

**Fiche activité :****NATATION LONGUE****Niveau : 1**

**Compétence attendue :** A partir d'un départ plongé ou dans l'eau réaliser, sur une durée de 6 minutes, la meilleure performance possible en nage ventrale et dorsale en optimisant l'équilibre, la respiration et les phases de coulée. Respecter les règles de sécurité et d'hygiène. Assumer le rôle d'observateur.

Connaissances	Capacités	Attitudes
<p><b>Du pratiquant :</b>  <b>Le vocabulaire spécifique :</b> expiration, inspiration, coups de bras, coulée, matériel utilisé (pull-boy, planche, plaquettes).            Les règles d'hygiène et de sécurité active et passive, propres à l'espace nautique.            Les règles de circulation dans une ligne d'eau.</p> <p><b>Liées à l'équilibre :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Alignement corporel horizontal,</li> <li>• Rôle joué par la tête dans cet alignement.</li> </ul> <p><b>Liées à la propulsion :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Rôle prioritaire des bras,</li> <li>• Amplitude des trajets moteurs,</li> <li>• Continuité des actions propulsives.</li> </ul> <p><b>Liées à la respiration :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Expiration complète, longue et active</li> </ul> <p><b>Liées aux autres rôles :</b>            Connaissances des aides / observateurs :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Le potentiel de ses camarades.</li> <li>• Les critères d'observation liés à :</li> </ul> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. l'équilibre,</li> <li>2. l'organisation respiratoire, aux coulées,</li> <li>3. à la gestion de son effort..</li> </ol>	<p><b>Ressources sollicitées :</b>            Sollicitation de la filière aérobie en puissance et en capacité.</p> <p><b>Du pratiquant :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Assurer un départ plongé ou dans l'eau en utilisant pleinement la poussée sur le plot ou le bord, corps gainé et profilé à l'entrée et lors de la coulée, une reprise de nage dès que la vitesse décroît.</li> <li>• Immerger les voies respiratoires le plus souvent possible en nage ventrale pour maintenir la tête dans l'axe du corps, le regard orienté vers le fond et légèrement vers l'avant pendant la nage.</li> <li>• Préserver ou rétablir l'équilibre horizontal pour réduire les résistances lors des déplacements en nage ventrale et dorsale : placement de la tête, dissociation tête/tronc lors de l'inspiration.</li> <li>• Adopter un mode de déplacement économique permettant une certaine continuité dans le temps de l'effort : amplitude des trajets moteurs, utilisation des temps de glisse, relâchement musculaire.</li> <li>• Respirer sans interrompre les actions propulsives.</li> <li>• Adopter un mode respiratoire privilégiant l'expiration buccale et nasale active.</li> <li>• S'informer tout en se déplaçant à partir de repères situés au fond du bassin et sur les lignes d'eau.</li> <li>• Réaliser un échauffement général de 5 à 10 minutes, respectant les principes de totalité, progressivité et alternance, pour mettre en route les fonctions cardiorespiratoires et retrouver une amplitude de mouvement.</li> </ul> <p><b>Liées aux autres rôles :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Identifier les critères d'efficacité : position de la tête dans l'axe du corps inspiration brève sur le temps moteur, longueur de la coulée.</li> <li>• Observer et communiquer des résultats et informations aux partenaires.</li> </ul>	<p><b>Du pratiquant :</b>            Nager de manière rythmée et régulière pour nager longtemps.            Rechercher un état de confort respiratoire.            S'informer en course sur les repères d'espace et de temps transmis pour réguler son allure.            S'hydrater correctement durant le</p> <p><b>Liées aux autres rôles :</b>            Goût de l'effort, persévérance.            Envie d'exploiter ses ressources.            Accepter le regard des autres.            Respecter les règles de sécurité et d'hygiène relatives au milieu aquatique.            Respecter à la lettre les temps de repos entre les exercices..</p>

**Liens avec le socle :**

Compétence 1 : Maîtriser la langue en comprenant et utilisant un vocabulaire juste et précis lors des échanges.

Compétence 6 : Adopter un comportement responsable au bord et à l'extérieur des bassins.

Compétence 7 : Développer ses ressources, s'impliquer pour apprendre