

**PROGRAMME DE L'ENSEIGNEMENT COMMUN EPS VOIE GENERALE ET TECHNOLOGIQUE : RESSOURCES**

**CHAMP D'APPRENTISSAGE N°2**

**APSA : Natation de sauvetage**

## Champ d'apprentissage N°2

### APSA support : natation de sauvetage

AFL (programme)	Éléments prioritaires pour atteindre les AFL (programme)	Déclinaison dans l'APSA pour une 1ère séquence d'enseignement/1er cycle (équipe EPS)	Déclinaison dans l'APSA pour une 2ème séquence d'enseignement/2ème cycle (équipe EPS)
<p><b>AFL 1 :</b> S'engager à l'aide d'une motricité spécifique pour réaliser en sécurité et à son meilleur niveau, un itinéraire dans un contexte incertain.</p>	<p>Développer des appuis adaptés à l'itinéraire choisi et utiliser les principes mécaniques d'une motricité efficace</p> <p>Maintenir un engagement physique tout en restant lucide dans ses choix.</p>	<p><b>Lors de la première partie (nagée) :</b> s'économiser en utilisant les poussées pour s'équilibrer et diminuer le nombre de coups de bras ; allonger les mouvements et adopter une respiration aquatique en crawl, rester équilibré en dos (regard et ventre plafond, battements proche surface); Lier nage et immersion par une action prioritaire de la tête et une remontée passive avec corps équilibré et gainé ;</p> <p><b>Lors de la seconde partie (remorquage) :</b> Optimiser sa pause (5 à 10 respirations forcées et intenses non décomptées dans le temps) ; lier les actions de poussée-coulée et de reprise de nage ; lier nage et immersion par une action prioritaire de la tête ; faire corps avec le mannequin et assurer sa prise (à droite pour les droitiers, oreille contre oreille, bras sous l'épaule) avant de remonter ; adopter différents types de remorquage (ciseaux, battements rétro pédalage) pour maintenir les voies respiratoires émergées, utiliser la main libre pour se tracter, tourner le corps vers la main libre pour augmenter l'émersion du mannequin</p> <p>Evoluer dans des projets (nages, franchissements, distances, formes de remorquage) <b>proches de son meilleur niveau de difficulté.</b></p>	<p><b>Lors de la première partie (nagée essentiellement en nage ventrale) :</b> s'économiser en utilisant les coulées subaquatiques pour s'équilibrer et diminuer le nombre de coups de bras sur de + grandes distances (→ 200 -250m ou &gt; 6min); allonger les mouvements et adopter une respiration latérale en crawl; lier nage et immersion par une action prioritaire de la tête et une remontée + active (battements) avec corps équilibré et gainé.</p> <p><b>Lors de la seconde partie (remorquage) :</b> gérer sa pause (5 à 10 respirations forcées et intenses décomptées dans le temps) ; lier les actions de poussée-coulée subaquatique (5m de déplacements sous-marins) et de reprise de nage ; lier nage et immersion par une action prioritaire de la tête ; faire corps avec le mannequin et assurer sa prise avant de remonter ; adopter un remorquage de type rétro pédalage pour maintenir les voies respiratoires émergées sur une plus grande distance (→40m), utiliser la main libre pour se tracter, tourner le corps vers la main libre pour augmenter l'émersion du mannequin.</p> <p>Evoluer dans des projets (nages, franchissements, distances) <b>proches de son meilleur niveau de difficulté.</b></p>
<p><b>AFL 2 :</b> S'entraîner individuellement et collectivement, pour se déplacer de manière efficace et en toute sécurité.</p>	<p>Sélectionner et prendre en compte les informations utiles pour définir son itinéraire.</p> <p>Choisir, mettre en œuvre et réguler un projet de déplacement</p>	<p>Se mettre en projet pour enchaîner avec une pause les 2 parties avec une récupération au regard de ses ressources.</p> <p>S'entraîner (répéter) pour optimiser la qualité des appuis aquatiques, la respiration et l'équilibre - déséquilibre (immersions) afin de s'adapter à des projets proposés par l'enseignant en référence à une exigence de temps, de distance et de qualité de remorquage.</p> <p>Réaliser un projet de nage et de remorquage cohérent, en fonction de ses essais antérieurs et des observations des autres sauveteurs.</p> <p>Conduire son déplacement au regard des répétitions effectuées, et l'adapter en fonction des ressentis (fatigues, coups de bras).</p>	<p>Se mettre en projet pour enchaîner sans pause les 2 parties au regard de ses ressources.</p> <p>S'entraîner (répéter) pour optimiser la qualité des appuis aquatiques, la respiration et l'équilibre - déséquilibre (immersions) afin de viser des projets gradués en exigences.</p> <p>Réaliser un projet de nage et de remorquage, en fonction de ses essais antérieurs et de ses ressentis.</p> <p>Conduire son déplacement au regard des répétitions effectuées, et l'adapter en fonction des ressentis (fatigues, coups de bras).</p>
<p><b>AFL 3 :</b> Coopérer pour réaliser un projet de déplacement, en toute sécurité.</p>	<p>- Comprendre et mettre en œuvre, seul et/ou à plusieurs, les principes et procédures d'une pratique qui garantit la sécurité de tous.</p>	<p>Être capable de renseigner une fiche média simple (temps, distance, qualité du remorquage).</p> <p>Communiquer les éléments relevés.</p> <p>Coacher (en direct) pour conseiller le sauveteur sur sa technique de déplacement et de remorquage ainsi que sur son choix de projet</p>	<p>Etre capable de renseigner une fiche média (temps, distance, qualité du remorquage) tout en manipulant un chronomètre</p> <p>Coacher (en différé) pour conseiller le sauveteur sur sa technique de déplacement et de remorquage ainsi que sur son choix de projet</p>

