

Situation Complexe en Natation en Durée

Niveau 3

Compétence Propre n°5 « Entretien et développement de soi »

Attendus de fin de cycle

Pôle Moteur

S'engager dans des intensités de nage différenciées sur une distance minimale de 500m

Pôle méthodologique

Prévoir une intensité optimum et ciblée sur la base d'un des 3 thèmes d'entraînement proposé:
puissance aérobie, capacité aérobie, endurance fondamentale

Pôle social et langagier

Défier un nageur dans la connaissance qu'il a de lui-même et l'optimisation de son effort sur 500m.
Se concerter et se conseiller pour améliorer sa séance d'entraînement.

Le dispositif

But: Sur une distance de 5x100m, qui est une partie d'une séance d'entraînement conçue par l'élève, nager à des intensités prévues et intégrées (la FC étant utilisée comme indicateur d'intensité) pour atteindre un objectif choisi (un des 3 thèmes d'entraînement) **en utilisant le moins de récupérations passives possibles.**

Objectif: Engager l'élève dans un effort ciblé et concerté à partir d'un objectif choisi. Lui faire intégrer les repères (lien ressenti / FC) pour doser l'intensité d'effort

Dispositif: bassin de 25m, utilisation possible de matériel (planche, pull-buoy)

Organisation et décompte des points

2 nageurs se défient sur 500m pour marquer le plus de points tout en restant dans un projet personnel d'entraînement. Chacun prévoit sa FC pour chaque 100m nagé.

- Chaque 100m nagé **rapporte** des points
 - 100m nagé à intensité **sub-maximale** = +2pts « j'y vais à fond »
 - 100m nagé à intensité **soutenue** = +1,5 pt « je nage vite »
 - 100m nagé à intensité **modérée** = +1 pt « je nage tranquille »
- Chaque récupération passive ou écart de FC **retire** 1 point
 - Récupération passive (par tranche de 30") = - 1pt
 - Tout écart de FC constatée/FC prévue = - 1pt (> à 3 puls/15sec)

Avec ou sans matériel

Le recueil de données

- La FC est relevée à l'issue de chaque 100m sur 15'' par un élève hors du bassin ou l'enseignant. Cette FC est notée sur la fiche de séance.
- Tous les modes de nage peuvent être utilisés (2 au minimum) .
- Le matériel (planche et pull buoy) peut être utilisé à volonté

La fiche d'observation

Nageur: <i>Guillaume</i> <i>sielle-louis</i>		Prévision Intensité de nage (Méd sous submersion)	FC prévue sur 15 sec	FC constatée (après chaque 100m)	Nbre de Récup (par tranche de 30')	Points	Res senti Bilan en fin de séance
Mobile:							
Echauffement							
...							
1 ^{er} 100m	<i>Souterr</i>		42	43	0	1,5	<i>muscles chauds, ven pas fatigués</i>
pénalités							
2 ^{ème} 100m	<i>modéré</i>		34	34	0	A	<i>tranquille, peu de récupération active</i>
pénalités							
3 ^{ème} 100m	<i>submax</i>		45	46	0	2	<i>muscles fatigués éprouvant</i>
pénalités							
4 ^{ème} 100m	<i>modéré</i>		34	35	0	1	<i>récupération active pas très éprouvant</i>
pénalités							
5 ^{ème} 100m	<i>submax</i>		45	47	0	2	<i>muscles fatigués éprouvant</i>
pénalités							
...							
						7,5	

Prise de pouls

La fiche de séance

Nageur : <i>Jacques Sellert</i>	Prévision Intensité de nage	FCprévue sur 15 sec	Ecart FC	Nbre de Récup	Points	Ressenti Bilan
Mobile : 3 « bien être »						
Echauffement						
...						
1^{er} 100m	<i>Mod</i>	40	44	0	+1	<i>je suis parti trop vite</i>
pénalités			1		-1	
2^{ième} 100m	<i>Sout</i>	46	47	1	+1,5	<i>j'avais du mal à respirer</i>
pénalités				1	-1	
3^{ième} 100m	<i>Mod</i>	41	45	0	+1	<i>la récup m'a fait du bien</i>
pénalités			1		-1	
4^{ième} 100m	<i>Mod</i>	40	41	0	+1	<i>je me sentais mieux et j'ai nagé en dos</i>
pénalités						
5^{ième} 100m	<i>Mod</i>	42	44	0	+1	
pénalités						
...						
			2	1	+2,5	J'ai du mal à me caler sur la bonne intensité. Ma FC est trop haute et je suis obligé de m'arrêter

