

6.6.7.4 Sauvetage 5^{ème}, 4^{ème}

CHAMP D'APPRENTISSAGE N°2 Adapter ses déplacements à des environnements variés		NATATION : SAUVETAGE	CYCLE 4, Classe de 5 ^{ème} , 4 ^{ème} , 2 x 10H
CG1	4.1.1 Acquérir des techniques spécifiques pour améliorer son efficacité 4.1.2 Connaître et utiliser le vocabulaire spécifique à l'activité dans l'action. 4.1.4 Prendre la parole en argumentant son propos.	ATTENDUS de FIN de CYCLE RETENUS ★★★ A1 Gérer son effort, faire des choix pour réaliser la meilleure performance dans au moins deux familles athlétiques et/ou au moins deux styles de nages. A2 S'engager dans un programme de préparation individuel ou collectif. A3 Planifier et réaliser une épreuve combinée. A4 S'échauffer avant un effort. A5 Aider ses camarades et assumer différents rôles sociaux (juge d'appel et de déroulement, chronométreur, juge de mesure, organisateur, collecteur des résultats, ...).	COMPETENCE ATTENDUE dans l'APSA ★★★ S'échauffer afin de réaliser la meilleure performance possible sur un 50 m (départ de type plongeon) en optimisant l'équilibre, la respiration, la propulsion ainsi que les phases non-nagées. Remorquer un objet immergé en grande profondeur sur 20 m. Assumer le rôle d'observateur, et renseigner de manière simple et précise un partenaire sur sa performance pour construire son projet de nage. Respecter les règles de sécurité et d'hygiène.
CG2	4.2.1 Évaluer un autre élève à partir de plusieurs critères. 4.2.5 Construire et mettre en œuvre des projets. 4.2.6 Répéter des gestes afin de les affiner/améliorer en s'appuyant sur un observateur/conseiller.		
CG3	4.3.1 Participer au bon déroulement des rencontres et de la vie de la classe en arbitrant, observant, évaluant. 4.3.2 Assumer des rôles devant des groupes de plus en plus importants.	COMPETENCES TRAVAILLEES RETENUES ★★★ <input type="checkbox"/> Mobiliser, en les optimisant, ses ressources pour réaliser la meilleure performance possible à une échéance donnée. <input type="checkbox"/> Se préparer à l'effort et s'entraîner pour progresser et se dépasser. <input type="checkbox"/> Utiliser des repères extérieurs et des indicateurs physiques pour contrôler son déplacement et l'allure de son effort. <input type="checkbox"/> Maîtriser les rôles d'observateur, de juge et d'organisateur. <input type="checkbox"/> Prendre en compte des mesures relatives à ses performances ou à celles des autres pour ajuster un programme de préparation.	SITUATION D'EVALUATION ★★★ Il faut réaliser 2 épreuves : A. Un 50 m nage libre. L'indice d'efficacité sera évalué en additionnant le nombre de mouvement de bras au temps réalisé. L'équilibre, la respiration, la propulsion, les phases non-nagées sont évalués par l'enseignant et un observateur. B. Le remorquage d'un objet immergé sur 20 m.
CG4	4.4.1 Adapter son échauffement à ses capacités, ses difficultés, ses fragilités (blessures passées). 4.4.3 Définir un projet d'entraînement simple (suivant les conseils de l'enseignant) : faire un état des lieux, se fixer des objectifs, réguler le projet et évaluer les résultats.		
CG5	4.5.1 Connaître les événements marquants de l'histoire des sports/de l'activité. 4.5.2 Disposer de connaissances techniques, physiques et biomécaniques. 4.5.3 Exercer son esprit critique en ce qui concerne la médiatisation des activités physiques et sportives.		

CHAMP D'APPRENTISSAGE N°2 Adapter ses déplacements à des environnements variés		NATATION : SAUVETAGE			CYCLE 4, Classe de 5 ^{ème} , 4 ^{ème} , 2 x 10H	
Situation	<p>A. Un 50m nage libre. L'indice d'efficacité sera évalué en additionnant le nombre de mouvement de bras au temps réalisé. L'équilibre, la respiration, la propulsion, les phases non-nagées sont évalués par l'enseignant et un observateur.</p> <p>B. Le remorquage d'un objet immergé sur 20 m.</p>					
S4C	Déclinaison des CG travaillées	Éléments de la c. attendue	Étape 1	Etape2	Étape 3	Étape 4
D1	4.1.1 Acquérir des techniques spécifiques pour améliorer son efficacité	départ de type plongeon	Saute dans l'eau et s'oriente rapidement dans le sens du déplacement et s'arrête au mur.	Plonge sans alignement du corps à plat ou trop profond et pousse sur le mur au virage sans réaliser de coulée.	Plonge corps « aligné » et pousse sur le mur au virage en réalisant une coulée	Plonge corps « aligné » et pousse sur le mur en virage en réalisant des coulées dynamiques
		réaliser la meilleure performance possible sur un 50 m en optimisant l'équilibre, la respiration, la propulsion ainsi que les phases non-nagées	Nage debout, « pieds au fond de l'eau »	Nage corps incliné	Nage corps à l'horizontale	Nage à l'horizontal corps gainé (pas de « lacets »)
			Inspire et expire en dehors de l'eau	Expiration partiellement aquatique	Respiration aquatique, sort la tête uniquement pour inspirer	Respiration aquatique, rapide et active, oreille dans l'eau
		Remorquer...	Les mains sont essentiellement orientées vers le bas, le trajet du bras est court	Les mains sont orientées vers l'arrière. Le trajet du bras est court	Les mains sont orientées vers l'arrière, le trajet du bras est long.	Les mains sont orientées vers l'arrière, le trajet du bras est long malgré une cadence élevée.
	Utilise des battements de jambes pour reculer		Utilise un mouvement de brasse simultané pour reculer ; fait le bouchon	Utilise le rétropédalage pour reculer en étant assis dans l'eau	Utilise le rétropédalage d'une manière efficace (rapidité) pour reculer en étant assis dans l'eau.	
	... un objet immergé...	Remorque un objet léger ; cerceau, planche, pull-boy	Remorque un objet lesté ; Balle lestée, ou mannequin mais avec plusieurs immersion	Remorque le mannequin, ou un élève avec une frite sous les bras sans immersion sur 10 m	Remorque le mannequin, ou un élève avec une frite sous les bras sans immersion sur 20 m	
		S'immerge en bouteille et fait son demi-tour dans l'eau. Il descend au fond en nageant	Bascule partiellement et descend au fond en nageant.	Bascule à la verticale, émerge partiellement les jambes et descend au fond avec quelques battements	Bascule à la verticale, émerge les jambes et descend au fond sans nager	
	4.1.2 Connaitre et utiliser le vocabulaire spécifique à l'activité dans l'action. 4.1.4 Prendre la parole en argumentant son propos.	Assumer le rôle d'observateur, et renseigner de manière simple et précise	En lien avec 4.2 et 4.3			

