

Priorités par niveau – cycle 4

Domaines du socle	5 ^{ème}	4 ^{ème}	3 ^{ème}	Compétences générales (GC)
Des langages pour penser et communiquer	+ + +	+	+ +	Développer sa motricité et apprendre à s'exprimer avec son corps (CG1)
Les méthodes et outils pour apprendre	+ +	+	+ + +	S'approprier seul ou à plusieurs par la pratique, les méthodes et outils pour apprendre (CG2)
La formation de la personne et du citoyen	+	+ + +	+ +	Partager des règles, assurer des responsabilités (CG3)
Les systèmes naturels et les systèmes techniques	+	+ +	+ +	Apprendre à entretenir sa santé par une activité physique régulière (CG4)
Les représentations du monde et de l'activité humaine	+ +	+	+	S'approprier une culture physique sportive et artistique pour construire progressivement un regard lucide sur le monde contemporain (CG5)
Thème prioritaire	Développement des compétences et des connaissances dans les APSA pour former un pratiquant et un organisateur autonome	Intégrer et incorporer un cadre pour savoir pratiquer seul avec plaisir dans le but d'un entretien de soi éclairé	Savoir analyser la pratique (de soi ou d'un tiers) afin d'élaborer un projet en vue d'une pratique plus efficace.	Thème prioritaire

Champs d'apprentissage 1 : axes prioritaires

Champs d'apprentissage 1 « Produire une performance optimale mesurable à une échéance donnée »		Attendus de fin de cycle pour le CA1				
		Gérer son effort, faire des choix pour réaliser une performance dans au moins deux familles athlétiques et/ou au moins deux styles de nages (A1)	S'engager dans un programme de préparation individuel ou collectif (A2)	Planifier et réaliser une épreuve combinée (A3)	S'échauffer avant un effort (A4)	Aider ses camarades et assumer différents rôles sociaux (A5)
Domaines du socle	Compétences générales (GC)	Enjeux d'apprentissages				
Des langages pour penser et communiquer	Développer sa motricité et apprendre à s'exprimer avec son corps (CG1)	<ul style="list-style-type: none"> Mobiliser ses ressources de manière optimale pour produire la meilleure performance possible. 5^{ème} 3^{ème} 	<ul style="list-style-type: none"> Développer ses ressources pour améliorer ses performances. 4^{ème} 	<ul style="list-style-type: none"> Réguler ses actions pour réaliser la meilleure performance possible. 5^{ème} 3^{ème} 	<ul style="list-style-type: none"> S'approprier un vocabulaire spécifique à un échauffement. 	<ul style="list-style-type: none"> S'approprier un vocabulaire relatif à la motricité.
Les méthodes et outils pour apprendre	S'approprier seul ou à plusieurs par la pratique, les méthodes et outils pour apprendre (CG2)	<ul style="list-style-type: none"> Construire et mettre en œuvre des projets pour réaliser la meilleure performance possible. 3^{ème} 	<ul style="list-style-type: none"> Déterminer des axes de progrès et accepter de répéter pour apprendre et se transformer. 3^{ème} 	<ul style="list-style-type: none"> Adapter son activité au regard des exigences de l'épreuve. 5^{ème} 3^{ème} Assurer collectivement l'organisation d'une épreuve. 	<ul style="list-style-type: none"> S'approprier les principes d'un échauffement. 5^{ème} 	<ul style="list-style-type: none"> Analyser les actions et les performances d'autres élèves. 3^{ème}
La formation de la personne et du citoyen	Partager des règles, assurer des responsabilités (CG3)		<ul style="list-style-type: none"> Participer à des histoires collectives d'apprentissage. 4^{ème} 	<ul style="list-style-type: none"> Respecter les autres et les règles de fonctionnement collectif. 4^{ème} 	<ul style="list-style-type: none"> Conduire un échauffement collectif. 4^{ème} 3^{ème} 	<ul style="list-style-type: none"> Assurer différents rôles. 5^{ème} (juge) 4^{ème} (observateur) 3^{ème} (entraîneur)
Les systèmes naturels et les systèmes techniques	Apprendre à entretenir sa santé par une activité physique régulière (CG4)		<ul style="list-style-type: none"> Adapter son activité à partir de diverses connaissances sur soi pour préserver son intégrité physique. 	<ul style="list-style-type: none"> Respecter des principes d'hygiène collective et de vie. 4^{ème} 		
Les représentations du monde et de l'activité humaine	S'approprier une culture physique sportive et artistique pour construire progressivement un regard lucide sur le monde contemporain (CG5)	<ul style="list-style-type: none"> S'engager dans un effort maximal pour se dépasser et éprouver ses limites. 5^{ème} 	<ul style="list-style-type: none"> S'approprier des principes simples d'entraînement. 	<ul style="list-style-type: none"> S'approprier le règlement d'une épreuve. 5^{ème} 	<ul style="list-style-type: none"> Reconnaître les bienfaits d'un échauffement. 	

Natation « Nager long »

<b style="color: red;">APSA : <b style="color: red;">Natation <b style="color: red;">« Nager long »		Attendus de fin de cycle pour le CA1				
		Gérer son effort, faire des choix pour réaliser une performance dans au moins deux familles athlétiques et/ou au moins deux styles de nages (A1)	S'engager dans un programme de préparation individuel ou collectif (A2)	Planifier et réaliser une épreuve combinée (A3)	S'échauffer avant un effort (A4)	Aider ses camarades et assumer différents rôles sociaux (A5)
Domaines du socle	Compétences générales (GC)	Compétences visées				
Des langages pour penser et communiquer	Développer sa motricité et apprendre à s'exprimer avec son corps (CG1)	<ul style="list-style-type: none"> Être capable de développer et gérer sa propulsion, sa respiration, sa prise d'information et son orientation pour performer. Être capable de nager en amplitude pour performer. <p style="text-align: right;">5^{ème} 3^{ème}</p>	<ul style="list-style-type: none"> Être capable de chercher à s'améliorer de cours en cours pour nager de plus en plus longtemps sans s'arrêter. <p style="text-align: right;">4^{ème}</p>	<ul style="list-style-type: none"> Être capable de prévoir et/ou d'adopter le type de nage le mieux adapté pour nager longtemps. <p style="text-align: right;">5^{ème} 3^{ème}</p>		
Les méthodes et outils pour apprendre	S'approprier seul ou à plusieurs par la pratique, les méthodes et outils pour apprendre (CG2)	<ul style="list-style-type: none"> Être capable d'élaborer et réaliser sans faute un projet de performance pour performer au mieux de ses capacités. <p style="text-align: right;">3^{ème}</p>	<ul style="list-style-type: none"> Être capable, en tant que nageur, de prendre en compte les informations pour se réguler. Être capable d'accepter les sensations de l'effort et d'enchaîner les longueurs de nage pour progresser. <p style="text-align: right;">3^{ème}</p>	<ul style="list-style-type: none"> Être capable de prendre en compte la fatigue et la répétition des efforts pour gérer son allure, son amplitude et le type de nage. <p style="text-align: right;">5^{ème} 3^{ème}</p>	<ul style="list-style-type: none"> Être capable de s'échauffer seul de manière continue. <p style="text-align: right;">5^{ème}</p>	<ul style="list-style-type: none"> Être capable, en tant qu'observateur de réguler et conseiller judicieusement son nageur selon les critères de réussite, d'observation ou du projet. <p style="text-align: right;">5^{ème} 4^{ème} 3^{ème}</p>
La formation de la personne et du citoyen	Partager des règles, assurer des responsabilités (CG3)		<ul style="list-style-type: none"> Être capable de chercher à performer afin de capitaliser au bénéfice d'un groupe. <p style="text-align: right;">4^{ème}</p>	<ul style="list-style-type: none"> Respecter des principes d'hygiène de la piscine et de vie dans le groupe. <p style="text-align: right;">4^{ème}</p>		
Les systèmes naturels et les systèmes techniques	Apprendre à entretenir sa santé par une activité physique régulière (CG4)			<ul style="list-style-type: none"> Être capable de nager longtemps sans s'arrêter dans une optique de santé et d'hygiène de vie. <p style="text-align: right;">4^{ème}</p>		
Les représentations du monde et de l'activité humaine	S'approprier une culture physique sportive et artistique pour construire progressivement un regard lucide sur le monde contemporain (CG5)	<ul style="list-style-type: none"> S'engager dans un effort maximal pour se dépasser et éprouver ses limites. Être capable de persévérer pour chercher à se dépasser dans un effort long à intensité modéré. <p style="text-align: right;">5^{ème} 3^{ème} 4^{ème}</p>				

