

SYNOPSIS DU CYCLE N4 LGT

Séance	Thèmes de travail pour la leçon	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 6 X 50m Cr avec 1'30 de récupération à 4 allures différentes déterminées avec les élèves. A1 : Allure souple (VERT), A2 : Allure modérée (BLEU), A3 : soutenue (Orange) et A4 : Allure A fond (Rouge). - L'élève y associe des sensations (utilisation d'échelles de sensation et des informations quantitatives : Fréquence par 25m, Fréquence cardiaque, temps réalisé.)
S3	<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 1 séance sur le mobile 2. - La séance est conçue par l'enseignant qui fixe les paramètres. - Permettre l'association des sensations et expérimenter les vitesses et le type d'effort.
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 1 séance sur le mobile 3. - La séance est conçue par l'enseignant qui fixe les paramètres. - Permettre l'association des sensations et expérimenter les vitesses et le type d'effort.
S5	<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 une séance sur le mobile 1 ou vivre une séance selon son mobile. - Conception et réalisation par groupe de mobile. La séance est en partie conçue par l'enseignant qui fixe un ou 2 paramètres, aux élèves de choisir les autres.
S6 S7	<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 de mobile les élèves s'approprient progressivement les connaissances sur l'entraînement et construisent des parties puis la totalité de la séance. - Chaque élève conçoit et réalise 2 séquences d'entraînement de 10' (temps de récupération compris) au regard de son mobile. L'enseignant impose quelques paramètres : intensité, durée, récupération, nombre de répétitions dans la série... L'élève complète puis réalise.
S8	<ul style="list-style-type: none"> - Concevoir une séance de type bac. 	<ul style="list-style-type: none"> - Chaque élève réalise une séance d'entraînement d'au moins 3 séquences (Echauffement compris) d'au moins 30'. - Evaluation formative des fiches par l'enseignant.
S9	<ul style="list-style-type: none"> - Evaluation Type Bac. 	<ul style="list-style-type: none"> - Concevoir et Réaliser ses séquences d'entraînement. - S'approprier le paramètre imposé par l'enseignant et préparer la séance de CCF.

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 6 X 50m en Crawl (Cr) Récupération : 1'30 statique au mur. Le premier 50 se fait à l'allure « souple », le second à l'allure « modérée », le troisième et le quatrième à l'allure « soutenue » et les deux derniers « A fond ».

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 :				
	1er 50m	2ème 50m	3ème 50m	4ème 50m	5ème 50m	6ème 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)	Allure 4 A fond (Rouge)
Temps au 50 M				
Nombre de coup de bras par 25 m				
FC				

Choix du mobile d'agir (séance 5)

Entourer l'objectif choisi.	Mobile 1 : Accompagner un objectif sportif en rapport avec des échéances.	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 ce mobile ?

Exemple de cahier d'entraînement utilisé lors des séances 3 et 4.

NOM du Nageur :		Classe :	
Mobile 2 : 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 : 15'' A2	Tps : FC :	
	Tps prévu : FC :		
	3 X100 m Cr/ Dos/Cr R : 20'' A2/A2/A3	Tps : FC :	
	Tps prévu : FC :		
Jambes	6 X25 m Cr / Dos R : 20'' A2	Tps : FC :	
	FC :		
NC	6 X 25 Cr A2 R : 10''	Tps : FC :	
	FC :		
	4 X 50 m Cr R : 20 '' A2/A3	Tps : FC :	
	Tps : FC :		
	6 X 25 m Cr R : 15'' A3	Tps : FC :	
	FC :		
Récupération	100 Dos A1		
Sensations après la séance :			