CHAMP D'APPRENTISSAGE N°2 Adapter ses déplacements à des environnements variés		NATATION : SAUVETAGE			CYCLE 4, Classe de 5 ^{ème} , 4 ^{ème} , 2 x 10H	
Situation	<p>A. Un 50m nage libre. L'indice d'efficacité sera évalué en additionnant le nombre de mouvement de bras au temps réalisé. L'équilibre, la respiration, la propulsion, les phases non-nagées sont évalués par l'enseignant et un observateur.</p> <p>B. Le remorquage d'un objet immergé sur 20 m.</p>					
S4C	Déclinaison des CG travaillées	Éléments de la c. attendue	Étape 1	Etape2	Étape 3	Étape 4
D2 D3	<p>4.2.1 Évaluer un autre élève à partir de plusieurs critères.</p> <p>4.2.5 Construire et mettre en œuvre des projets.</p> <p>4.3.1 Participer au bon déroulement des rencontres et de la vie de la classe en arbitrant, observant, évaluant.</p> <p>4.3.2 Assumer des rôles devant des groupes de plus en plus importants.</p>	Assumer le rôle d'observateur, et renseigner de manière simple et précise	<p>Renseigne sur un critère simple en indiquant s'il y a ou non une amélioration</p> <hr/> <p>Réalise un recueil de données fiable sur un critère simple permettant d'évaluer le projet du nageur</p>	<p>Renseigne sur deux critères simples en utilisant le vocabulaire spécifique et en indiquant s'il y a ou non une amélioration.</p> <hr/> <p>Réalise un recueil de données fiable sur deux critères simples permettant d'évaluer le projet du nageur</p>	<p>Renseigne sur deux critères simples en utilisant le vocabulaire spécifique et en argumentant le résultat</p> <hr/> <p>Réalise un recueil de données fiable sur deux critères simples permettant d'évaluer le projet du nageur et indique un axe de progression.</p>	<p>Renseigne sur au moins deux critères en utilisant le vocabulaire spécifique et en interprétant le résultat</p> <hr/> <p>Réalise un recueil de données fiable sur au moins deux critères permettant d'évaluer le projet du nageur et d'envisager avec le nageur un axe de progression</p>
	4.2.6 Répéter des gestes afin de les affiner/améliorer en s'appuyant sur un observateur/conseiller.	S'investir dans une logique d'entraînement	Réalise les exercices sans faire attention aux consignes de réalisation et au nombre de répétitions	Réalise les exercices sans faire attention aux consignes de réalisation mais en respectant le nombre de répétitions	Réalise les exercices en suivant les consignes de réalisation et le nombre de répétitions conseillées par l'enseignant.	Réalise les exercices en suivant les consignes de réalisation et le nombre de répétitions conseillées par un observateur (enseignant ou élève)
D4	4.4.1 Adapter son échauffement à ses capacités, ses difficultés, ses fragilités (blessures passées).	S'échauffer afin de réaliser la meilleure performance	Reproduit un échauffement de façon autonome.	Construit un échauffement personnalisé (mais plus à l'envie qu'en cohérence avec ses connaissances).	Construit un échauffement personnalisé en fonction de ses connaissances et de ses besoins. Durée, nombre de répétitions adaptés...	
	4.4.3 Définir un projet d'entraînement simple (suivant les conseils de l'enseignant) : faire un état des lieux, se fixer des objectifs, réguler le projet et évaluer les résultats.	Projet de nage	Réalise une performance en annonçant un projet qui comporte un décalage important (> 20%) avec son niveau ou sans annoncer de projet de nage.	Réalise une performance en annonçant un projet de nage en décalage (> 10%) avec son niveau actuel.	Réalise une performance en annonçant un projet de nage en accord (< 10%) avec son niveau actuel.	Réalise une performance en annonçant un projet de nage en accord (< 10%) avec son niveau actuel et le régule en fonction de son état de forme, de ses sensations.
D5	4.5.2 Disposer de connaissances techniques, physiques et biomécaniques.	Connaissances des résistances à l'avancement, et de la respiration aquatique	L'élève décrit de manière vague et imprécise le principe des résistances à l'avancement	L'élève connaît le principe des résistances à l'avancement sans pouvoir le mettre en relation avec sa pratique	L'élève connaît le principe des résistances à l'avancement en étant capable de le mettre en relation avec sa pratique.	L'élève connaît le principe des résistances à l'avancement en étant capable de l'utiliser pour améliorer sa pratique.