5^{ème} (projet perf + nage 6min avec doc + crawl obligatoire):

Être capable de savoir s'échauffer seul (A4-CG2) et d'aider un camarade en l'observant et le guidant efficacement (A5-CG2). Mais aussi, être capable d'accepter un effort long (A1-CG5) et de nager efficacement, économiquement et en utilisant les parties non nagées (A1-CG1) et savoir se réguler en choisissant la bonne nage (A3-CG1) et la bonne amplitude (A3-CG2) afin d'essayer d'atteindre voire dépasser une « performance cible » sur 6 minutes de nage en utilisant notamment le crawl et le dos.

Dispositif : Épreuve de performance personnelle maximale (« performance cible ») de 6 minutes en co-observation (chronomètre, type de nage et/ou nombre de coups de bras).

5 ^{ème}	Maitrise insuffisante	Maitrise fragile	Maitrise satisfaisante	Très bonne maitrise
Global	<ul style="list-style-type: none"> • <u>Propulsion</u> : doigts écartés, peu d'amplitude • <u>Respiration</u> : tête hors de l'eau • <u>Information</u> : regarde tjrs devant lui • <u>Orientation</u> : nage à l'oblique • <u>Échauffement</u> : le moins possible avec beaucoup d'arrêts • <u>Observation</u> : ne regarde pas son nageur • <u>Parties non nagées</u> : coulée inexistante 	<ul style="list-style-type: none"> • <u>Propulsion</u> : doigts serrés, peu d'amplitude et trajet non efficace • <u>Respiration</u> : souffle dans l'eau, mais l'inspiration perturbe la nage. • <u>Information</u> : alterne regarde devant et le fond du bassin • <u>Orientation</u> : alterne nage à plat / nage à l'oblique • <u>Échauffement</u> : quelques longueurs avec des arrêts • <u>Observation</u> : observe son nageur de loin, régule par moment • <u>Parties non nagées</u> : coulée brève 	<ul style="list-style-type: none"> • <u>Propulsion</u> : doigts serrés, assez amples, mais vitesse uniforme. • <u>Respiration</u> : souffle dans l'eau et inspire sans trop perturber la nage • <u>Information</u> : les prises d'infos exclusivement visuellement intégrées à la nage (où regarder en nageant ou pour respirer) • <u>Orientation</u> : nage à plat, mais avec trop de roulis ou de lacets • <u>Échauffement</u> : Échauffement continu • <u>Observation</u> : suit son nageur et le régule en fin de longueur • <u>Parties non nagées</u> : coulée longue, mais la respiration se fait avant la reprise de nage 	<ul style="list-style-type: none"> • <u>Propulsion</u> : doigts serrés, amples avec accélération sur le trajet moteur. • <u>Respiration</u> : intégrée à la nage. • <u>Information</u> : Les prises d'informations intègrent la proprioception. • <u>Orientation</u> : nage à plat et gainé • <u>Échauffement</u> : Nage à plat et bien profilé. • <u>Observation</u> : conseille avant l'exercice, suit et régule efficacement son nageur. • <u>Parties non nagées</u> : coulée longue et effectue une reprise de nage avant de respirer.
Indic. de cpt	<ul style="list-style-type: none"> • Perf < 6 longueurs • Arrêt > ou = à nb longueur. • Nb CB > 40 par longueur 	<ul style="list-style-type: none"> • Perf 6 à 7 longueurs • Arrêt < ou = à nb lg / 2 • 35 à 40 CB par longueur en moyenne 	<ul style="list-style-type: none"> • Perf > 7 longueurs • Rares arrêts • Moins de 30 CB par longueur en moyenne 	<ul style="list-style-type: none"> • Perf > 10 longueurs • Aucun arrêt. • Moins de 25 CB en moyenne

5 ^{ème}	Maitrise insuffisante	Maitrise fragile	Maitrise satisfaisante	Très bonne maitrise
A4- CG2	<ul style="list-style-type: none"> • L'élève ne s'échauffe que très peu. Les temps d'arrêt sont supérieurs au temps de nage 	<ul style="list-style-type: none"> • L'élève s'échauffe seul de manière superficielle avec quelques arrêts. 	<ul style="list-style-type: none"> • L'élève s'échauffe seul en nageant de manière continue sans arrêt superficiel. 	<ul style="list-style-type: none"> • L'élève s'échauffe seul en nageant de manière continue en reprenant les acquisitions des séances précédentes.
A5- CG2	<ul style="list-style-type: none"> • L'élève n'observe pas et ne conseille pas. 	<ul style="list-style-type: none"> • L'élève observe son nageur de loin, mais ne le régule presque pas. 	<ul style="list-style-type: none"> • L'élève observe son nageur en le suivant et le régule par moment à la fin de la longueur. 	<ul style="list-style-type: none"> • L'élève conseille avant la nage, observe pendant et régule après.
A1- CG5	<ul style="list-style-type: none"> • L'élève ne cherche pas à performer. S'arrête dès que l'effort est désagréable. 	<ul style="list-style-type: none"> • L'élève cherche à performer, mais se démobilise vite. S'arrête au bout d'un moment par manque de motivation. 	<ul style="list-style-type: none"> • L'élève cherche à performer en visant sa « performance cible ». L'élève continue l'effort même s'il est désagréable. 	<ul style="list-style-type: none"> • L'élève persévère toujours afin de se dépasser et progresser.
A1- CG1	<ul style="list-style-type: none"> • L'élève nage avec les doigts écartés et avec très peu d'amplitude. • Il respire exclusivement avec la tête hors de l'eau • Il regarde toujours devant lui • Il nage très souvent à l'oblique. 	<ul style="list-style-type: none"> • L'élève nage avec les doigts serrés. Il a peu d'amplitude et les trajets moteurs sont non efficaces • Il souffle dans l'eau, mais l'inspiration perturbe la nage. • Il alterne les prises d'informations visuelles devant et au fond du bassin • Il alterne nage à plat et nage à l'oblique 	<ul style="list-style-type: none"> • L'élève nage avec les doigts serrés. Les trajets moteurs sont assez amples, mais avec une vitesse uniforme. • Il souffle dans l'eau et inspire sans que cela ne perturbe trop la nage • Les prises d'infos sont exclusivement visuelles et intégrées à la nage (où regarder en nageant ou pour respirer) • Il nage à plat, mais avec trop de roulis ou de lacets. 	<ul style="list-style-type: none"> • L'élève nage en amplitude avec les doigts serrés et avec accélération sur le trajet moteur. • La respiration est intégrée à la nage. • Les prises d'informations intègrent la proprioception. • Il nage à plat et est gainé.
A3- CG1	<ul style="list-style-type: none"> • L'élève ne fait qu'un seul type de nage sans prendre en compte ses conséquences. 	<ul style="list-style-type: none"> • L'élève nage en dos longtemps une fois qu'il n'en peut plus. Il va jusqu'à la fatigue pour changer de nage. 	<ul style="list-style-type: none"> • L'élève nage ponctuellement en dos avant de « coincer » afin de maintenir un bon niveau de vitesse moyenne. Il anticipe la fatigue pour changer de nage. 	<ul style="list-style-type: none"> • L'élève anticipe l'utilisation du dos comme moyen de récupérer ponctuellement.
A3- CG2	<ul style="list-style-type: none"> • L'élève nage en sur fréquence et n'utilise pas les parties non nagées 	<ul style="list-style-type: none"> • L'élève cherche à nager avec amplitude et à faire des coulées, mais n'est pas efficace. 	<ul style="list-style-type: none"> • L'élève nage avec amplitude et fait de bonnes coulées, mais ne coordonne pas ces deux phases 	<ul style="list-style-type: none"> • L'élève coordonne la nage en amplitude et les coulées efficaces sans perte de vitesse.

