

### Priorités par niveau – cycle 4

Domaines du socle	5 <sup>ème</sup>	4 <sup>ème</sup>	3 <sup>ème</sup>	Compétences générales (GC)
Des langages pour penser et communiquer	+ + +	+	+ +	Développer sa motricité et apprendre à s'exprimer avec son corps (CG1) <b>MOTRICITÉ</b>
Les méthodes et outils pour apprendre	+ +	+	+ + +	S'approprier seul ou à plusieurs par la pratique, les méthodes et outils pour apprendre (CG2) <b>OUTILS</b>
La formation de la personne et du citoyen	+	+ + +	+ +	Partager des règles, assurer des responsabilités (CG3) <b>CITOYENNETÉ</b>
Les systèmes naturels et les systèmes techniques	+	+ +	+ +	Apprendre à entretenir sa santé par une activité physique régulière (CG4) <b>SANTÉ</b>
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) <b>CULTURE</b>
<b>Thème prioritaire</b>	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.	<b>Thème prioritaire</b>

## Champs d'apprentissage 1 : axes prioritaires

<b>Champs d'apprentissage 1</b> <b>« Produire une performance optimale mesurable à une échéance donnée »</b>		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) <b>MOTRICITÉ</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Mobiliser ses ressources de manière optimale pour produire la meilleure performance possible. <span style="background-color: yellow;">5<sup>ème</sup></span> <span style="background-color: green;">3<sup>ème</sup></span></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Développer ses ressources pour améliorer ses performances. <span style="background-color: magenta;">4<sup>ème</sup></span></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Réguler ses actions pour réaliser la meilleure performance possible. <span style="background-color: yellow;">5<sup>ème</sup></span> <span style="background-color: green;">3<sup>ème</sup></span></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>S'approprier un vocabulaire spécifique à un échauffement.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>S'approprier un vocabulaire relatif à la motricité.</li> </ul>
Les méthodes et outils pour apprendre	S'approprier seul ou à plusieurs par la pratique, les méthodes et outils pour apprendre (CG2) <b>OUTILS</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Construire et mettre en œuvre des projets pour réaliser la meilleure performance possible. <span style="background-color: green;">3<sup>ème</sup></span></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Déterminer des axes de progrès et accepter de répéter pour apprendre et se transformer. <span style="background-color: green;">3<sup>ème</sup></span></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Adapter son activité au regard des exigences de l'épreuve. <span style="background-color: yellow;">5<sup>ème</sup></span> <span style="background-color: green;">3<sup>ème</sup></span></li> <li>Assurer collectivement l'organisation d'une épreuve.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>S'approprier les principes d'un échauffement. <span style="background-color: yellow;">5<sup>ème</sup></span></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Analyser les actions et les performances d'autres élèves. <span style="background-color: green;">3<sup>ème</sup></span></li> </ul>
La formation de la personne et du citoyen	Partager des règles, assurer des responsabilités (CG3) <b>CITOYENNETÉ</b>		<ul style="list-style-type: none"> <li>Participer à des histoires collectives d'apprentissage. <span style="background-color: magenta;">4<sup>ème</sup></span></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Respecter les autres et les règles de fonctionnement collectif. <span style="background-color: magenta;">4<sup>ème</sup></span></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Conduire un échauffement collectif. <span style="background-color: magenta;">4<sup>ème</sup></span> <span style="background-color: green;">3<sup>ème</sup></span></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Assurer différents rôles. <span style="background-color: yellow;">5<sup>ème</sup></span> (juge) <span style="background-color: magenta;">4<sup>ème</sup></span> (observateur) <span style="background-color: green;">3<sup>ème</sup></span> (entraîneur)</li> </ul>
Les systèmes naturels et les systèmes techniques	Apprendre à entretenir sa santé par une activité physique régulière (CG4) <b>SANTÉ</b>		<ul style="list-style-type: none"> <li>Adapter son activité à partir de diverses connaissances sur soi pour préserver son intégrité physique.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Respecter des principes d'hygiène collective et de vie. <span style="background-color: magenta;">4<sup>ème</sup></span></li> </ul>		
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) <b>CULTURE</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>S'engager dans un effort maximal pour se dépasser et éprouver ses limites. <span style="background-color: yellow;">5<sup>ème</sup></span></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>S'approprier des principes simples d'entraînement.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>S'approprier le règlement d'une épreuve. <span style="background-color: yellow;">5<sup>ème</sup></span></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Reconnaître les bienfaits d'un échauffement.</li> </ul>	

