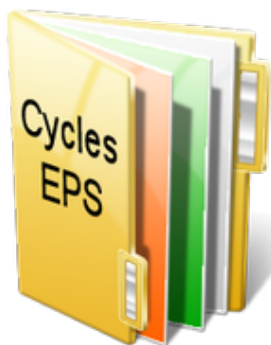


<http://eps.spip.ac-rouen.fr/spip.php?article1107>



# PRÉSENTATION DE L'ACTIVITÉ NATATION

- Pédagogie - Enseignement Ressources - CP5 / Développement et entretien de soi - CP5 - Natation -



Date de mise en ligne : vendredi 13 février 2009

---

Copyright © EPS - académie de Rouen - Tous droits réservés

---

N'oubliez pas de lire l'introduction à la CC5 : [article 1093](#)

**Définition de l'APSA  
( dans le cadre de la CC5)**

Utiliser la natation pour développer et orienter les effets de l'activité physique en vue de l'entretien de soi.

**Niveau 2 : Terminale**

<p><b>Outil de référence personnelle :</b></p> <p>Test VMA 6 mn.</p>	<p><b>Compétences attendues :</b></p> <p>(Dans ses aspects moteurs et méthodologiques) Concevoir, mettre en oeuvre et analyser un projet d'entraînement personnalisé pour produire sur soi des effets attendus sur le plan physiologique et mécanique adaptés à un mobile personnel.</p>
--	--

### PRINCIPE D'ELABORATION DE L'EPREUVE :

Fin de cycle : s'appréhender d'évaluation

L'élève doit construire en début de séance le projet de sa séance d'entraînement, prévu sur un temps de 30 mn.

Il devra choisir parmi les trois objectifs proposés, celui qui correspond le mieux aux effets qu'il souhaite à terme obtenir sur son organisme.

Ces 30 mn seront découplées en 3 parties :- échauffement (5 à 12mn)

- ▶ nage continue (20mn) avec ou sans matériel (palmes, planches, plaquettes et pull boy)
- ▶ récupération (5 à 12mn)

### CONNAISSANCES A ACQUERIR, SUR LES EFFETS SUR SOI DE L'ACTIVITE :

Savoir construire des séquences d'entraînement adaptées.

Savoir modifier sa production après analyse (causes et effets) faire le bilan et réorienter ses choix

### PANELS DE SEQUENCE, EN FONCTION DES MOBILES (Intensité, récupération...)

Le principe : multiplier les expériences permettant à l'élève de construire un projet d'entraînement en accord avec le mobile choisi : mettre en relation les intensités et les durées d'effort, la récupération ainsi que les ressentis.

## PRÉSENTATION DE L'ACTIVITÉ NATATION

- **OUTILS D'AUTO OU CO-EVALUATION FORMATIVE** (par exemple : grilles effets-causes)

Voir :Fiche "Perception de l'effort et des ressentis en relation avec la VMA"

Fiche "Constats et remédiations"

► **OUTILS D'EVALUATION SOMMATIVE** : 30 mn d'écoulement en 3 parties

1)Échauffement (5 à 12mn)

2)nage continue (20mn)avec ou sans matériel (palmes, planches, plaquettes et pull boy)

3)ralentissement (5 à 12mn)

Informations complémentaires :voir "Fiche Évaluation de l'épreuve du bac"

**FORMES DE TRAVAIL** ( types de tâches, de groupes, architecture du cycle :planning des thèmes des leçons...) :

Chaque élève établit son bilan initial, réalise le test VMA, prend appui sur les séances proposées par l'enseignant ( S 2/3/4) pour construire un entraînement correspondant au mobile choisi (S 5/6/7/8). Pour cela l'élève utilise la fiche "Bilan des séances effectuées"

Privilégier le travail en binôme voire en groupe.

### [PRÉSENTATION DES MOBILES D'AGIR.](#)