Champ d'apprentissage 1 :

« Produire une performance optimale mesurable à une échéance donnée »

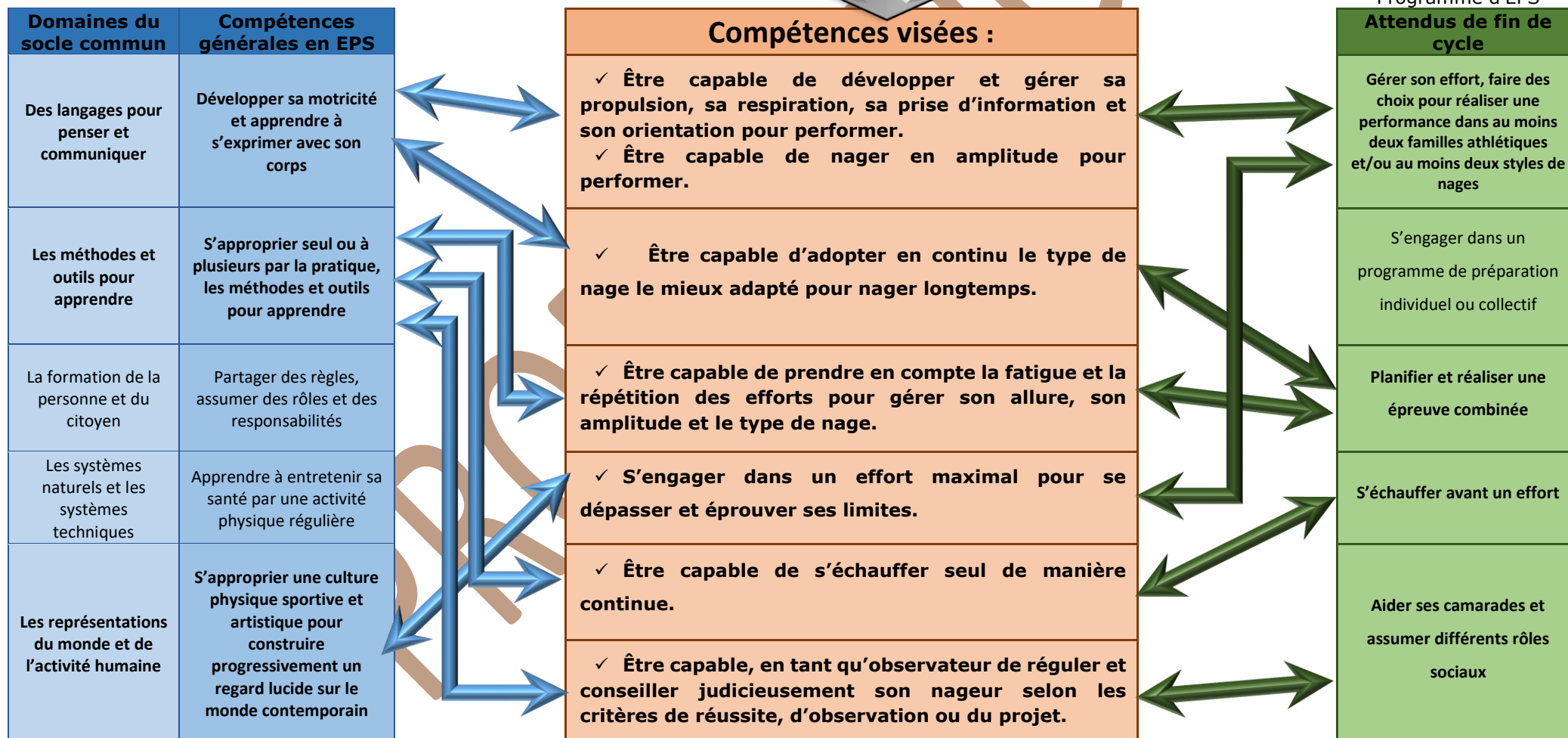
Langage
prof 5°

Groupe d'activité :
Activités aquatiques

Activité retenue :
Natation – Nager long

Objectifs du cycle :

Être capable de savoir s'échauffer seul et d'aider un camarade en l'observant et le guidant efficacement. Mais aussi, être capable d'accepter un effort long pour nager efficacement, économiquement et en utilisant les parties non nagées et savoir se réguler en choisissant la bonne nage et la bonne amplitude afin d'essayer d'atteindre voire dépasser une « performance cible » sur 6 minutes de nage en utilisant notamment le crawl et le dos



Champ d'apprentissage 1 :

« Produire une performance optimale mesurable à une échéance donnée »

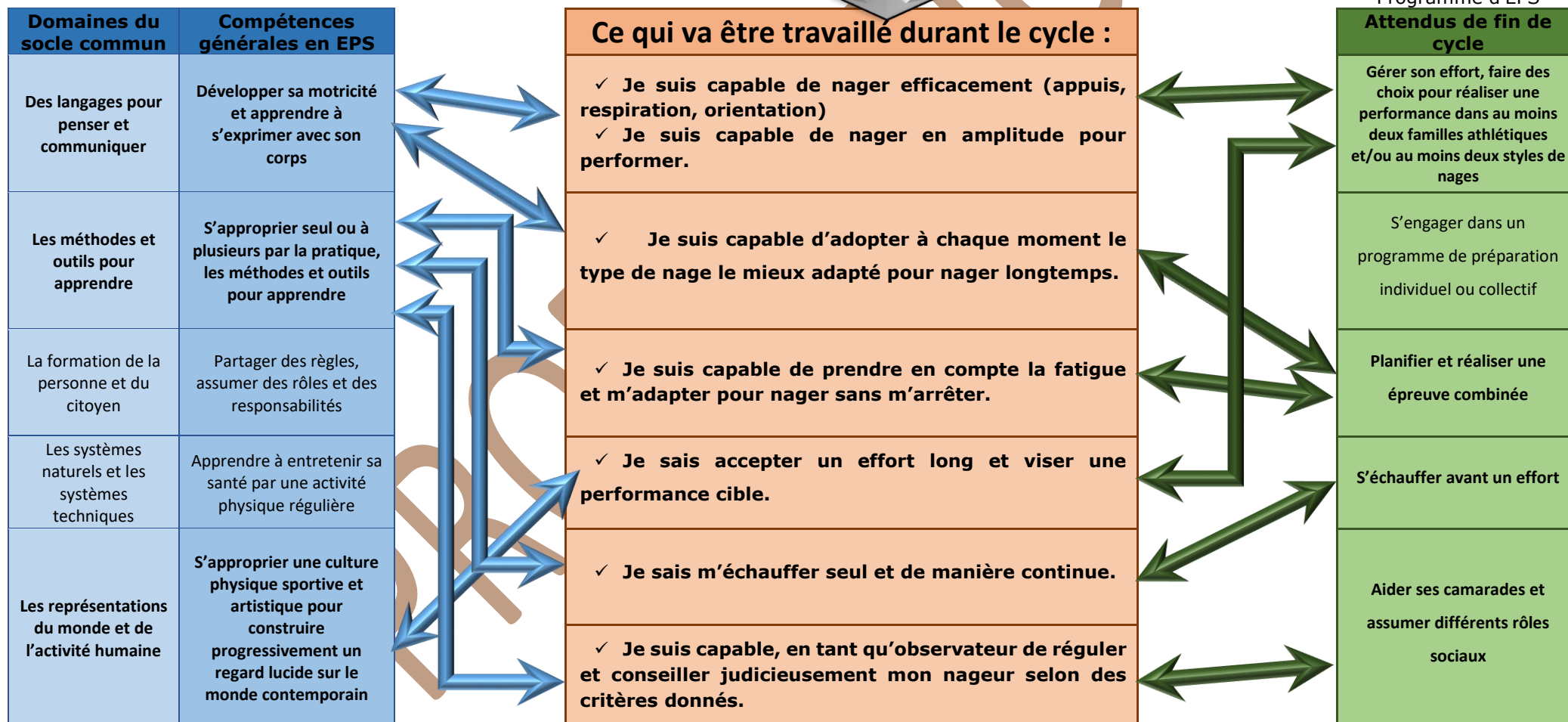
Langage
parent et
élève 5°

Groupe d'activité :
Activités aquatiques

Activité retenue :
Natation –Nager long

Objectifs du cycle :