## Natation « Nager Vite »

<b style="color: red;">APSA :</b> <b style="color: red;">Natation</b> <b style="color: red;">« Nager vite »</b>		Attendus de fin de cycle pour la natation « nager vite »				
		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)	<b style="color: red;">Compétences visées</b>				
Des langages pour penser et communiquer	Développer sa motricité et apprendre à s'exprimer avec son corps (CG1) <b style="color: red;">MOTRICITÉ</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Être capable de plonger, de faire des virages et des coulées pour être efficient</li> <li>Être capable de nager en amplitude pour être efficient.</li> </ul> <span style="background-color: #ff00ff; padding: 2px;">4<sup>ème</sup></span> <span style="background-color: #00ff00; padding: 2px;">3<sup>ème</sup></span>		<ul style="list-style-type: none"> <li>Être capable de prévoir l'enchaînement de nage le mieux adapté pour performer au mieux selon ses aptitudes personnelles</li> </ul> <span style="background-color: #00ff00; padding: 2px;">3<sup>ème</sup></span>		
Les méthodes et outils pour apprendre	S'appropriier seul ou à plusieurs par la pratique, les méthodes et outils pour apprendre (CG2) <b style="color: red;">OUTILS</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Être capable d'élaborer et réaliser sans faute un projet de performance adapté ses capacités.</li> </ul> <span style="background-color: #00ff00; padding: 2px;">3<sup>ème</sup></span>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Être capable d'identifier les axes de progrès : amplitude, vitesse ou les phases non nagées</li> </ul> <span style="background-color: #00ff00; padding: 2px;">3<sup>ème</sup></span>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Être capable de trouver le bon compromis entre vitesse et amplitude.</li> </ul> <span style="background-color: #ff00ff; padding: 2px;">4<sup>ème</sup></span> <span style="background-color: #00ff00; padding: 2px;">3<sup>ème</sup></span>		<ul style="list-style-type: none"> <li>Être capable, en tant qu'observateur de réguler et conseiller judicieusement son nageur selon les critères de réussite, d'observation ou du projet.</li> </ul> <span style="background-color: #ff00ff; padding: 2px;">4<sup>ème</sup></span> <span style="background-color: #00ff00; padding: 2px;">3<sup>ème</sup></span>
La formation de la personne et du citoyen	Partager des règles, assurer des responsabilités (CG3) <b style="color: red;">CITOYENNETÉ</b>			<ul style="list-style-type: none"> <li>Respecter l'intimité des autres, les règles communes et s'impliquer dans le fonctionnement collectif de la classe.</li> </ul> <span style="background-color: #ff00ff; padding: 2px;">4<sup>ème</sup></span>		
Les systèmes naturels et les systèmes techniques	Apprendre à entretenir sa santé par une activité physique régulière (CG4) <b style="color: red;">SANTÉ</b>			<ul style="list-style-type: none"> <li>Respecter des principes d'hygiène de la piscine et de vie dans le groupe.</li> </ul> <span style="background-color: #ff00ff; padding: 2px;">4<sup>ème</sup></span>		
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) <b style="color: red;">CULTURE</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Être capable de chercher à se dépasser et progresser dans un effort intense.</li> <li>Réaliser l'ensemble des situations demandées par l'enseignant.</li> </ul> <span style="background-color: #ff00ff; padding: 2px;">4<sup>ème</sup></span> <span style="background-color: #ff00ff; padding: 2px;">4<sup>ème</sup></span>				

## 4<sup>ème</sup> (observer, coacher et nager vite 50m en crawl-dos en optimisant le rapport fréquence - amplitude et les phases non nagées) :

Être capable de respecter les règles d'hygiène, les autres, le règlement de la piscine (A3-CG3 et A3-CG4) et savoir observer et réguler un camarade selon des critères donnés (A5-CG2). Être capable de venir régulièrement en cours, de persévérer et chercher à se dépasser pour progresser (A1-CG5) en nageant avec amplitude et en optimisant les phases non nagées (plongeon, virage, coulées) (A1-CG1) afin d'adopter le meilleur compromis fréquence-amplitude (A3-CG2) dans le but de nager vite et efficacement 50m (2x25m) en crawl / dos avec départ plongé.

Dispositif : nage de 2 x 25m (25m crawl + 25m dos) avec départ plongé. Observation et prise d'indice par un camarade. Indicateur de compétence = temps (en seconde) + nombre total de coups de bras (en crawl et dos)