## CHAMP D'APPRENTISSAGE N°2

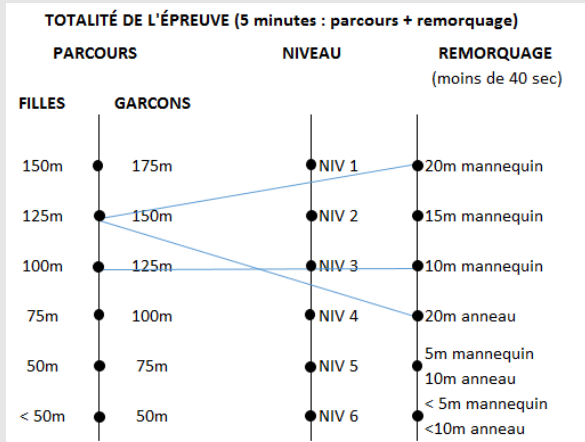
### APSA : NATATION SAUVETAGE




#### (1<sup>ère</sup> proposition) Principe d'élaboration de l'épreuve pour un 1<sup>er</sup> cycle d'enseignement :

L'élève doit réaliser une épreuve de deux parties enchaînées en moins de 5min : une 1<sup>ère</sup> partie nagée avec franchissement d'un obstacle (milieu de bassin) puis une 2<sup>ème</sup> partie sur un remorquage (5m-10m-15m-20m mannequin ou anneau au choix) en moins de 40sec.

L'évaluation de l'AFL1 et l'AFL2 porte sur la capacité à réaliser une épreuve enchaînée et sur la capacité à respecter un projet cohérent : un niveau de sauveteur est établi en fonction d'une distance réalisée lors de la première partie et du projet de remorquage. Puis des points mannequins sont attribués en fonction de la cohérence du projet : respect de la limite de temps sur la totalité de l'épreuve (5min : -45sec à +15sec) et sur le remorquage (+5sec) ; de la qualité des franchissements (obstacle touché ou non touché) ; du remorquage (voies respiratoires : émergées sur la totalité, un filet d'eau sur l'aller ou le retour, un filet d'eau sur l'aller et le retour ; au-delà : déclassement / niveau).





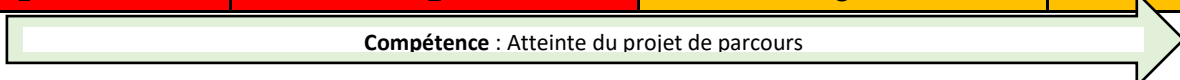


obstacles non touchés  
(0,5 / obstacle) 0 à 3

remorquage  0 à 3

projet  
(temps : 5min / 40sec) 0 à 2

L'AFL3 porte ici sur la capacité du surveillant à assurer et juger la prestation du sauveteur et à coacher ce dernier

AFL	PERFORMANCE	MAITRISE INSUFFISANTE		MAITRISE FRAGILE		MAITRISE SATISFAISANTE		TRES BON NIVEAU DE MAITRISE	
		0 à 2 		3 à 4 		5 à 6 		7 à 8 	
AFL 1 : S'engager à l'aide d'une motricité spécifique pour réaliser en sécurité et à son meilleur niveau, un itinéraire dans un contexte plus ou moins connu AFL 2 : S'entraîner individuellement et collectivement, pour se déplacer de manière efficace et en toute sécurité.	NIV 1	7		10		13		16	
	NIV 2	5		8		11		14	
	NIV 3	4		6		9		12	
	NIV 4	3		4		7		10	
	NIV 5	2		3		6		9	
	NIV 6	1		2		5		8	
	Le SAUVETEUR 16	Compétence : Atteinte du projet de parcours 							
AFL 3 : Coopérer pour réaliser un projet de déplacement, en toute sécurité.	Le JUGE 2	Une erreur ou plus sur la fiche de relevé 0 pt				Aucune erreur sur la fiche 2 pts			
	Le COACH 2	Aucune communication 0 pt		Des encouragements informels 1pt		Des indications quantitatives 1.5 pts		Des conseils qualitatifs 2pts	