Je suis capable de savoir m'échauffer seul et aider un camarade en l'observant et le guidant efficacement. Mais aussi, je suis capable d'accepter un effort long pour nager efficacement, économiquement et en utilisant les coulées et savoir me réguler en choisissant la bonne nage en amplitude afin d'essayer d'atteindre voire dépasser une «performance cible» sur 6 minutes de nage en utilisant notamment le crawl et le dos



Nom Prénom

Classe

Champ d'apprentissage 1 :

« Produire une performance optimale mesurable à une échéance donnée »

Bilan cpt
5°

Objectifs du cycle :

Je suis capable de savoir m'échauffer seul et aider un camarade en l'observant et le guidant efficacement. Mais aussi, je suis capable d'accepter un effort long pour nager efficacement, économiquement et en utilisant les coulées et savoir me réguler en choisissant la bonne nage en amplitude afin d'essayer d'atteindre voire dépasser une «performance cible» sur 6 minutes de nage en utilisant notamment le crawl et le dos

x

Groupe d'activité :
Activités aquatiques **Activité retenues :**
Natation – Nager long

Domaines du socle commun	Compétences générales en EPS
Des langages pour penser et communiquer	Développer sa motricité et apprendre à s'exprimer avec son corps x
Les méthodes et outils pour apprendre	S'approprier seul ou à plusieurs par la pratique, les méthodes et outils pour apprendre x
La formation de la personne et du citoyen	Partager des règles, assumer des rôles et des responsabilités
Les systèmes naturels et les systèmes techniques	Apprendre à entretenir sa santé par une activité physique régulière
Les représentations du monde et de l'activité humaine	S'approprier une culture physique sportive et artistique pour construire progressivement un regard lucide sur le monde contemporain x

Ce que j'ai acquis durant le cycle :
✓ Je suis capable de nager efficacement (appuis, respiration, orientation) ✓ Je suis capable de nager en amplitude pour performer. x
✓ Je suis capable d'adopter à chaque moment le type de nage le mieux adapté pour nager longtemps. x
✓ Je suis capable de prendre en compte la fatigue et m'adapter pour nager sans m'arrêter. x
✓ Je sais accepter un effort long et viser une performance cible. x
✓ Je sais m'échauffer seul et de manière continue. x
✓ Je suis capable, en tant qu'observateur de réguler et conseiller judicieusement mon nageur selon des critères donnés. x

Programme d'EPS

Attendus de fin de cycle
Gérer son effort, faire des choix pour réaliser une performance dans au moins deux familles athlétiques et/ou au moins deux styles de nages x
S'engager dans un programme de préparation individuel ou collectif
Planifier et réaliser une épreuve combinée x
S'échauffer avant un effort x
Aider ses camarades et assumer différents rôles sociaux x

4^{ème} (nager de plus en plus longtemps sans arrêt dans un but de santé) :

Être capable de respecter les règles d'hygiène, de respect de soi, de l'autre et du règlement (A3-CG3) et savoir observer et réguler un camarade selon des critères donnés (A5-CG2). Être capable d'accepter les désagréments d'un effort long et de persévérer (A1-CG5) pour pouvoir se dépasser et nager longtemps sans s'arrêter dans un but d'entretien de soi (A3-CG4), de progresser de cours en cours (A2-CG1) et de capitaliser pour soi et pour un groupe (A2-CG3).

Dispositif : Contrats de nage continue de 10 à 20 qui capitalise du temps et de la performance (durée de nage sans arrêt et/ou nombre de longueurs) individuelle et/ou collective afin de nager de plus en plus longtemps sans arrêt de cours en cours dans un but de santé et d'entretien de soi. + cf. « 12001 » et le « 1801 » : <http://www.aeeps.org/fonds-documentaire/revue/2053-ytryery.html>

4 ^{ème}	Maitrise insuffisante	Maitrise fragile	Maitrise satisfaisante	Très bonne maitrise
Global	<ul style="list-style-type: none"> • <u>Nage</u> : Ne sait faire qu'une seule nage avec la tête hors de l'eau, des appuis fuyants et fréquents, une prise d'informations visuelle sur le bord opposé du bassin. • <u>Gestion de l'effort</u> : Pas de gestion de l'effort, arrêt à la moindre sensation de désagrément. • <u>Progrès, capitalisation</u> : Ne cherche pas à progresser ni à capitaliser pour soi ou pour les autres. • <u>Relation à soi, aux autres</u> : égocentré, ne respecte pas le cadre, n'aide pas, voire dénigre les autres 	<ul style="list-style-type: none"> • <u>Nage</u> : Sait réaliser 2 nages, mais avec la tête très souvent hors de l'eau. Le corps est à l'oblique. Les appuis sont peu amples, les prises d'informations visuelles sont sur le bord opposé du bassin et parfois au fond du le bassin. • <u>Gestion de l'effort</u> : nage lentement et s'arrête quand l'effort devient désagréable. • <u>Progrès, capitalisation</u> : investiss^t irrégulier selon l'humeur. L'envie de progresser n'organise pas la pratique. • <u>Relation à soi, aux autres</u> : égocentré, respecte le cadre et l'hygiène, aide ses amis exclusivement. 	<ul style="list-style-type: none"> • <u>Nage</u> : Sait réaliser 2 nages en position profilée. Intégration de la respiration aquatique. Les appuis sont amples, les prises d'informations visuelles sont au fond de le bassin et en extérieur lors des phases inspiratoires. Le corps est plutôt profilé. • <u>Gestion de l'effort</u> : La nage est assurée et sans arrêt jusqu'à 15 min. Pas de possibilité de gestion en cas de recherche d'intensité. • <u>Progrès, capitalisation</u> : L'élève cherche à progresser de cours en cours pour soi et pour autrui. • <u>Relation à soi, aux autres</u> : L'élève cherche à se développer et aide les autres. Le cadre est respecté. 	<ul style="list-style-type: none"> • <u>Nage</u> : Sait réaliser 3 nages en position profilée. Les appuis sont amples et efficaces. Maitrise de la respiration aquatique. Début de prises d'informations proprioceptives. • <u>Gestion de l'effort</u> : La nage est assurée et sans arrêt jusqu'à 20min. L'élève sait gérer ses nages pour gérer le volume et la vitesse. • <u>Progrès, capitalisation</u> : L'élève cherche à progresser de cours en cours en volume et en vitesse pour soi et pour autrui. • <u>Relation à soi, aux autres</u> : L'élève cherche à se dépasser et aide les autres.
Indic. de cpt	<ul style="list-style-type: none"> • Incapable de nager 6 min sans arrêt. • Pas d'évolution des performances (volume de nage sans arrêt et/ou nb de lg). 	<ul style="list-style-type: none"> • Nage entre 6 min sans arrêt. • Vitesse de nage très lente • Progressé uniquement sur le fait ne de pas d'arrêter. 	<ul style="list-style-type: none"> • Nage 12 min sans arrêt. • Progressé (pôle arrêt et/ou volume) pour capitaliser pour soi et pour les autres. 	<ul style="list-style-type: none"> • Nage 20 min sans arrêt. • Progressé (pôle arrêt, volume et vitesse de nage) pour capitaliser pour soi et pour les autres.