4 <sup>ème</sup>	Maitrise insuffisante	Maitrise fragile	Maitrise satisfaisante	Très bonne maitrise
Global	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <u>Nage</u> : La respiration est exclusivement aérienne, le corps est à l'oblique, les appuis sont fuyants, la tête est hors de l'eau, l'élève regarde toujours devant lui</li> <li>• <u>Amplitude</u> : Il a très peu d'amplitude (&gt; 80 CB sur 50m)</li> <li>• <u>Parties non nagées</u> : Il ne fait pas de plongeon et la coulée est inexistante. Il fait un arrêt long au 25m</li> <li>• <u>Rapport fréquence amplitude</u> : Il nage le crawl et le dos en sur-fréquence avec une amplitude très faible.</li> <li>• <u>Observation</u> : Il ne regarde pas son nageur et ne sais pas chronométrer.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <u>Nage</u> : L'élève nage avec le corps 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.</li> <li>• <u>Amplitude</u> : Il nage avec peu d'amplitude (&gt; 60 à 80 CB sur 50m).</li> <li>• <u>Parties non nagées</u> : Le plongeon est soit à plat, soit trop en profondeur. L'élève écarte les bras sous l'eau et relève la tête. Lors du virage, l'élève part en coulée dorsale en position très relevé (en siège)</li> <li>• <u>Rapport fréquence amplitude</u> : Il nage le crawl et le dos soit en sur-fréquence, soit en sur-amplitude ce qui n'est pas optimal. L'élève privilégie soit la vitesse, soit l'amplitude, mais ne cerne pas leur interdépendance.</li> <li>• <u>Observation</u> : Il observe son nageur de loin, le régule par (de rares) moments. L'élève chronomètre ou compte les CB, mais ne fais pas les deux en même temps de manière pertinente.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <u>Nage</u> : Il nage avec le corps profilé, mais avec des appuis qui sont encore fuyants. Les prises d'informations visuelles sont au fond du le bassin et en extérieur lors des phases inspiratoires. La respiration ne perturbe plus la nage.</li> <li>• <u>Amplitude</u> : L'amplitude est moyenne (50 à 60 CB sur 50m)</li> <li>• <u>Parties non nagées</u> : Le plongeon est efficace, mais avec un arrêt inspiratoire à la fin de la coulée (courte). Lors du virage, l'élève part en coulée ventrale, puis ½ vrille pour se mettre en dos.</li> <li>• <u>Rapport fréquence amplitude</u> : Il nage le crawl et le dos dans un compromis correct. L'élève privilégie soit la vitesse, soit l'amplitude.</li> <li>• <u>Observation</u> : Il observe son nageur, le régule par moment selon les critères d'observations données. L'élève chronomètre et compte les CB, mais en même temps de manière pertinente.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <u>Nage</u> : Il nage avec le corps profilé et avec des appuis efficaces (accélération lors des phases propulsives). Les prises d'informations commencent à être proprioceptives. La respiration est intégrée à la nage.</li> <li>• <u>Amplitude</u> : L'amplitude est bonne (&lt; 50 CB en moyenne).</li> <li>• <u>Parties non nagées</u> : Le plongeon est efficace avec reprise de nage après une coulée longue avant l'inspiration. Lors du virage, l'élève fait une culbute, puis une coulée ventrale longue, puis ½ vrille pour se mettre en dos.</li> <li>• <u>Rapport fréquence amplitude</u> : Il nage le crawl et le dos dans un bon compromis.</li> <li>• <u>Observation</u> : l'observation est correcte. L'élève régule et conseille son nageur de manière pertinente. L'élève chronomètre et compte les CB, mais en même temps de manière pertinente.</li> </ul>
Indic. de cpt	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Arrêt au 25m</li> <li>• Indice &gt; 180</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Indice entre 140 et 180</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Indice entre 100 et 140</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Indice inférieur à 100</li> </ul>