**(2<sup>ème</sup> proposition) Principe d'élaboration de l'épreuve : 1<sup>er</sup> cycle d'enseignement**

L'élève doit réaliser une épreuve en deux parties **enchaînées** :

- 1<sup>ère</sup> partie nagée dans laquelle il doit parcourir la plus grande distance en moins de 4 minutes. Un obstacle immergé doit être franchi à mi- bassin. **Un mannequin est immergé au départ et aux 25 mètres permettant à tous les élèves quelque-soit la distance parcourue sur la 1<sup>ère</sup> partie nagée d'enchaîner la 2<sup>nd</sup> partie consacrée au remorquage du mannequin.**
- 2<sup>nd</sup> partie dans laquelle il doit parcourir la plus grande distance possible en remorquant un mannequin en moins de 40 secondes.

**La performance** (verticale) correspond à la distance totale parcourue (distance nagée + distance de remorquage).

**La compétence** (horizontale) correspond à l'adéquation entre le projet de parcours et parcours réellement réalisé. Il est quantifié en nombre de mannequins (entre 2 et 10 ou 15 selon que l'on intègre ou non la partie « immersion »).

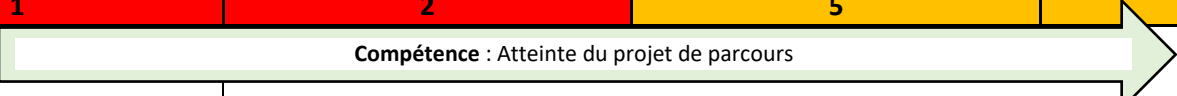
- Une longueur de la partie nagée est validée si l'élève ne reprend pas d'appui et s'il passe dans l'obstacle immergé
- Une portion de remorquage est validée si le mannequin conserve constamment les voies respiratoires émergées sur celle-ci. A partir du moment où elles ne le sont pas on valide la distance de remorquage inférieure.

Avant l'épreuve l'élève établit un projet de distance selon le tableau ci-dessous :

	1 « 🧑‍🚒 »	2 « 🧑‍🚒 »	3 « 🧑‍🚒 »	4 « 🧑‍🚒 »	5 « 🧑‍🚒 »
Distance nagée	50	75	100	125	150
Distance remorquée	Moins de 5m	5m	10m	15m	20m
Immersion	1 cerceau ou sous la surface		2 cerceaux = 1m Ou à 1 m de profond		2 cerceaux = 2m O à 2m de profond

Les **AFL1** et **2** portent sur la capacité à réaliser une épreuve enchaînée longue **ET** à respecter un projet de déplacement prévu.

L'**AFL3** porte sur la capacité du surveillant à assurer, juger la prestation du sauveteur et à coacher ce dernier.

AFL	Performance		MAITRISE INSUFFISANTE	MAITRISE FRAGILE	MAITRISE SATISFAISANTE	TRES BON NIVEAU DE MAITRISE
			+ ou - 3 🧑‍🚒 d'écart au projet	+ ou - 2 🧑‍🚒 d'écart au projet	+ ou - 1 🧑‍🚒 d'écart au projet	0 🧑‍🚒 d'écart au projet
<b>AFL 1</b> : S'engager à l'aide d'une motricité spécifique pour réaliser en sécurité et à son meilleur niveau, un itinéraire dans un contexte plus ou moins connu.	<b>NIV 1</b>	150 à 170m	7	10	13	16
	<b>NIV 2</b>	130 à 145m	5	8	11	14
	<b>NIV 3</b>	105 à 125m	4	6	9	12
	<b>NIV 4</b>	80 à 100m	3	4	7	10
	<b>NIV 5</b>	55 à 75m	2	3	6	9
	<b>NIV 6</b>	50m	1	2	5	8
<b>AFL 2</b> : S'entraîner individuellement et collectivement, pour se déplacer de manière efficiente et en toute sécurité.	<b>Le SAUVETEUR 16 points</b>					
<b>AFL 3</b> : Coopérer pour réaliser un projet de déplacement, en toute sécurité.	Juge 2	Plus de 2 erreurs sur la fiche 0 pt	2 erreurs sur la fiche 0,5 pt	1 erreur sur la fiche 1 pts	Aucune erreur sur la fiche 2 pts	
	Coach 2	Aucune communication 0 pt	Des encouragements informels 0,5 pt	Des indications quantitatives 1 pt	Des conseils qualitatifs 2pts	