4 ^{ème}	Maitrise insuffisante	Maitrise fragile	Maitrise satisfaisante	Très bonne maitrise
A3-CG3	<ul style="list-style-type: none"> • Ne respecte pas le règlement de la piscine, les règles d'hygiène, les règles de groupe, les autres et triche lors des relevés d'indices. 	<ul style="list-style-type: none"> • Respecte les diverses règles et les autres, mais doit être parfois repris. 	<ul style="list-style-type: none"> • Respecte naturellement toutes les règles et les autres. 	<ul style="list-style-type: none"> • Respecte et influe positivement sur autrui pour le respect des règles et des autres.
A5-CG2	<ul style="list-style-type: none"> • L'élève n'observe pas et ne conseille pas. 	<ul style="list-style-type: none"> • L'élève observe son nageur de loin, mais ne le régule presque pas. 	<ul style="list-style-type: none"> • L'élève observe son nageur en le suivant et le régule par moment à la fin de la longueur. 	<ul style="list-style-type: none"> • L'élève conseille avant la nage, observe pendant et régule après.
A1-CG5	<ul style="list-style-type: none"> • L'élève ne cherche pas à performer. S'arrête dès que l'effort est désagréable. 	<ul style="list-style-type: none"> • L'élève cherche à performer, mais se démobilise vite. Il s'arrête au bout d'un moment par manque de motivation. 	<ul style="list-style-type: none"> • L'élève cherche à performer en visant son contrat. L'élève continue l'effort même s'il est désagréable. 	<ul style="list-style-type: none"> • L'élève persévère toujours afin de se dépasser et progresser en visant toujours le contrat le plus difficile.
A3-CG4	<ul style="list-style-type: none"> • L'élève s'arrête à l'issue ou pendant la réalisation de presque toutes longueurs. 	<ul style="list-style-type: none"> • L'élève sait nager lentement pour tenir au maximum 6 minutes. • L'élève s'accroche ou s'appuie sur le mur à la fin de chaque longueur pendant la durée tolérée de 3 secondes. 	<ul style="list-style-type: none"> • L'élève peut nager doucement 10 à 12 minutes sans s'arrêter. • L'élève s'accroche ou s'appuie très souvent sur le mur à la fin de chaque longueur pendant la durée tolérée de 3 secondes. 	<ul style="list-style-type: none"> • L'élève peut nager 15 à 20 minutes sans s'arrêter. • Il module la vitesse et le type de nage pour optimiser sa vitesse de nage. • L'élève ne s'accroche pas au mur ou ne pose pas pied.
A2-CG1	<ul style="list-style-type: none"> • L'élève cherche à en faire le moins possible. 	<ul style="list-style-type: none"> • L'élève pratique de manière formelle à des intensités très modérées ne sollicitant pas beaucoup les ressources aérobies. 	<ul style="list-style-type: none"> • L'élève cherche à pratiquer avec une intensité ou un volume permettant de stimuler les ressources de manière à progresser sur le plan cardiaque. 	<ul style="list-style-type: none"> • L'élève pratique à la plus haute intensité possible et en volume pour s'entraîner et développer ses ressources.
A2-CG3	<ul style="list-style-type: none"> • L'élève ne cherche pas à progresser et/ou capitaliser ou a progresser, ni pour lui-même, ni pour le groupe, ni pour la classe. 	<ul style="list-style-type: none"> • L'élève cherche ponctuellement à progresser et/ou capitaliser pour lui, pour le groupe ou pour la classe. 	<ul style="list-style-type: none"> • L'élève cherche toujours à progresser et/ou capitaliser pour lui, pour le groupe et/ou pour la classe. 	<ul style="list-style-type: none"> • L'élève cherche toujours à progresser et/ou capitaliser pour lui et est un moteur pour faire améliorer les autres, le groupe ou la classe.

Champ d'apprentissage 1 :

« Produire une performance optimale mesurable à une échéance donnée »

Langage
prof 4°

Groupe d'activité :
Activités aquatiques

Activité retenue :
Natation – Nager long

Objectifs du cycle :

Être capable de respecter les règles hygiène, de respect de soi, de l'autre et du règlement et savoir observer et réguler un camarade selon des critères donnés. Être capable d'accepter les désagréments d'un effort long et de persévérer pour pouvoir se dépasser et nager longtemps sans s'arrêter dans un but d'entretien de soi, de progresser de cours en cours et de capitaliser pour soi et pour un groupe.

Socle commun

Domaines du socle commun	Compétences générales en EPS
Des langages pour penser et communiquer	Développer sa motricité et apprendre à s'exprimer avec son corps
Les méthodes et outils pour apprendre	S'approprier seul ou à plusieurs par la pratique, les méthodes et outils pour apprendre
La formation de la personne et du citoyen	Partager des règles, assumer des rôles et des responsabilités
Les systèmes naturels et les systèmes techniques	Apprendre à entretenir sa santé par une activité physique régulière
Les représentations du monde et de l'activité humaine	S'approprier une culture physique sportive et artistique pour construire progressivement un regard lucide sur le monde contemporain

Compétences visées :

- ✓ Être capable de chercher à s'améliorer de cours en cours pour nager de plus en plus longtemps sans s'arrêter.
- ✓ Être capable de chercher à performer afin de capitaliser au bénéfice d'un groupe
- ✓ Respecter des principes d'hygiène de la piscine et de vie dans le groupe.
- ✓ Être capable de persévérer pour chercher à se dépasser dans un effort long à intensité modéré.
- ✓ Être capable, en tant qu'observateur de réguler et conseiller judicieusement son nageur selon les critères de réussite, d'observation ou du projet.
- ✓ Être capable de nager longtemps sans s'arrêter dans une optique de santé et d'hygiène de vie.

Programme d'EPS

Attendus de fin de cycle

- Gérer son effort, faire des choix pour réaliser une performance dans au moins deux familles athlétiques et/ou au moins deux styles de nages
- S'engager dans un programme de préparation individuel ou collectif
- Planifier et réaliser une épreuve combinée
- S'échauffer avant un effort
- Aider ses camarades et assumer différents rôles sociaux

Champ d'apprentissage 1 :

« Produire une performance optimale mesurable à une échéance donnée »

Langage
parent et
élève 4°

Groupe d'activité :
Activités aquatiques

Activité retenue :
Natation – Nager long

Objectifs du cycle :

Je suis capable de respecter les règles hygiène, de respect de soi, de l'autre et du règlement et savoir observer et réguler un camarade selon des critères donnés. Je suis également capable d'accepter les désagréments d'un effort long et de persévérer pour pouvoir me dépasser et nager longtemps sans m'arrêter dans un but d'entretien de soi, de progresser de cours en cours et de capitaliser pour moi et pour un groupe.

Socle commun

Domaines du socle commun	Compétences générales en EPS
Des langages pour penser et communiquer	Développer sa motricité et apprendre à s'exprimer avec son corps
Les méthodes et outils pour apprendre	S'approprier seul ou à plusieurs par la pratique, les méthodes et outils pour apprendre
La formation de la personne et du citoyen	Partager des règles, assumer des rôles et des responsabilités
Les systèmes naturels et les systèmes techniques	Apprendre à entretenir sa santé par une activité physique régulière
Les représentations du monde et de l'activité humaine	S'approprier une culture physique sportive et artistique pour construire progressivement un regard lucide sur le monde contemporain

Ce qui va être travaillé durant le cycle :

- ✓ Je suis capable de chercher à m'améliorer de cours en cours pour nager de plus en plus longtemps sans m'arrêter.
- ✓ Je suis capable de chercher à performer afin de capitaliser pour moi ou au bénéfice d'un groupe
- ✓ Je respecte des principes d'hygiène de la piscine et les règles de vie dans le groupe.
- ✓ Je suis capable de persévérer pour chercher à me dépasser dans un effort long à intensité modéré.
- ✓ Je suis capable, en tant qu'observateur de réguler et conseiller judicieusement mon nageur selon des critères d'observation ou ceux d'un projet.
- ✓ Je suis capable de nager longtemps sans m'arrêter dans une optique de santé et d'hygiène de vie.