4 <sup>ème</sup>	Maitrise insuffisante	Maitrise fragile	Maitrise satisfaisante	Très bonne maitrise
<b>A3-CG3 et A3-CG4</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>L'élève 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.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>L'élève respecte les diverses règles et les autres, mais doit être parfois repris.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>L'élève respecte naturellement toutes les règles et les autres.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>L'élève respecte et influe positivement sur autrui pour le respect des règles et des autres.</li> </ul>
<b>A5-CG2</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>L'élève n'observe pas et ne conseille pas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>L'élève observe son nageur de loin, mais ne le régule presque pas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>L'élève observe son nageur en le suivant et le régule par moment à la fin de la longueur.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>L'élève conseille avant la nage, observe pendant et régule après.</li> </ul>
<b>A1-CG5</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>L'élève souvent absent pour éviter de faire natation.</li> <li>Elève ne cherche pas à performer. Il s'arrête de travailler dès que l'effort est désagréable.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>L'élève cherche à performer, mais se démobilise vite. Il s'arrête au bout d'un moment ou ne fait pas tous les exercices par manque de motivation.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>L'élève cherche à performer en visant à abaisser son indice de compétence. Il maintient son effort même s'il est désagréable.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>L'élève persévère toujours afin de se dépasser et progresser en visant toujours à s'améliorer de cours en cours.</li> </ul>
<b>A1-CG1</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>L'élève nage avec les doigts écartés et avec très peu d'amplitude. Les appuis se font loin de l'axe du corps. Les appuis sont lents et peu profonds.</li> <li>L'élève respire exclusivement avec la tête hors de l'eau</li> <li>Il regarde toujours devant lui</li> <li>Il nage très souvent à l'oblique.</li> <li>Il ne sait pas plonger.</li> <li>Le virage est un arrêt long avec prise d'appuis au mur.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>L'élève nage avec les doigts serrés. Il a peu d'amplitude et les trajets moteurs sont peu efficaces.</li> <li>Il souffle dans l'eau, mais la respiration perturbe la nage en crawl.</li> <li>Il alterne les prises d'informations visuelles devant et au fond du bassin en crawl, mais le regarde encore vers l'avant en dos.</li> <li>Il alterne nage à plat et nage à l'oblique.</li> <li>L'élève plonge, mais, soit trop en profondeur, soit trop à plat. Il s'arrête pour respirer après le plongeon.</li> <li>L'élève fait une coulée dorsale en position assise.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>L'élève nage avec les doigts serrés. L'entrée de l'appui dans l'eau est près de l'axe du corps. Les trajets moteurs sont assez amples, mais avec une vitesse gestuelle uniforme.</li> <li>La respiration ne perturbe trop la nage</li> <li>Les prises d'infos sont exclusivement visuelles et intégrées à la nage (au fond en crawl ou au plafond en dos)</li> <li>L'élève nage à plat, mais avec trop de roulis ou de lacets en crawl.</li> <li>En dos, l'élève n'utilise pas assez les jambes qui restent trop en profondeurs.</li> <li>L'élève enchaîne plongeon, reprise de nage puis respiration.</li> <li>Il enchaîne un virage ½ tour, coulée ventrale, ½ vrille, reprise d'appuis puis respiration.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>L'élève nage en amplitude avec les doigts serrés et avec en accélération sur le trajet moteur.</li> <li>La respiration est intégrée à la nage.</li> <li>Les prises d'informations intègrent la proprioception.</li> <li>L'élève nage à plat et est gainé.</li> <li>L'élève enchaîne plongeon, ondulation, reprise de nage puis respiration.</li> <li>Il enchaîne un virage-culbute, une coulée ventrale longue, une ½ vrille, une reprise d'appuis puis respiration.</li> </ul>
<b>A3-CG2</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>L'élève nage en sur-fréquence et n'utilise pas les parties non nagées.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>L'élève cherche à nager avec amplitude et à faire des coulées, mais n'est pas efficace.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>L'élève nage avec un bon rapport fréquence amplitude et fait de bonnes coulées pour être économique et efficace, mais ne coordonne pas ces deux phases (rupture entre le plongeon et la nage, entre nage et virage et entre le virage et la reprise de nage).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>L'élève coordonne la nage avec un bon rapport fréquence-amplitude et avec les phases non nagées (plongeon, virage).</li> </ul>

## 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 vite**

### Objectifs du cycle :

Être capable de respecter les règles d'hygiène, les autres, le règlement de la piscine et savoir observer et réguler un camarade selon des critères donnés. Être capable de venir régulièrement en cours, de persévérer et chercher à se dépasser pour progresser en nageant avec amplitude et en optimisant les phases non nagées afin d'adopter le meilleur compromis fréquence-amplitude dans le but de nager vite et efficacement 50m en crawl / dos avec départ plongé.

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 plonger, de faire des virages et des coulées pour être efficient
- ✓ Être capable de nager en amplitude pour être efficient.
- ✓ Être capable de chercher à se dépasser et progresser dans un effort intense.
- ✓ Réaliser l'ensemble des situations demandées par l'enseignant
- ✓ Respecter l'intimité des autres, les règles communes et s'impliquer dans le fonctionnement collectif de la classe.
- ✓ Respecter des principes d'hygiène de la piscine et de vie dans le groupe.
- ✓ Être capable, en tant qu'observateur de réguler et conseiller judicieusement son nageur selon les critères de réussite, d'observation.

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  
élèves et  
parents 4°

**Groupe d'activité :**  
**Activités aquatiques**  
**Activité retenue :**  
**Natation – Nager vite**

### Objectifs du cycle :

*Je suis capable de respecter les règles d'hygiène, les autres, le règlement de la piscine et je sais observer et réguler un camarade selon des critères donnés par le professeur. Je viens régulièrement en cours, je persévère et je cherche à me dépasser pour progresser en nageant avec amplitude et en optimisant les parties non nagées afin d'adopter le meilleur compromis entre la fréquence et l'amplitude dans le but de nager vite et avec le moins de coup de bras possible sur 50m en crawl / dos avec départ plongé.*

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 :

- ✓ Je suis capable de plonger, de faire des virages et des coulées pour être rapide et minimiser les coups de bras.
- ✓ Je suis capable de nager en amplitude sans perdre de vitesse.
- ✓ Je suis capable de chercher à me dépasser et progresser malgré un effort intense et parfois désagréable.
- ✓ Je réalise l'ensemble des situations demandées par le professeur
- ✓ Je respecter l'intimité des autres, les règles communes et je m'impliquer dans le fonctionnement collectif de la classe.
- ✓ Je respecter des principes d'hygiène de la piscine et celles de la vie dans le groupe.
- ✓ Je suis capable, en tant qu'observateur de réguler et conseiller judicieusement mon nageur selon les critères de réussite et d'observation.

