

SYNOPSIS DU CYCLE N3 LGT

Séance	Objectifs de l'enseignant	Interventions de l'enseignant
S1 S2	<ul style="list-style-type: none"> - Permettre à l'élève de déterminer son potentiel et construire ses allures de nages, les intensités de travail. - Associer des sensations personnelles qualitatives et quantitatives à ces intensités. - Stabiliser des pré-requis techniques pour s'inscrire plus facilement dans la natation en durée. 	<ul style="list-style-type: none"> - Compte tenu du niveau de nos élèves nous n'utiliserons pas de test de VMA. La construction des intensités s'effectue à travers un 4 X 50m Cr avec 2' de récupération à 3 allures différentes déterminées avec les élèves. <p>A1 : Allure souple (VERT), A2 : Allure modérée (BLEU), A3 : soutenue (Orange).</p> <ul style="list-style-type: none"> - L'élève y associe des sensations (utilisation d'échelles de sensation et des informations quantitatives : Fréquence par 25m, Fréquence cardiaque, temps réalisé.)
S3 S4	<ul style="list-style-type: none"> - Permettre aux élèves de choisir un objectif adapté à son mobile personnel, qui donne du sens à sa pratique. 	<ul style="list-style-type: none"> - Faire vivre 2 séances sur les 2 mobiles proposées par l'enseignant (mobile 2 et 3). - Permettre l'association des sensations et expérimenter les vitesses et le type d'effort. - Questionner sur la validité des pratiques.
S5 S6 S7 S8	<ul style="list-style-type: none"> - Construire des séances d'entraînement sur la base de connaissances simples de physiologie et de diététique au regard de son mobile d'agir. 	<ul style="list-style-type: none"> - Par groupe les élèves s'approprient progressivement les connaissances sur l'entraînement construisent une partie de la séance et surtout affinent et valident leurs Allures de nage.
S9	<ul style="list-style-type: none"> - Evaluation 	<ul style="list-style-type: none"> - Par groupe réaliser la situation d'évaluation en respectant les allures de nage.

TEST de VALEUR INDIVIDUELLE

Lors de la 1^{ère} séance, l'objectif est de permettre aux élèves de déterminer leur potentiel, de construire et de différencier les allures de nage. Pour ce faire, nous n'utiliserons pas de test de 6' ou de 400M comme il est possible de le faire pour déterminer la VMA des élèves. En effet, nous pensons que le niveau de pratique de nos élèves ne permettrait pas d'obtenir des résultats significatifs. Nous pensons que la réalisation de ces tests suppose de la part du nageur des compétences de gestion de course, de connaissance de soi et de maîtrise technique importantes, que n'ont pas mes élèves.

Dès lors nous leur proposons la situation suivante : le Nageur doit réaliser 4 X 50m en Crawl (Cr) Récupération : 2' statique au mur. Le premier 50 se fait à l'allure « souple », le second et le 3^{ème} à l'allure « modérée » et le quatrième à l'allure « soutenue ».

Les élèves sont 2 par 2 : Un nageur et un Observateur. L'observateur consigne les temps réalisés par le nageur, compte le nombre de coup de bras par 25m réalisé par le nageur et note les Fréquence cardiaque du nageur (CF fiche décrite en page 2). Cette situation sera reproduite lors de la seconde séance pour confrontation des résultats.

En parallèle, une fois la situation réalisée, le nageur doit chercher à associer à l'effort produit, un ressenti. Pour ce faire nous construisons avec les élèves des échelles de ressenti pour les aider à hiérarchiser et catégoriser leurs sensations d'effort. Voici les échelles que nous utilisons :

Echelle de ressenti respiratoire :

Aisance respiratoire	Essoufflement	Respiration difficile	Manque d'oxygène
1	2	3	4

Echelle de ressenti musculaire (: relative à la modification de la tonicité perçue.)

Aisance	Chaleur	Lourdeur	Epuisement
1	2	3	4

Résultats de la situation du Test de Valeur Individuelle (Séance 1 et 2).

Nom de l'élève :		Classe :			
	1 ^{er} 50m	2 ^{ème} 50m	3 ^{ème} 50m	4 ^{ème} 50m	
Temps au 50 M					
Nombre de coup de bras par 25 m					
Fréquence Cardiaque /10''					

Synthèse des allures de nage à l'issu de la 2de séance.