Programme d'EPS

Attendus de fin de cycle

- Gérer son effort, faire des choix pour réaliser une performance dans au moins deux familles athlétiques et/ou au moins deux styles de nages
- S'engager dans un programme de préparation individuel ou collectif
- Planifier et réaliser une épreuve combinée
- S'échauffer avant un effort
- Aider ses camarades et assumer différents rôles sociaux

Nom Prénom

Classe

Champ d'apprentissage 1 :

« Produire une performance optimale mesurable à une échéance donnée »

Bilan cpt
4°

Groupe d'activité :
Activités aquatiques

Activité retenue :
Natation – Nager long

Objectifs du cycle :

Je suis capable de respecter les règles hygiène, de respect de soi, de l'autre et du règlement et savoir observer et réguler un camarade selon des critères donnés. Je suis également capable d'accepter les désagréments d'un effort long et de persévérer pour pouvoir me dépasser et nager longtemps sans m'arrêter dans un but d'entretien de soi, de progresser de cours en cours et de capitaliser pour moi et pour un groupe.

x

Domaines du socle commun	Compétences générales en EPS
Des langages pour penser et communiquer	Développer sa motricité et apprendre à s'exprimer avec son corps x
Les méthodes et outils pour apprendre	S'approprier seul ou à plusieurs par la pratique, les méthodes et outils pour apprendre x
La formation de la personne et du citoyen	Partager des règles, assumer des rôles et des responsabilités x
Les systèmes naturels et les systèmes techniques	Apprendre à entretenir sa santé par une activité physique régulière x
Les représentations du monde et de l'activité humaine	S'approprier une culture physique sportive et artistique pour construire progressivement un regard lucide sur le monde contemporain x

Ce que j'ai acquis durant le cycle :
✓ Je suis capable de chercher à m'améliorer de cours en cours pour nager de plus en plus longtemps sans m'arrêter. x
✓ Je suis capable de chercher à performer afin de capitaliser pour moi ou au bénéfice d'un groupe x
✓ Je respecte des principes d'hygiène de la piscine et les règles de vie dans le groupe. . x
✓ Je suis capable de persévérer pour chercher à me dépasser dans un effort long à intensité modéré. x
✓ Je suis capable, en tant qu'observateur de réguler et conseiller judicieusement mon nageur selon des critères d'observation ou ceux d'un projet. x
✓ Je suis capable de nager longtemps sans m'arrêter dans une optique de santé et d'hygiène de vie. x

Programme d'EPS

Attendus de fin de cycle
Gérer son effort, faire des choix pour réaliser une performance dans au moins deux familles athlétiques et/ou au moins deux styles de nages x
S'engager dans un programme de préparation individuel ou collectif x
Planifier et réaliser une épreuve combinée x
S'échauffer avant un effort
Aider ses camarades et assumer différents rôles sociaux x

3^{ème} (Elaborer, réguler et réaliser un projet de performance et de type de nage dans des conditions imposées et sur une durée choisie):

Être capable d'être un chronométreur, un observateur et un conseiller efficace et responsable (A5-CG2). Mais aussi, être capable d'accepter un effort long de 10 à 15 minutes (A2-CG2) et rechercher à performer au mieux de ses capacités (A1-CG5) en nageant en amplitude pour être économique (A3-CG2), prenant en compte la fatigue et en utilisant effacement 3 nages (A1-CG1) afin d'élaborer, réguler et réaliser un projet de performance (A1-CG2) et de type de nage (A3-CG1).

Dispositif : Avec l'aide d'un conseiller/coach, élaborer et réaliser un projet de performance maximale sur 10, 12 ou 15 minutes et de type de nage pour effectuer le plus de longueurs possibles avec au moins 50m consécutifs dans chacune des 3 nages (crawl, brasse, dos).

3 ^{ème}	Maitrise insuffisante	Maitrise fragile	Maitrise satisfaisante	Très bonne maitrise
Global	<ul style="list-style-type: none"> • <u>Nage</u> : Respiration exclusivement aérienne, corps à l'oblique, appuis fuyants, tête hors de l'eau, regarde toujours devant lui • <u>Amplitude</u> : très peu d'amplitude (en crawl > 40 CB par longueur) • <u>Type de nage</u> : ne connaît qu'une ou deux nages, n'utilise que très peu le crawl. • <u>Parties non nagées</u> : coulée inexistante. • <u>Gestion de l'effort</u> : Pas de gestion de l'effort, arrêt à la moindre sensation de désagrément. • <u>Observation</u> : ne regarde pas son nageur, ne sais pas chronométrer. • <u>Projet</u> : Ne sais pas élaborer de projet de performance ni de type de nage. 	<ul style="list-style-type: none"> • <u>Nage</u> : Nage avec souvent la tête hors de l'eau, le corps est encore à l'oblique et les appuis fuyants. Les informations sont visuelles souvent devant le nageur, parfois au fond du bassin. La respiration perturbe la nage. • <u>Amplitude</u> : peu d'amplitude (en crawl > 35 CB / longueur). • <u>Type de nage</u> : connaît deux nages, mais utilise majoritairement le dos ou la brasse. • <u>Parties non nagées</u> : les coulées sont brèves suivies d'un arrêt. • <u>Gestion de l'effort</u> : Pas de gestion de l'effort. L'élève essaie de tenir, mais n'adapte pas la nage à l'effort. • <u>Observation</u> : observe son nageur de loin, régule par moment • <u>Projet</u> : élabore un projet de performance correct, mais ne sait pas anticiper le type de nage. 	<ul style="list-style-type: none"> • <u>Nage</u> : Nage avec le corps profilé, les appuis sont corrects, mais à vitesse uniforme. Les informations sont visuelles, mais ne perturbent pas la nage, la respiration est correcte et ne perturbe pas la nage. • <u>Amplitude</u> : nage avec amplitude correcte (en crawl < 30 CB / longueur). • <u>Type de nage</u> : connaît trois nages, commence en crawl jusqu'à « coincer » avant de changer de nage. • <u>Parties non nagées</u> : les coulées sont bonnes, mais l'élève respire juste à la fin. • <u>Gestion de l'effort</u> : L'élève anticipe l'effort au début, mais reste sur une adaptation pendant. • <u>Observation</u> : l'observation est correcte au fur et à mesure de la nage du partenaire. • <u>Projet</u> : Le projet de nage et de performance est correct avec peu d'erreurs (2 à 3 max). 	<ul style="list-style-type: none"> • <u>Nage</u> : Nage avec le corps profilé, les appuis sont corrects et accélérés. Les informations sont visuelles et commencent à être kinesthésiques et ne perturbent pas la nage. La respiration est correcte et ne perturbe pas la nage. • <u>Amplitude</u> : nage avec bonne amplitude (en crawl < 25 CB / longueur). • <u>Type de nage</u> : connaît les trois nages et les planifie bien pour être économique et efficace. • <u>Parties non nagées</u> : les coulées sont bonnes avec une reprise d'appuis avant la première respiration. • <u>Gestion de l'effort</u> : L'élève anticipe et gère son effort. • <u>Observation</u> : l'observation est correcte. L'élève régule et conseille son nageur de manière pertinente. • <u>Projet</u> : Le projet de nage et de performance est correct avec peu d'erreurs (1 à 2 max).
Indic. de cpt	<ul style="list-style-type: none"> • Perf < 1 longueur / minutes + Beaucoup d'arrêts. • Beaucoup d'erreur de projet. 	<ul style="list-style-type: none"> • Perf >= 1 longueur / minutes + quelques arrêts • Projet de performance correct, mais pas le projet de nage. 	<ul style="list-style-type: none"> • Perf entre 1,2 et 1,5 longueur / minutes avec de rares arrêts • 2 à 3 erreurs sur le projet de nage et de performance. 	<ul style="list-style-type: none"> • Perf > à 1.5 longueur / minutes avec aucun arrêt. • Pas plus de 1 à 2 erreurs au projet de nage et/ou de performance.