NOM du Nageur :		Classe :		
Mobile 3 : Rechercher les moyens d'une tonification musculaire ou d'une aide à l'affinement de la silhouette.				
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 : 10'' 3A1/1 A2	Tps :	FC :	
	Tps prévu : FC :			
	6 X 25 m 3 Cr/ 3 Dos R : 15'' A2	Tps :	FC :	
	FC :			
Jambes	2 X 100 m Cr / Dos R : 15 '' A2	Tps :	FC :	
	FC :			
NC	6 X 25 m Cr R : 5'' 3A1/3A2	Tps :	FC :	
	FC :			
	4 X 50 m 2Cr/ 2 dos R : 15 '' A1	Tps :	FC :	
	Tps : FC :			
	3 X100m Cr R : 10'' A1	Tps :	FC :	
	Tps : FC :			
Récupération	100 Dos A1			
Sensations après la séance :				

Conseils Diététiques du jour : Le dernier repas avant un effort important doit être pris, si possible, 3 h avant l'exercice. En effet, il faut que la digestion soit terminée au moment ou débute l'effort pour que le sang qui irrigue les muscles ne soit pas aussi demandé dans l'abdomen pour finir la digestion. Cela provoque soit un arrêt de la digestion (mal au ventre, nausée, voire...qui ralentissent l'effort) soit un arrêt de l'exercice (incapacité à poursuivre l'effort).

Conseils d'entraînements du jour : Pour garder une forme optimale, prévoir, au moins deux séances par semaine comportant une alternance d'exercices à 70 - 80% de VMax et de séquences plus courtes à 85 - 110%. Les temps de pause sont courts de 15/20 secondes de préférence avec les épaules dans l'eau. .

Exemples de conseils :

Le conseil diététique :

Quand la sensation de soif arrive, le corps a déjà commencé à se déshydrater et cela entraîne très rapidement une baisse de la capacité physique. C'est pourquoi lors d'un effort, il faut boire souvent des petites quantités d'eau (10 à 20 cl = 1 à 2 verres d'eau) même dans une piscine.

Le conseil d'entraînement du jour :

Pour s'entraîner (objectif 2), il faut au moins 45 minutes avec 10 à 15' d'efforts compris entre 85 et 110%. En faisant des efforts fractionnés alternant : allure proche de sa VME avec des récupérations incomplètes (10''), on augmente ainsi la capacité de l'organisme à utiliser l'oxygène.

Le conseil diététique du jour :

Après chaque repas, le glucose (le sucre) arrive dans le sang pour apporter l'énergie qui permet au corps de fonctionner. Ce glucose va alors dans le sang (toujours la même quantité), dans le foie, dans les muscles et le surplus dans les réserves adipeuses (les réserves de graisses).

Moins on est musclé et plus on mange des sucres et des graisses, plus le glucose se stocke dans les tissus adipeux.

Le conseil d'entraînement du jour :

Pour utiliser les réserves de graisses comme source d'énergie, il faut nager au moins 20 mn à une allure faible (entre 50 et 70 % de sa VME)

Le conseil diététique du jour :

Le dernier repas avant un effort important doit être pris, si possible, 3 h avant l'exercice. En effet, il faut que la digestion soit terminée au moment ou débute l'effort pour que le sang qui irrigue les muscles ne soit pas aussi demandé dans l'abdomen pour finir la digestion. Cela provoque soit un arrêt de la digestion (mal au ventre, nausée, voire...qui ralentissent l'effort) soit un arrêt de l'exercice (incapacité à poursuivre l'effort).

Le conseil d'entraînement du jour :

La nage avec palmes pendant au moins 25' permet de solliciter et d'utiliser les réserves

adipeuses. En effet, l'énergie (le glucose) demandée par l'organisme pour réaliser cet effort qui n'est pas maximal peut provenir d'une voie plus lente qui est celle qui retransforme le glucose à partir des lipides (stockés dans les réserves adipeuses).