	Allure 1 Souple (Vert)	Allure 2 Modérée (Bleu)	Allure 3 Soutenue (Orange)
Temps au 50 M			
Nombre de coup de bras par 25 m			
FC			

Choix de l'objectif en fonction du mobile d'agir (séance 4)

Entourer l'objectif choisi	Mobile 2 : Développer un état de santé continue par la recherche d'une forme optimale.	Mobile 3 : Rechercher les moyens d'une tonification musculaire ou d'une aide à l'affinement de la silhouette.
Pourquoi as-tu choisi cet objectif :		

--

NOM du Nageur :	Classe :
Mobile 3 (G2) : Développer un état de santé continue par la recherche d'une forme optimale.	

Sensations 1 à 2 jours après la séance précédente

Sensations au début de la séance

Travail prévu		Travail réalisé		Sensations
Bras (pull-buoy)	4 X 50 m Cr R : 30'' 2 A2 / 2A3	Tps :	FC :	
	Tps prévu : FC :			
	3 X 100m 3 Cr/ 3 Dos R : 20'' A2/A3 /A1	Tps :	FC :	
	FC :			
Jambes	2 X 100 m Cr / Dos R : 30'' A3	Tps :	FC :	
	FC :			
NC	6 X 25 m Cr A3 R : 30''	Tps :	FC :	
	FC :			
	4 X 50 m 2Cr/ 2 dos R : 20 '' A2 A3 A3 A2	Tps :	FC :	
	Tps : FC :			
	4 X 100 m Cr R : 10'' 2 A2 1A3 1A2	Tps :	FC :	
	FC :			
Récupération	100 Dos A1			

Sensations après la séance :

--

Exemple de cahier d'entraînement utilisé lors des séances 6 et 7.

NOM du Nageur :		Classe :	
Travail à réaliser pour le mobile 2 (Séance 6) : Développer un état de santé continue par la recherche d'une forme optimale.			
Sensations 1 à 2 jours après la séance précédente			
Sensations au début de la séance			
Travail prévu		Travail réalisé	Sensations
	100 m Cr A1		
Echauffement	6 X 25 m 3 Cr /3 dos en rattrapé. R : 0 "		
Bras (pull-buoy)	4 X 50 m Cr R : 15'' A2 Tps prévu : FC :	Tps : Fc :	
	150 M Cr A3 FC :	Tps : Fc :	
Jambes	6 x 25 m Cr / Dos R : 20'' A2 FC :	Tps : Fc :	
NC	6 X 25 m Cr 2A1/2A2/ 2A3 R : 10'' FC :	Tps : Fc :	
	A compléter (6')	Tps : Fc :	
	Tps : FC :		
	A compléter (4')	Tps : Fc :	
	FC :		
Récupération	100 Dos A1		
Sensations après la séance :			

EVALUATION DU MOBILE 2 (GROUPE 1)

Nom de l'élève nageur :

Nom de l'élève observateur :

Classe :

Vous devez réaliser **8 X 50 m avec 20'' de récupération** entre chaque 50 m. **Les 2 premiers à « allure A2 »**, les **4 suivants à « allure A3 »** et **les 2 derniers à « allure A2 »**.

Vous devez formuler un projet avant de nager en annonçant vos allures A2 et A3.

PROJET	Temps aux 50 m « Allure A2 »	Temps aux 50 m « Allure A3 »
 S S

REALISATION	Temps aux 50 m « allure A2 »		Temps aux 50m « allure A3 »				Temps aux 50 m « allure A2 »	
	1^{er} 50 m :	2^{ème} 50 m :	3^{ème} 50 m :	4^{ème} 50 m :	5^{ème} 50 m :	6^{ème} 50 m :	7^{ème} 50 m :	8^{ème} 50 m :
 S S S S S S S S
	Ecart :	Ecart :	Ecart :	Ecart :	Ecart :	Ecart :	Ecart :	Ecart :
 S S S S S S S S
Respect des récupérations								
	Récupération 1 :	Récupération 2 :	Récupération 3 :	Récupération 4 :	Récupération 5 :	Récupération 6 :	Récupération 7 :	
 S S S S S S S	

Perte de 1 pts toutes les 5'' d'écart en plus ou en moins avec l'allure annoncée.

Perte de 2 pts pour tout arrêts ou non respect de la récupération.

Répartition de la note finale : 12 pts pour la réalisation de l'épreuve, 5pts pour l'utilisation et la tenue du carnet d'entraînement, 3pts pour le suivi de l'entraînement sur le cycle.

EVALUATION DU MOBILE 2 (GROUPE 2)

Nom de l'élève nageur :

Nom de l'élève observateur :

Classe :

Vous devez réaliser **4 X 100 m avec 45'' de récupération** entre chaque 100 m. **Le premier à « allure A2 »**, les **2 suivants à « allure A3 »** et le **dernier à « allure A2 »**.

Vous devez formuler un projet avant de nager en annonçant vos allures A2 et A3.