3 ^{ème}	Maitrise insuffisante	Maitrise fragile	Maitrise satisfaisante	Très bonne maitrise
A5-CG2	<ul style="list-style-type: none"> L'élève n'observe pas et ne conseille pas. L'élève n'est pas attentif à sa fonction de chronométrateur. 	<ul style="list-style-type: none"> L'élève observe son nageur, relève les indices, mais ne conseille pas son partenaire. L'élève chronomètre en ne donnant aucune indication à son partenaire. 	<ul style="list-style-type: none"> L'élève observe son nageur, relève des indices fiables et régule son nageur à postériori. L'élève chronomètre et donne des indications régulières sur le temps. 	<ul style="list-style-type: none"> L'élève observe son nageur, relève des indices fiables et régule son nageur en direct quand il sent qu'il ne respecte plus le contrat et va faire une « sortie de route ». L'élève chronomètre et donne des indications régulières sur le temps.
A2-CG2	<ul style="list-style-type: none"> Le nageur ne prend pas en compte les informations du conseiller. Le nageur fuit la répétition des situations 	<ul style="list-style-type: none"> Le nageur essaie de prendre en compte les conseils, mais n'arrive pas à se réguler correctement. Le nageur répète les situations, mais sans chercher à évoluer d'une situation à une autre. L'élève se démobilitise dès que les sensations de l'effort sont désagréables. 	<ul style="list-style-type: none"> Le nageur prend en compte les conseils et se régule correctement. Le nageur répète les situations en cherchant à évoluer d'une situation à une autre. L'élève accepte l'effort et ses sensations pour progresser. 	<ul style="list-style-type: none"> Le nageur arrive à se réguler sans conseil. Il répète les situations dans le but de s'améliorer à chaque fois. Il accepte les sensations de l'effort et cherche à se dépasser en volume et en vitesse de déplacement.
A1-CG5	<ul style="list-style-type: none"> L'élève ne cherche pas à performer. Il s'arrête dès que l'effort est désagréable. 	<ul style="list-style-type: none"> L'élève cherche à performer, mais se démobilitise vite. Il s'arrête au bout d'un moment par manque de motivation. 	<ul style="list-style-type: none"> L'élève cherche à performer en visant son niveau maximal. Il continue l'effort même s'il est désagréable. 	<ul style="list-style-type: none"> L'élève persévère toujours afin de se dépasser et progresser en visant sa « zone proximale de développement ».
A3-CG2	<ul style="list-style-type: none"> L'élève nage en surfréquence et n'utilise pas les parties non nagées. 	<ul style="list-style-type: none"> L'élève cherche à nager avec amplitude et à faire des coulées, mais n'est pas efficace. 	<ul style="list-style-type: none"> L'élève nage avec amplitude et fait de bonnes coulées pour être économique et efficace, mais ne coordonne pas ces deux phases 	<ul style="list-style-type: none"> L'élève coordonne la nage en amplitude et les coulées efficaces sans perte de vitesse afin d'optimiser l'utilisation de ses ressources au regard de la durée de l'effort.
A1-CG1	<ul style="list-style-type: none"> L'élève nage avec les doigts écartés et avec très peu d'amplitude. Il respire exclusivement avec la tête hors de l'eau Il regarde toujours devant lui Il nage très souvent à l'oblique. L'élève n'utilise que deux nages. 	<ul style="list-style-type: none"> L'élève nage avec les doigts serrés. Il a peu d'amplitude et les trajets moteurs sont non efficaces Il souffle dans l'eau, mais la respiration perturbe la nage. Il alterne les prises d'informations visuelles devant et au fond du bassin Il alterne nage à plat et nage à l'oblique. L'élève sait faire 3 nages différentes, mais avec une réalisation très inefficace. 	<ul style="list-style-type: none"> L'élève nage avec les doigts serrés. Les trajets moteurs sont assez amples, mais avec une vitesse uniforme. Il souffle dans l'eau et inspire sans que cela ne perturbe trop sa nage Les prises d'infos sont exclusivement visuelles et intégrées à la nage (où regarder en nageant ou pour respirer) Il nage à plat, mais avec trop de roulis ou de lacets en crawl. L'élève sait réaliser les 3 nages sur 50m au moins et de manière relativement efficace. 	<ul style="list-style-type: none"> L'élève nage en amplitude avec les doigts serrés et avec en accélération sur le trajet moteur. La respiration est intégrée à la nage. Les prises d'informations intègrent la proprioception. Il nage à plat et est gainé. L'élève sait réaliser les 3 nages sur 50m au moins et de manière relativement efficace et pertinente.
A1-CG2	<ul style="list-style-type: none"> L'élaboration du projet est très approximative et non en lien avec les performances passées et/ou avec les capacités de l'élève. 	<ul style="list-style-type: none"> L'élaboration du projet de performance est réalisable, mais non optimale. L'élève essaie de réguler son projet, mais ses réajustements ne sont pas souvent pertinents ou sont du copier-coller de la dernière réalisation. L'élève cherche à respecter le projet de performance, mais pas de l'optimiser 	<ul style="list-style-type: none"> L'élaboration du projet de performance est correcte et se base sur des performances déjà réalisées. L'élève tente de réguler son projet d'essai en essayant pour limiter les erreurs L'élève s'organise pour respecter son projet de performance. 	<ul style="list-style-type: none"> L'élaboration du projet de performance est correcte et vise le dépassement raisonnable des performances passées L'élève essaie de réguler son projet en prenant en compte les performances passées et ses progrès L'élève cherche le compromis entre respecter le projet de performance ou le dépasser pour gagner en point de performance.
A3-CG1	<ul style="list-style-type: none"> L'élève ne régule pas ses projets d'une réalisation à une autre. L'élève ne cherche pas à réaliser les projets élaborés. 	<ul style="list-style-type: none"> L'élaboration du projet de type de nage est hasardeuse. L'élève essaie de réguler son projet, mais l'adaptation prime sur la projection L'élève cherche à respecter le projet, mais le type de nage reste un ajustement et non une réalisation prévue 	<ul style="list-style-type: none"> L'élaboration du projet de type de nage est correcte et organise la nage. L'élève essaie de réguler son projet pour qu'il soit réalisable. L'élève cherche à respecter son projet de type de nage avec très peu d'erreurs. 	<ul style="list-style-type: none"> L'élaboration du projet de type de nage est organisée pour gérer au mieux les contraintes (3 x 50m dans 3 nages) et la recherche de performance maximale. L'élève essaie de réguler son projet pour l'optimiser afin de performer dans les contraintes imposées. L'élève cherche à respecter son projet de type de nage sans erreur.

Champ d'apprentissage 1 :

« Produire une performance optimale mesurable à une échéance donnée »

