

ÉDUCATION PHYSIQUE ET SPORTIVE

Les ressources pour construire l'enseignement

Champ d'apprentissage « Adapter ses déplacements à des environnements variés »

Illustration 1 : travail plus spécifique de l'attendu « Nager en sécurité, dans un établissement de bains ou un espace surveillé »

ATTENDU DE FIN DE CYCLE SPÉCIFIQUEMENT TRAVAILLÉ	
<p>A2 : se déplacer en sécurité sur le dos et sur le ventre.</p>	<p>D2/CG2 : « Des méthodes et outils pour apprendre » Il s'agit pour l'élève d'émettre des hypothèses pour réaliser le parcours le mieux adapté :</p> <ul style="list-style-type: none"> - tester, éprouver ses hypothèses pour les valider ou non ; - utiliser les médias numériques au service de l'observation et du déplacement.
<p>CE QU'IL Y A À APPRENDRE</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Orienter ses appuis à contre sens du déplacement. • Optimiser la surface d'appui des membres supérieurs comme inférieurs. • Gérer l'amplitude et la profondeur d'appui selon les besoins. • Accélérer ses appuis dans l'eau. • Glisser horizontalement pour minimiser les freins générés par le déplacement du corps et par les retours des membres. • Coordonner les actions propulsives des membres supérieurs et inférieurs. • Synchroniser une respiration aquatique avec le mouvement de propulsion.

ATTENDU DE FIN DE CYCLE SPÉCIFIQUEMENT TRAVAILLÉ	
ÉTAPES ET REPÈRES DE PROGRESSION	<p>Le nageur</p> <p>Étape 1 : objectifs d'apprentissage non atteints</p> <ul style="list-style-type: none"> • Se déplace sur une courte distance en utilisant une technique de nage non identifiée (exemple : petit chien). • Se propulse avec une faible amplitude. • Les retours de bras se font dans l'eau. • Respire en gardant la tête hors de l'eau. • Le corps n'est pas réellement allongé dans l'eau. • Les actions de bras et de jambes sont réalisées <p>Étape 2 : objectifs d'apprentissage partiellement atteints</p> <ul style="list-style-type: none"> • Se propulse en utilisant une technique simple de bras (crawl ou brasse) qui inclut les retours adaptés. • Respire en sortant la tête hors de l'eau. • S'équilibre à l'aide des jambes par un battement, un mouvement de brasse de faible amplitude. • S'allonge bien à l'horizontal et à la surface de l'eau. • Les coordinations de bras et de jambes sont peu définies. <p>Étape 3 : objectifs d'apprentissage atteints (savoir nager)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Le gainage du corps permet de maintenir l'équilibre dynamique qui s'appuie sur les jambes. • Les actions de jambes et de bras sont coordonnées et synchronisées. • Des temps de glisse sont éventuellement inclus dans la nage. • L'expiration dans l'eau est réelle mais non complète. • L'inspiration perturbe encore la nage. • Les actions propulsives manquent encore d'amplitude. <p>Étape 4 : objectifs d'apprentissage dépassés</p> <ul style="list-style-type: none"> • Le style de nage est différencié et choisi en fonction du déplacement à réaliser. • Les appuis propulsifs sont amples et dynamiques. • La respiration et les actions des bras et des jambes sont synchronisées et coordonnées. • La respiration est quasi facilitatrice des actions propulsives : expiration complète et aquatique, inspiration courte.
SITUATION D'ÉVALUATION POSSIBLE	Nager en changeant de nage (ventrale ou dorsale) ; limiter au maximum le nombre de cycles de bras. Utiliser une méthode expérimentale pour observer, conseiller et transformer sa pratique.
	<p>La méthode</p> <p>Étape 1 : objectifs d'apprentissage non atteints</p> <ul style="list-style-type: none"> • Le choix du « contrat » est réalisé au hasard. • L'observation de la nage est non référencée à des critères objectifs ou uniquement les critères quantitatifs du contrat. • Le regard porté sur son image est uniquement affectif ou ludique. • Aucune hypothèse n'est réalisée. <p>Étape 2 : objectifs d'apprentissage partiellement atteints</p> <ul style="list-style-type: none"> • Choisit son contrat à partir d'une pratique de référence non analysée. • Observe la nage à partir d'indicateurs précis uniquement quantitatifs. • Émet une hypothèse sans la relier à un indicateur observé. • Ne discute pas de son choix d'hypothèse avec ses pairs. • Ne prends pas toujours pas en compte les résultats de l'expérimentation. <p>Étape 3 : objectifs d'apprentissage atteints (savoir nager)</p> <ul style="list-style-type: none"> • L'observation de la nage est faite à partir d'indicateurs précis quantitatifs et qualitatifs. • Émet une hypothèse qui met en relation une cause à un effet. • Choisit son « contrat » en fonction de l'hypothèse émise. • Discute avec ses pairs de l'hypothèse et des tests à réaliser. • A du mal à extraire de la connaissance de son expérimentation. <p>Étape 4 : objectifs d'apprentissage dépassés</p> <ul style="list-style-type: none"> • Émet une hypothèse qui met en relation des causes et des effets. • Choisit son contrat de travail en fonction de l'hypothèse émise. • Utilise les critères d'analyse précis, qualitatifs et quantitatifs, dans l'observation de la vidéo. • Discute avec ses pairs de l'hypothèse et des tests à réaliser. • Définit les critères de validation ou d'invalidation de l'hypothèse. • Met en œuvre le protocole avec rigueur. • Extrait la connaissance utile aux progrès.