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<sup>ème</sup> o

**Groupe d'activité :**

**Activités aquatiques**

**Activité retenue :**

**Natation – Nager vite**

**Objectifs du cycle :**

*Je suis capable de respecter les règles d'hygiène, les autres, le règlement de la piscine et je sais observer et réguler un camarade selon des critères donnés par le professeur. Je viens régulièrement en cours, je persévère et je cherche à me dépasser pour progresser en nageant avec amplitude et en optimisant les parties non nagées afin d'adopter le meilleur compromis entre la fréquence et l'amplitude dans le but de nager vite et avec le moins de coup de bras possible sur 50m en crawl / dos avec départ plongé.*

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 :**

✓ Je suis capable de plonger, de faire des virages et des coulées pour être rapide et minimiser les coups de bras.  
✓ Je suis capable de nager en amplitude sans perdre de vitesse.

✓ Je suis capable de chercher à me dépasser et progresser malgré un effort intense et parfois désagréable.  
✓ Je réalise l'ensemble des situations demandées par le professeur

✓ Je respecter l'intimité des autres, les règles communes et je m'impliquer dans le fonctionnement collectif de la classe.

✓ Je respecter des principes d'hygiène de la piscine et celles de la vie dans le groupe.

✓ Je suis capable, en tant qu'observateur de réguler et conseiller judicieusement mon nageur selon les critères de réussite et d'observation.

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

### **3<sup>ème</sup> (Elaborer et réaliser un projet d'indicateur de compétence et de choix de nage sur un 50m 2 nages et optimiser le rapport fréquence - amplitude et les phases non nagées)**

Être capable d'être un chronométreur, un observateur et un conseiller efficace et responsable (A5-CG2) pour aider un camarade à réaliser son projet. Être capable de comprendre l'intérêt (A2-CG2) et mettre en pratique (A3-CG2) le meilleur rapport fréquence amplitude sur deux nages, mais aussi être efficace sur les phases non nagées (plongeon, virage et des coulées) (A1-CG1) dans le but d'élaborer, réguler et réaliser un projet de type de nage (A3-CG1) et d'indicateur de compétence (indice = tps en seconde + nb de coups de bras sur les deux nages) (A1-CG2)

Dispositif : Avec l'aide d'un conseiller, élaborer et réaliser un projet de type de nage (crawl/dos, crawl/brasse ou brasse/dos) et d'indicateur de compétence (= temps en seconde + nombre total de coups de bras sur les 2 nages). Nage de 2 x 25 m, avec départ plongé. Observation et prise d'indice par le conseiller.

PROPOSITION

3 <sup>ème</sup>	Maîtrise insuffisante	Maîtrise fragile	Maîtrise satisfaisante	Très bonne maîtrise
Global	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <u>Nage</u> : La respiration est exclusivement aérienne, le corps est à l'oblique, les appuis sont fuyants, la tête est hors de l'eau, l'élève regarde toujours devant lui. Il ne sait réaliser que deux nages.</li> <li>• <u>Amplitude</u> : L'élève nage avec très peu d'amplitude (&gt; 70 CB sur 50m)</li> <li>• <u>Parties non nagées</u> : Il ne fait pas de plongeon et la coulée est inexistante. L'élève fait un arrêt long au 25m.</li> <li>• <u>Rapport fréquence amplitude</u> : Il nage le crawl et le dos en sur-fréquence avec une amplitude très faible.</li> <li>• <u>Observation / aide</u> : Il ne regarde pas son nageur, ne sait pas chronométrer. Le conseiller ne fait pas sa mission.</li> <li>• <u>Projet</u> : Il élabore un projet irréalisable, sans prendre en compte, ni les leçons passées, ni ses capacités.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <u>Nage</u> : L'élève nage avec le corps à l'oblique et les appuis sont fuyants. Les informations sont visuelles souvent devant lui, parfois au fond du bassin. La respiration perturbe la nage.