Nageur : <i>Jean Tissip</i>	Prévision Intensité de nage	FCprévue sur 15 sec	Ecart FC	Nbre de Récup	Points	Ressenti Bilan
Mobile : 1 « sportif »						
Echauffement						
...						
1^{er} 100m	<i>Mod</i>	40	41	0	+1	
pénalités						
2^{ième} 100m	<i>Sub-max</i>	46	48	1	+2	<i>après le sub-max, il faut que je récupère un peu</i>
pénalités				1	-1	
3^{ième} 100m	<i>Mod</i>	41	43	0	+1	
pénalités						
4^{ième} 100m	<i>Sub-max</i>	47	49	1	+2	
pénalités				1	-1	
5^{ième} 100m	<i>Mod</i>	42	44	0	+1	<i>je me sens fatigué mais j'ai bien géré</i>
pénalités						
...						
			0	2	+4	Je sous-estime un peu ma FC

Bravo Jean !

1 écart => -1pt

1 récup => -1pt

1 intensité modérée => +1pt

1 intensité soutenue => +1,5pt

1 intensité sub-maximale => +2pts

CA niv3: Pour produire et identifier des effets immédiats sur l'organisme en fonction d'un mobile d'agir, moduler l'intensité, la durée et la nature de la nage en rapport avec une référence personnalisée ...

...S'appuyant sur ces

Paramètres

<p>Pôle Moteur</p>	<p>Au cours de cette situation, l'élève nage 500m (a-minima) en utilisant deux modes de nage différents et deux intensités différentes</p>	<p><u>Décision</u> de permettre un travail technique en utilisant du matériel. Le temps de nage n'est pas pris en compte (CP5).</p> <p><u>Décision</u> d'engager l'élève dans un effort de type intermittent visant soit l'amélioration de la puissance aérobie, de la capacité aérobie ou de l'endurance fondamentale</p>
<p>Pôle méthodologique</p>	<p>Construire une séance cohérente avec son objectif. Se connaître (lien intensité/ FC) pour optimiser son effort</p>	<p><u>Décision de:</u> dévoluer la construction d'une séance engageant vers une optimisation de l'effort: gestion risque (nager à intensité élevée pour marquer des points) / sécurité (nager lentement et récupérer pour tenir 500m)</p>
<p>Pôle social</p>	<p>Travailler pour soi avec les autres</p>	<p><u>Décision de</u> proposer une situation de défi en restant centré sur un objectif personnalisé.</p>
<p>Pôle langagier</p>	<p>Formuler un bilan de sa séance pour la réguler Aider un partenaire dans l'analyse et la régulation de sa séance</p>	<p><u>Décision</u> de placer les élèves en binôme quel que soit le thème choisi.</p>

En quoi est-ce une situation complexe?

Les 4 paramètres sont en interaction pour permettre l'atteinte des attendus

L'élève nage 500m a-minima, à des intensités intégrées dont la FC anticipée est le témoin **(paramètre moteur)**

L'élève compose sa séance pour atteindre son objectif. Pour réussir, il doit nager au plus haut niveau d'implication dans sa zone d'effort identifiée **(paramètre méthodologique)** et utiliser deux intensités de nage.

L'élève expose son projet à un partenaire et le défie dans la réalisation de son projet. Ils formulent ensemble les perspectives d'une régulation en fonction des résultats obtenus. **(paramètres social et langagier)**.

Evolution dans le cycle

Étape 1: Les élèves apprennent à nager à 3 intensités différentes (modérée, soutenue, sub-maximale)

Situation ciblée: enchaîner trois 50m en effectuant trois temps très différents relevant de trois intensités différentes: modérée (lent), soutenu (assez vite), sub-max (très vite)

Étape 2: Les élèves associent une FC à une intensité de nage

Situation ciblée: répéter plusieurs séries de 50m à la même allure en prenant le pouls à chaque fin de 50 m pendant 15sec ».

Étape 3: Les élèves conçoivent une séance cohérente avec leur mobile

Situation ciblée: prévoir 500m en utilisant au moins 2 intensités différentes cohérentes avec le thème d'entraînement choisi

Étape 4: Les élèves conçoivent et réalisent leur SC sur 500 m

Situation complexe: sur 500m, optimiser les intensités et minimiser les récupérations en restant dans des intensités prévues

Étape 5: Les élèves conçoivent et réalisent une séquence de 20 min (non présentée ici)

Situation complexe: prévoir la distance, les intensités sur une durée de 20 min de nage en prévoyant sa FC