PROJET	Temps aux 100 m « Allure A2 »	Temps aux 100 m « Allure A3 »
 S S

REALISATION	100 m « Allure A2 »	100 m « Allure A3 »		100 m « Allure A2 »
	1er 100 m : S	2^{ème} 100 m : S	3^{ème} 100 m : S	4^{ème} 100 m : S
	Ecart :	Ecart :	Ecart :	Ecart :
	Respect des récupérations			
		Récupération 1 : S	Récupération 2 : S	Récupération 3 : S

Perte de 1 pts toutes les 5'' d'écart en plus ou en moins avec l'allure annoncée.

Perte de 2 pts pour tout arrêts ou non respect de la récupération.

Répartition de la note finale : 12 pts pour la réalisation de l'épreuve, 5pts pour l'utilisation et la tenue du carnet d'entraînement, 3pts pour le suivi de l'entraînement sur le cycle.

EVALUATION DU MOBILE 3 (GROUPE 1)

Nom de l'élève nageur :

Nom de l'élève observateur :

Classe :

Vous devez réaliser **6 x 25 m à « allure A1 » avec 5'' de récupération**. Enchaîné de **2 x 50 m à « allure A2 » avec 10'' de récupération** enchaîné avec **6 X 25 m à « allure A1 » avec 5'' de récupération**.

Vous devez formuler un projet avant de nager en annonçant vos allures A1 et A2.

PROJET	Temps aux 25 m « Allure A1 »	Temps aux 50 m « Allure A2 »
 S S

REALISATION	Temps aux 6 X 25 m « allure A1 »						Temps au 2 X 50 m « allure A2 »		Temps aux 6 X 25 m « allure A1 »					
	1^{er} 25 m	2^{ème} 25 m	3^{ème} 25 m	4^{ème} 25 m	5^{ème} 25 m	6^{ème} 25 m	1^{er} 50 m	2^{ème} 50 m	1^{er} 25 m	2^{ème} 25 m	3^{ème} 25 m	4^{ème} 25 m	5^{ème} 25 m	6^{ème} 25 m
 S S S S S S S S S S S S S S
	Ecart : S	Ecart : S	Ecart : S	Ecart : S	Ecart : S	Ecart : S	Ecart : S	Ecart : S	Ecart : S	Ecart : S	Ecart : S	Ecart : S	Ecart : S	Ecart : S
	Respect des récupérations :													
	Récup 1	Récup 2	Récup 3	Récup 4	Récup 5	Récup 6	Récup 7	Récup 8	Récup 9	Récup 10	Récup 11	Récup 12	Récup 13	
SSSSSSSSSSSSS	

Perte de 1 pts toutes les 3'' d'écart en plus ou en moins avec l'allure annoncée.

Perte de 2 pts pour tout arrêts ou non respect de la récupération.

Répartition de la note finale : 12 pts pour la réalisation de l'épreuve, 5pts pour l'utilisation et la tenue du carnet d'entraînement, 3pts pour le suivi de l'entraînement sur le cycle.

EVALUATION DU MOBILE 3 (GROUPE 2)

Nom de l'élève nageur :

Nom de l'élève observateur :

Classe :

Vous devez réaliser **2 X (4 X 50 m) avec 10'' de récupération** entre chaque 50 m. **2' de récupération** entre chaque série. La première série se fait à « allure A1 » et la seconde à « allure A2 ».

Vous devez formuler un projet avant de nager en annonçant vos allures A1 et A2.

PROJET	Temps aux 50 m « Allure A1 »	Temps aux 50 m « Allure A2 »
 S S

REALISATION	Temps aux 50m de la première série				Temps aux 50 m de la deuxième série			
	1^{er} 50 m :	2^{ème} 50 m :	3^{ème} 50 m :	4^{ème} 50 m :	1^{er} 50 m :	2^{ème} 50 m :	3^{ème} 50 m :	4^{ème} 50 m :
 S S S S S S S S
	Ecart :	Ecart :	Ecart :	Ecart :	Ecart :	Ecart :	Ecart :	Ecart :
 S S S S S S S S
	Respect des récupérations							
	Récupération 1 :	Récupération 2 :	Récupération 3 :		Récupération 1 :	Récupération 2 :	Récupération 3 :	
 S S S	 S S S	
Respect de la récupération entre les séries S								

Perte de 1 pts toutes les 3'' d'écart en plus ou en moins avec l'allure annoncée. Perte de 2 pts pour tout arrêts ou non respect de la récupération.

Répartition de la note finale : 12 pts pour la réalisation de l'épreuve, 5pts pour l'utilisation et la tenue du carnet d'entraînement, 3pts pour le suivi de l'entraînement sur le cycle.