</li> <li>• <u>Amplitude</u> : L'élève a peu d'amplitude (&gt; 50 à 70 CB sur 50m).</li> <li>• <u>Parties non nagées</u> : Le plongeon est soit à plat, soit trop en profondeur. L'élève écarte les bras sous l'eau et relève la tête. Lors du virage, l'élève s'arrête brièvement puis repart avec une coulée brève, tête relevée et bras écarté (voire le long du corps).</li> <li>• <u>Rapport fréquence amplitude</u> : L'élève nage souvent en sur-fréquence, parfois en sur-amplitude ce qui n'est pas optimal. Il privilégie soit la vitesse, soit l'amplitude, mais ne cerne pas leur interdépendance.</li> <li>• <u>Observation / aide</u> : L'élève observe son nageur de loin, le régule par (de rares) moments. Les conseils sont très vagues et pas souvent justes. L'élève chronomètre et compte les CB, mais il remplit très mal les feuilles d'observation.</li> <li>• <u>Projet</u> : L'élève élabore un projet de réalisable, mais avec une grosse marge d'erreur. Le choix du type de nage est basé plus sur l'envie que sur le plus efficient.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <u>Nage</u> : L'élève nage avec le corps profilé, mais avec des appuis qui sont encore fuyants. Les prises d'informations visuelles sont au fond du le bassin et en extérieur lors des phases inspiratoires. La respiration ne perturbe plus la nage.</li> <li>• <u>Amplitude</u> : L'amplitude est correcte (45 à 50 CB sur 50m)</li> <li>• <u>Parties non nagées</u> : Le plongeon est efficace, mais avec arrêt respiratoire à la fin de la coulée (courte). Lors du virage, l'élève part en coulée longue, mais respire avant de nager.</li> <li>• <u>Rapport fréquence amplitude</u> : L'élève nage avec un compromis correct, mais non efficient.</li> <li>• <u>Observation / aide</u> : L'élève observe son nageur, le régule par moment selon les critères d'observations données. Il chronomètre et compte les CB et il remplit la feuille d'observation correctement. En tant qu'aide, il guide, mais de manière ponctuelle et sur un critère.</li> <li>• <u>Projet</u> : L'élève élabore un projet de type de nage et d'indicateur de compétence correct et correspondant à son meilleur niveau.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <u>Nage</u> : L'élève nage avec le corps profilé et avec des appuis efficaces (accélération lors des phases propulsives). Les prises d'informations commencent à être proprioceptives. La respiration est intégrée à la nage.</li> <li>• <u>Amplitude</u> : L'amplitude est bonne (&lt; 45 CB en moyenne).</li> <li>• <u>Parties non nagées</u> : Le plongeon efficace avec reprise de nage après une coulée longue avant l'inspiration. Lors du virage, l'élève fait une culbute, puis une coulée longue, puis une reprise d'appuis avant d'inspirer.</li> <li>• <u>Rapport fréquence amplitude</u> : Il nage avec un bon compromis entre la fréquence et l'amplitude et une bonne vitesse de déplacement.</li> <li>• <u>Observation / aide</u> : L'observation est correcte. L'élève régule et conseille son nageur de manière pertinente. L'élève chronomètre et compte les CB, mais en même temps de manière pertinente.</li> <li>• <u>Projet</u> : L'élève élabore un choix de type de nage pertinent et un projet d'indicateur de compétence ambitieux et à la limite de son niveau du moment</li> </ul>
Indic. de cpt	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Arrêt au 25m</li> <li>• Indice &gt; 180</li> <li>• Projet irréalisable</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Indice entre 130 et 180</li> <li>• Projet avec erreur &gt; 20</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Indice entre 90 et 130</li> <li>• Projet avec erreur entre 10 et 20</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Indice inférieur à 90</li> <li>• Projet avec erreur &lt; 10</li> </ul>