FICHE D'EVALUATION ELEVE (NATATION EN DUREE)

Nom : _____ **Prénom :** _____ **Classe :** _____ **Observateur :** _____ **Date :** _____

Choix du mobile (entourer le mobile sélectionné)			Rappel des Allures de Nages			
- Mobile 1 : Accompagner un objectif sportif en rapport avec les échéances.				25 m	50 m	100 m
- Mobile 2 : Développer un état de santé de façon continue par la recherche d'une forme optimale.			A1			
- Mobile 3 : Rechercher les moyens d'une tonification musculaire ou d'une aide à l'affinement de la silhouette.			A2			
Justifications du choix du mobile :			A3			
			A4			

Forme de travail imposée par l'enseignant (justifications de ce choix)

Echauffement				Séquence 1				Récup	Séquence 2				Récup	Séquence 3						
Prévus			Réalisés	Prévus			Réalisés	Durée et type :	Prévus			Réalisés	Durée et type :	Prévus			Réalisés			
Dist	Nages	Allures	R'	Tps	R'	Dist	Nages		Allures	R'	Tps	R'		Dist	Nages	Allures	R'	Tps	R'	
Temps de la séquence :					Temps de la séquence :					Temps de la séquence :					Temps de la séquence :					
Temps total de travail :																				

FICHE D'ANALYSE ELEVE (NATATION EN DUREE)

Nom :

Prénom :

Classe :

Observateur :

Date :

Analyse avant la séance :

Sensations avant la séance :

Justifications du choix des séquences :

- Les distances et modalités de nage choisies :

- Les intensités

- Les récupérations :

Analyse après la séance :

Sensations après la séance :

Bilan :

- Ecart entre ce que j'ai prévu et ce que j'ai réalisé (explications !)

- Qu'est que je modifierai si je pouvais recommencer l'épreuve :

FICHE AIDE A L'EVALUATION DE L'ENSEIGNANT (NATATION EN DUREE)

COHERENCE DU PROJET (7 Pts)

	Intensité du travail (FC Max)	Nbre de répétitions	Temps de travail	Temps de récupération	Type de récupération dans la série	Type de récupération après la série
Objectif 1:	100% à 120%	3 à 6	1' à 6'	3x tps de travail mini	active	active
	85% à 100%	2 à 4	3' à 12'	= tps de travail	active	active
	75% à 85% (fart leg)	1 à 2	6' à 24'	3' mini	active	active
Objectif 2:	90% à 100%	5 à 10	1'	1'	active	active
	80% à 90%	2 à 5	1' à 6'	= tps de travail	active	active
	70% à 80%	1 à 3	10' à 20'	1' à 3'	passive	passive
Objectif 3:	80% à 90%	5 à 10	1'	1'	active	passive
	70% à 80%	1 à 3	5' à 20'	1' à 3'	passive	passive

Justification attendue :

Justifier le choix de l'objectif par rapport à ses capacités, son vécu, sa forme du moment..., Justifier les intensités, les temps de travail et de récupération par rapport à ses allures et son objectif choisi. Donner les effets attendus

Terminologie attendue :

Allure de nage, % de sa FC Max- récup active, passive – vitesse...etc

CAPACITE D'ANALYSE 3 Pts

Bilan sommaire :

Bilan partiellement erroné, Pas d'adaptation envisagée

Bilan complet :

Adaptation justifiée à partir de sensations éprouvées **ou** des connaissances sur l'entraînement et la diététique

Bilan expliqué :

Adaptation justifiée à partir des sensations éprouvées **et** des connaissances sur l'entraînement, la diététique

CE QUE L'ON ATTEND :

Sensations

Nutrition (ce que j'ai mangé, quand, pourquoi), Hydratation (idem), Etat de forme (fatigue générale, musculaire, articulaire...les raisons)

⇒ CONSEQUENCES POUR MON PROJET

Justifications (ex :lien entre l'objectif et les intensités de nages)

Justifier son choix de profil, Donner son projet , Expliquer l'intérêt des exos choisis (pourquoi ces intensités, ces temps de travail, ces types et tps de récup)

Bilan (ex :sensations et analyse...)

Sensations (pouls, muscles, soif, faim, essoufflement...etc)... dire pourquoi si besoin, Analyse de séance (reflex. critique sur le choix des exos (+/-) càd sur : intensités / tps de travail, types / tps de récup

Perspectives (ex :place de la séance dans un programme de 10 séances...)

Qu'est ce que je me sens capable de faire au bout de 10 séances ?

Quel a été l'intérêt du travail de cette année pour moi ?