Langage
prof 3°

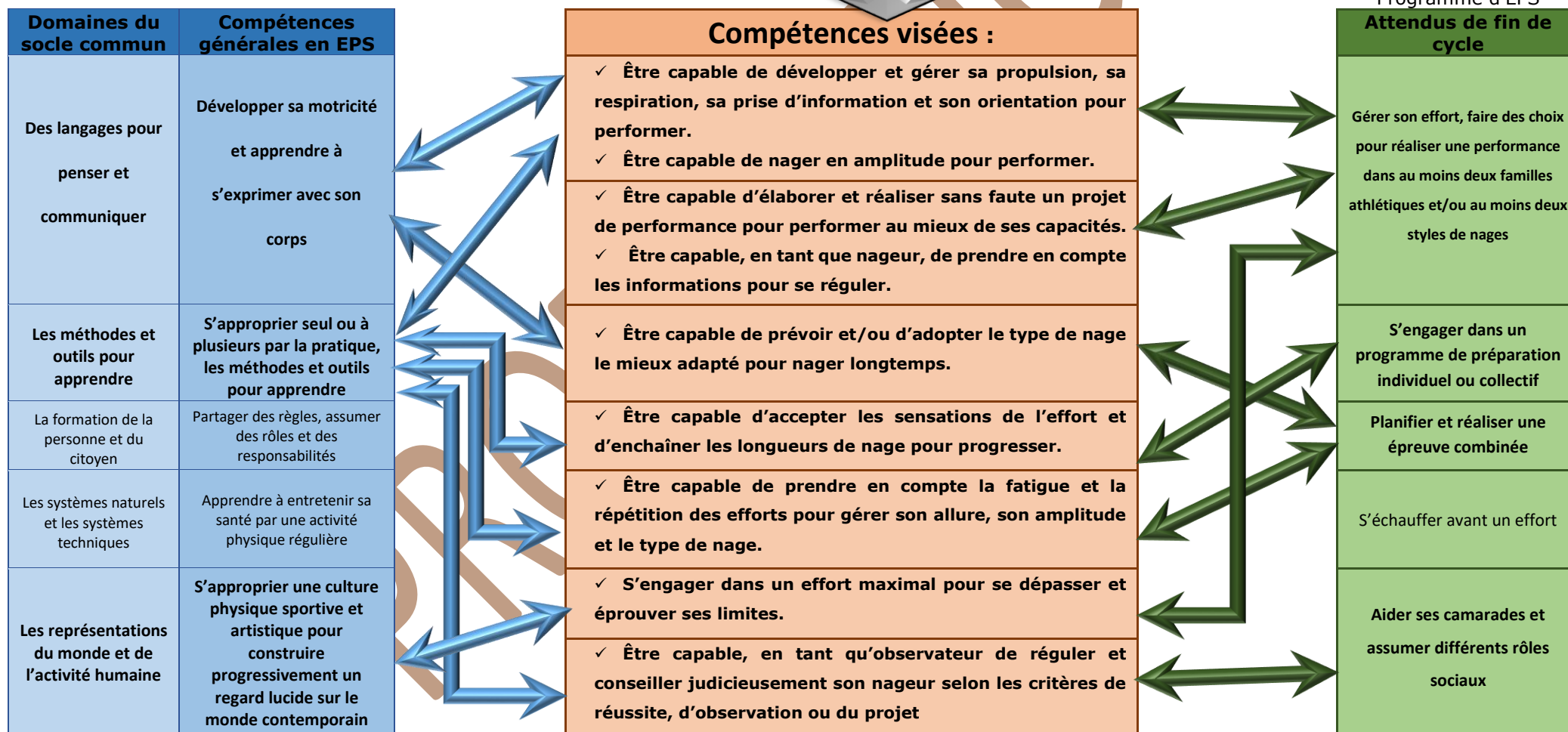
Groupe d'activité :
Activités aquatiques

Activité retenue :
Natation

Nager long

Objectifs du cycle :

Être capable d'être un chronométrateur, un observateur et un conseiller efficace et responsable. Mais aussi, être capable d'accepter un effort long de 10 à 15 minutes et rechercher à performer au mieux de ses capacités en nageant en amplitude pour être économique, prenant en compte la fatigue et en utilisant effacement 3 nages afin d'élaborer, réguler et réaliser un projet de performance et de type de nage.



Groupe d'activité :
Activités aquatiques

Activité retenue :
Natation
Nager long

Champ d'apprentissage 1 :

« Produire une performance optimale mesurable à une échéance donnée »



Objectifs du cycle :
Je suis capable d'être un chronométreur, un observateur et un conseiller efficace et responsable. Mais je suis également capable d'accepter un effort long de 10 à 15 minutes et rechercher à performer au mieux de mes capacités en nageant en amplitude pour être économique, prenant en compte la fatigue et en utilisant effacement 3 nages afin d'élaborer, réguler et réaliser un projet de performance et de type de nage.

Domaines du socle commun	Compétences générales en EPS
Des langages pour penser et communiquer	Développer sa motricité et apprendre à s'exprimer avec son corps
Les méthodes et outils pour apprendre	S'approprier seul ou à plusieurs par la pratique, les méthodes et outils pour apprendre
La formation de la personne et du citoyen	Partager des règles, assumer des rôles et des responsabilités
Les systèmes naturels et les systèmes techniques	Apprendre à entretenir sa santé par une activité physique régulière
Les représentations du monde et de l'activité humaine	S'approprier une culture physique sportive et artistique pour construire progressivement un regard lucide sur le monde contemporain

Compétences visées :
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Je suis capable de développer et gérer mes appuis, ma respiration, mes repères et mon inclinaison pour performer. ✓ Je suis capable de nager en amplitude pour performer.
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Je suis capable d'élaborer et réaliser sans faute un projet de performance. ✓ Je suis capable, en tant que nageur, de prendre en compte les informations pour me réguler.
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Je suis capable de prévoir et/ou d'adopter le type de nage le mieux adapté pour nager longtemps et performer.
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Je suis capable d'accepter les sensations de l'effort et d'enchaîner les longueurs de nage pour progresser.
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Je suis capable de prendre en compte la fatigue et la répétition des efforts pour gérer mon allure, mon amplitude et le type de nage.
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Je sais m'engager dans un effort maximal pour me dépasser et éprouver mes limites.
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Je suis capable, en tant qu'observateur de réguler et conseiller judicieusement mon nageur-partenaire selon les critères de réussite, d'observation ou du projet

Programme d'EPS Attendus de fin de cycle
Gérer son effort, faire des choix pour réaliser une performance dans au moins deux familles athlétiques et/ou au moins deux styles de nages
S'engager dans un programme de préparation individuel ou collectif
Planifier et réaliser une épreuve combinée
S'échauffer avant un effort
Aider ses camarades et assumer différents rôles sociaux

Nom Prénom

Classe

Groupe d'activité :

Activités aquatiques

Activité retenue :

Natation

Nager long

Champ d'apprentissage 1 :

« Produire une performance optimale mesurable à une échéance donnée »

Bilan Cpt
3°

Objectifs du cycle :

Je suis capable d'être un chronométreur, un observateur et un conseiller efficace et responsable. Mais je suis également capable d'accepter un effort long de 10 à 15 minutes et rechercher à performer au mieux de mes capacités en nageant en amplitude pour être économique, prenant en compte la fatigue et en utilisant efficacement 3 nages afin d'élaborer, réguler et réaliser un projet de performance et de type de nage.

Domaines du socle commun	Compétences générales en EPS
Des langages pour penser et communiquer	Développer sa motricité et apprendre à s'exprimer avec son corps
	x
Les méthodes et outils pour apprendre	S'approprier seul ou à plusieurs par la pratique, les méthodes et outils pour apprendre
	x
La formation de la personne et du citoyen	Partager des règles, assumer des rôles et des responsabilités
Les systèmes naturels et les systèmes techniques	Apprendre à entretenir sa santé par une activité physique régulière
Les représentations du monde et de l'activité humaine	S'approprier une culture physique sportive et artistique pour construire progressivement un regard lucide sur le monde contemporain
	x

Compétences visées :
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Je suis capable de développer et gérer mes appuis, ma respiration, mes repères et mon inclinaison pour performer. ✓ Je suis capable de nager en amplitude pour performer.
x
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Je suis capable d'élaborer et réaliser sans faute un projet de performance. ✓ Je suis capable, en tant que nageur, de prendre en compte les informations pour me réguler.
x
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Je suis capable de prévoir et/ou d'adopter le type de nage le mieux adapté pour nager longtemps et performer.
x
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Je suis capable d'accepter les sensations de l'effort et d'enchaîner les longueurs de nage pour progresser.
x
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Je suis capable de prendre en compte la fatigue et la répétition des efforts pour gérer mon allure, mon amplitude et le type de nage.
x
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Je sais m'engager dans un effort maximal pour me dépasser et éprouver mes limites.
x
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Je suis capable, en tant qu'observateur de réguler et conseiller judicieusement mon nageur-partenaire selon les critères de réussite, d'observation ou du projet
x

Programme d'EPS Attendus de fin de cycle
Gérer son effort, faire des choix pour réaliser une performance dans au moins deux familles athlétiques et/ou au moins deux styles de nages
x
S'engager dans un programme de préparation individuel ou collectif
x
Planifier et réaliser une épreuve combinée
x
S'échauffer avant un effort
Aider ses camarades et assumer différents rôles sociaux
x