3 <sup>ème</sup>	Maitrise insuffisante	Maitrise fragile	Maitrise satisfaisante	Très bonne maitrise
A5-CG2	<ul style="list-style-type: none"> <li>• L'élève n'observe pas et ne conseille pas.</li> <li>• L'élève n'est pas attentif à sa fonction de chronométreur.</li> <li>• Il n'aide pas son nageur dans sa réalisation de son projet.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• L'élève observe son nageur, relève les indices, mais ne conseille pas son partenaire.</li> <li>• L'élève chronomètre en ne donnant aucune indication à son partenaire.</li> <li>• Il aide de manière très ponctuelle, ne se sent pas impliqué et les remarque son non pertinentes.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• L'élève observe son nageur, relève des indices fiables et régule son nageur à postériori.</li> <li>• L'élève chronomètre et donne des indications régulières sur le temps.</li> <li>• L'aide est correcte et impliquée. Il donne des conseils ponctuels.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 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 ».</li> <li>• L'élève chronomètre et donne des indications régulières sur le temps.</li> <li>• L'aide est efficace. Il conseille avant, il régule pendant et il redonne des conseils à l'issue de la nage.</li> </ul>
A2-CG2	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Le nageur ne prend pas en compte les informations du conseiller.</li> <li>• Il ne perçoit pas l'intérêt de nager avec plus d'amplitude ou de faire des coulées.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Le nageur essaie de prendre en compte les conseils, mais n'arrive pas à se réguler correctement.</li> <li>• Il comprend l'intérêt d'une coulée pour diminuer le nombre de CB et le lien entre fréquence, amplitude et vitesse. Mais il n'identifie pas les axes à travailler pour lui-même.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Le nageur prend en compte les conseils et se régule correctement.</li> <li>• Il comprend l'intérêt des coulées et du rapport fréquence / amplitude / vitesse.</li> <li>• Le nageur connaît son défaut principal.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Le nageur arrive à se réguler sans conseil.</li> <li>• Il comprend l'intérêt des coulées et du rapport fréquence / amplitude / vitesse.</li> <li>• Il répète les situations dans le but d'améliorer ses points faibles.</li> <li>• Il connaît plusieurs de ses axes de progrès potentiels.</li> </ul>
A3-CG2	<ul style="list-style-type: none"> <li>• L'élève nage en sur-fréquence et n'utilise pas les parties non nagées.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• L'élève cherche à nager avec amplitude et à faire des coulées, mais n'est pas efficace.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• L'élève nage avec amplitude et fait de bonnes coulées pour être économique et efficace, mais ne coordonne pas ces deux phases</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 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.</li> </ul>
A1-CG1	<ul style="list-style-type: none"> <li>• L'élève nage avec les doigts écartés et avec très peu d'amplitude.</li> <li>• Il respire exclusivement avec la tête hors de l'eau</li> <li>• Il regarde toujours devant lui</li> <li>• Il nage très souvent à l'oblique.</li> <li>• L'élève ne sait réaliser que 2 nages.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• L'élève nage avec les doigts serrés. Il a peu d'amplitude et les trajets moteurs sont non efficaces</li> <li>• Il souffle dans l'eau, mais la respiration perturbe la nage.</li> <li>• Il alterne les prises d'informations visuelles devant et au fond du bassin</li> <li>• Il alterne nage à plat et nage à l'oblique.</li> <li>• L'élève sait faire 3 nages différentes, mais avec une réalisation très inefficace.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• L'élève nage avec les doigts serrés. Les trajets moteurs sont assez amples, mais avec une vitesse uniforme.</li> <li>• Il souffle dans l'eau et inspire sans que cela ne perturbe trop sa nage</li> <li>• Les prises d'infos sont exclusivement visuelles et intégrées à la nage (où regarder en nageant ou pour respirer)</li> <li>• Il nage à plat, mais avec trop de roulis ou de lacets en crawl.</li> <li>• L'élève sait réaliser les 3 nages de manière relativement efficace.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• L'élève nage en amplitude avec les doigts serrés et avec en accélération sur le trajet moteur.</li> <li>• La respiration est intégrée à la nage.</li> <li>• Les prises d'informations intègrent la proprioception.</li> <li>• Il nage à plat et est gainé.</li> <li>• L'élève sait réaliser les 3 nages sur 50m au moins et de manière relativement efficace et pertinente.</li> </ul>
A3-CG1	<ul style="list-style-type: none"> <li>• L'élève utilise les deux nages qu'il sait réaliser. Son choix est par défaut</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• L'élève choisit ses deux nages sans prendre en compte l'indice d'efficacité. Il les choisit selon une alternative « j'aime / je n'aime pas »</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• L'élève choisit les deux nages selon qu'elles lui permettent d'optimiser soit le compromis vitesse / nb de CB, soit de faire une bonne coulée pour minimiser les CB.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• L'élève choisit les deux meilleures nages qui lui permettent d'optimiser l'indice de compétence en prenant en compte le compromis vitesse / nb de CB ET lui permet de faire une bonne coulée pour minimiser les CB.</li> </ul>
A1-CG2	<ul style="list-style-type: none"> <li>• L'élaboration du projet est très approximative et non en lien avec les performances passées et/ou avec les capacités de l'élève.</li> <li>• L'élève ne régule pas ses projets d'une réalisation à une autre.</li> <li>• Il ne cherche pas à réaliser les projets élaborés.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• L'élaboration du projet d'indice de performance est réalisable, mais non optimale.</li> <li>• L'élève essaie de réguler son projet, mais ses réajustements ne sont pas souvent pertinents ou sont du copier-coller de la dernière réalisation.</li> <li>• L'élève cherche à respecter le projet, mais pas de l'optimiser</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• L'élaboration du projet d'indice de compétence est correcte et se base sur des performances déjà réalisées.</li> <li>• L'élève tente de réguler son projet d'essai en essayant de limiter les erreurs</li> <li>• L'élève s'organise pour respecter son projet de performance.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• L'élaboration du projet d'indice de compétence est correcte et vise le dépassement raisonnable des performances passées</li> <li>• L'élève essaie de réguler son projet en prenant en compte les performances passées et ses progrès</li> <li>• L'élève cherche le compromis entre respecter le projet de performance ou le dépasser pour gagner en point de performance.</li> </ul>