	EXEMPLE DE MISE EN ŒUVRE
OBJECTIF DE LA TÂCHE POUR LE PROFESSEUR	Construire une respiration aquatique en crawl qui devienne facilitatrice des actions propulsives et qui diminue les freins.
DEMARCHE D'ENSEIGNEMENT	Placer l'élève en situation de résolution de problème avec un pair observateur. Médiation de l'image (tablette vidéo). Guidage des élèves plus ou moins important par l'enseignant et l'outil numérique (Kinovéa par exemple + apport de connaissances spécifiques).
CE QU'IL Y A À APPRENDRE	Synchroniser une respiration aquatique avec le mouvement de propulsion : inspirer de manière brève sur le temps mort propulsif ; expirer longuement et de manière forcée sur le temps moteur propulsif. Allonger la nuque, tourner la tête pour conserver la bouche dans le creux de la vague.
BUT DE LA TÂCHE POUR L'ÉLÈVE	Réduire les effets perturbants de l'inspiration sur l'équilibre du corps dans l'eau par un meilleur alignement de la tête au moment de l'inspiration.
DISPOSITIF	En duo, les élèves réalisent un déplacement selon un contrat déterminé à l'avance. Exemple : inspirer 20 fois sur la longueur en crawl. Le camarade est sur le bord pour observer et filmer la prestation. Après essai, les élèves dialoguent pour émettre des hypothèses sur les améliorations à apporter et font un nouvel essai. Possibilité de mettre des palmes aux élèves pour amplifier les sensations.
CONSIGNES	Nager deux fois 25 mètres. Entre deux, analyser la nage et émettre une hypothèse d'amélioration. Réaliser le second 25, puis inverser les rôles. Centrer l'attention des élèves sur ce qu'ils font pour inspirer (par rotation - tête dans l'eau ; par extension - tête hors de l'eau).
CONTENU OU QUESTIONNEMENT INDUCTIF	Comparer les prestations des différents élèves en organisant un recueil des résultats par groupe ou collectif. Favoriser les échanges de méthodes (réaliser une voie avec 2 ou 3 méthodes différentes).
CRITÈRES DE RÉUSSITE	<i>Critères qualitatifs :</i> Durée de l'expiration longue / inspiration brève sur temps mort propulsif. Oreille dans l'eau ou sortie de l'eau. Dessus du bonnet de bain « sec » ou « humide » pendant l'inspiration Vitesse de déplacement et qualité des appuis permettent d'inspirer avec une simple rotation de la tête. <i>Critères quantitatifs</i> Le nombre d'inspiration par extension de la tête diminue au profit d'une inspiration par rotation de la tête.
OUTIL À DISPOSITION	Utilisation d'une tablette numérique windows et du logiciel Kinovéa (retard max) permettant aux élèves de se revoir sans enregistrer la vidéo. Palmes.