## Champ d'apprentissage 1 :

« Produire une performance optimale mesurable à une échéance donnée »

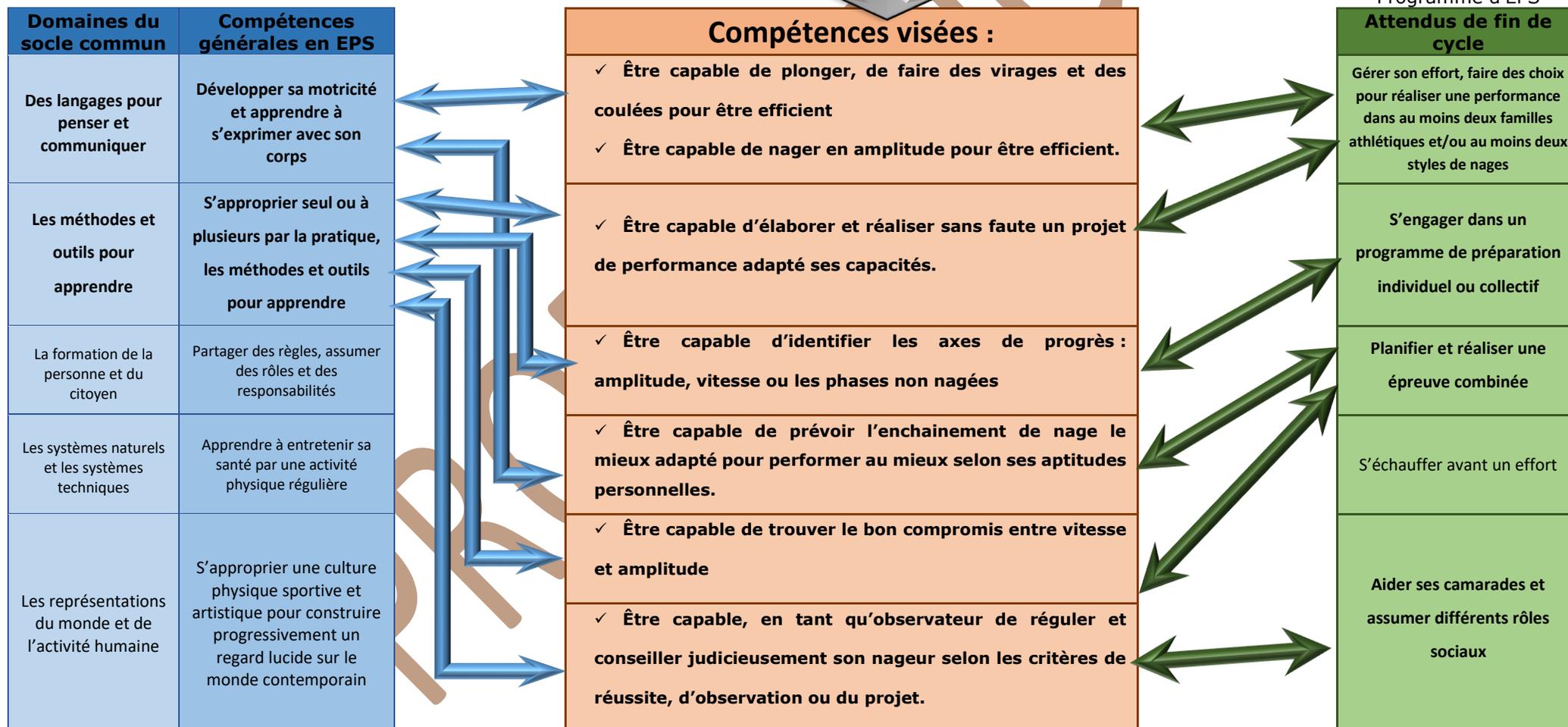
Langage  
prof 3°

**Groupe d'activité :**  
**Activités aquatiques**

**Activité retenue :**  
**Natation**  
**Nager vite**

### Objectifs du cycle :

**Être capable d'être un chronomètreur, un observateur et un conseiller efficace et responsable pour aider un camarade à réaliser son projet. Être capable de comprendre l'intérêt et mettre en pratique le meilleur rapport fréquence amplitude sur deux nages, mais aussi être efficace sur les phases non nagées dans le but d'élaborer, réguler et réaliser un projet de type de nage et d'indicateur de compétence**



## Champ d'apprentissage 1 :

**Groupe d'activité :**  
**Activités aquatiques**

**Activité retenue :**  
**Natation**

**Nager vite**

« 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 pour aider un camarade à réaliser son projet. Je suis capable de comprendre l'intérêt et mettre en pratique le meilleur rapport fréquence amplitude sur deux nages, mais aussi d'être efficace sur le plongeon et le virage dans le but d'élaborer, réguler et réaliser un projet de type de nage et d'indicateur de compétence*

Langage  
parent et  
élève 3°

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"> <li>✓ Je suis capable de plonger, de faire des virages et des coulées pour diminuer l'indice de compétence.</li> <li>✓ Je suis capable de nager en amplitude diminuer l'indice de compétence.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Je suis capable d'élaborer et réaliser un projet de performance adapté mes capacités.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Je suis capable d'identifier les axes de progrès pour moi : amplitude, fréquence, vitesse, plongeon, coulées et virage.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Je suis capable de prévoir l'enchaînement de nage le mieux adapté pour performer au mieux selon mes capacités personnelles.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Je suis capable de trouver le bon compromis entre vitesse et amplitude</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ 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.</li> </ul>

### 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 3°

**Groupe d'activité :**  
**Activités aquatiques**

**Activité retenue :**  
**Natation**  
**Nager vite**

**Objectifs du cycle :**  
*Je suis capable d'être un chronométreur, un observateur et un conseiller efficace et responsable pour aider un camarade à réaliser son projet. Je suis capable de comprendre l'intérêt et mettre en pratique le meilleur rapport fréquence amplitude sur deux nages, mais aussi d'être efficace sur le plongeon et le virage dans le but d'élaborer, réguler et réaliser un projet de type de nage et d'indicateur de compétence*

