Brevet 50m natation

Compétence N2 texte :

* Meilleure performance
* 50m 2 nages : 25 ventrale – 25 dorsale
* starter, chrono, observateur par groupe de 2 à 4 organisation de la prise de performance
* Temps de concertation

Evaluation texte :

* 8pts temps au 50m ≤ 42’’ ♀ ≤ 37’’♂
* 8pts efficacité du rapport A/F cad nbre de cycle de bras sur 50m <30 cycles/50m
* 4pts juge donne le départ dans les règles, chrono <2’’, observations

Le 50m en natation :

* La fréquence est favorisée (plus qu’en natation longue) il s’agit d’un juste équilibre.
* La respiration est diminuée au max = la glisse = la technique = la concentration
* Le départ est favorisé/ à l’amplitude

Questions :

* Aucune différenciation du temps en fonction de la nage chisie (sous entend le crawl d’abord)
* L’ optimisation du rapport A/F (compérence attendue N2) sur 50m ne se calcul pas avec juste le nbre de cycle sur 50m !! (il faut le relier au temps) l’amplitude de nage n’est pas un gage d’un juste équilibre A/F surtout sur 50m ou la fréquence est également importante.
* Le calcul de A ne se calcul pas sur 50m ! plongeon et virage inclus ! se calcul sur le dernier 12.5m par ex ou sur la distance effectuée sur un cycle
* Dernier 12.50m car c'est la mobilisation des ressources (fatigue) et donc l'allongement a tendance à se détériorer là.
* Le fait de compter le nbre de cycle sur 50m par contre est intéressant car le plongeon et le virage sont extrêmement important dans cette distance. Donc cela sous entend qu’il vaut mieux travailler le plongeon et le virage plutôt que l’amplitude elle-même pour effectuer bien moins de cycle sur 50m (gain de vitesse et moins de cycle grâce à une meilleure reprise de nage et non un travail sur l’amplitude d’un cycle de bras)
* Le travail sur l’amplitude d’un cycle reste intéressant mais moins important que plongeon virage sur 50 cependant là encore pas de différenciation entre les nages !! le nombre de cycle ne peut être le même en brasse et en crawl !!
* Le côté inédit pour une activité tel que l’athlé ou la natation ou la difficulté est justement de stabiliser ces performances…. Est-ce que la reproduction d'une performance est en phase avec l'essence de la CP1 (produire 1 perf à 1 échéance donnée)? Oui car au lycée on demande de connaître ses temps de nage = projet
* Le virage : pas forcément en culbute (car difficile techniquement et souvent perte de temps / virage brasse) par contre travail de la reprise de nage
* Le travail de l’amplitude sera différent selon le niveau de départ des nageurs : un élèves moyen = le départ, la resp°/coordinat° gnle, technique du mvt de bras alors que le bon nageur = le virage, ↑ force, ↓resp°, ↑ endurance vitesse (séries très courtes), temps départ+reprise.

Compétence attendue N2 :

A partir d’un départ commandé, réaliser la meilleure performance possible sur une distance de 50m selon 2 modes de nage, ventral et dorsal, en optimisant le plongeon, le virage et le rapport amplitude fréquence. Assumer au sein d’un groupe restreint les rôles de starter et de chronométreurs.

Composante de la compétence :

* Amener les élèves à reproduire une performance qui articule équilibre/respiration/propulsion
* Amener les élèves à changer de repères (kinesthésique), nouvelles sensations notamment de GLISSE
* Amener les élèves à organiser une compétition par groupe de 4

Modes fondamentaux

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Modes fondamentaux | REALISER | S’INVESTIR | PENSER |
| ACTION | S’équilibrer/se déplacer :  articuler respiration/propulsion et respiration/équilibration – ajuster en permanence son équilibre  Performer  Augmenter sa vitesse max de nage - Maintenir sa vitesse max sur la + longue distance - Respirer le moins possible (tps d’inspi ou nb de respi) | Reproduire :  Mémoriser une technique, répéter (séries) en respectant les %, les tps d’inspiration | Effort :  S’impliquer physiquement (accepter les efforts liés à la quantité de répétition – supporter la sensation d’inconfort liée à la fatigue |
| CAPACITE | Ajustement postural :  Repérer un placement corporel, se percevoir/axe du corps/cycle de bras, apprécier l’allongement et l’amplitude lors de la glisse.  Structure spatiale : exprimer :  Apprécier des directions, distances, hauteurs, zones, angles pendant le plongeon et le virage | Se dépasser  Repousser ses limites : motivation pour être à 100% de ses capacités sur environ 1’  Se concentrer  Concentration pour maintenir sa technique sur 50m | Empathie :  Coopérer (reconnaître ses qualités et erreurs) |
| CONNAISSANCE | Structure temporelle : communiquer  Percevoir la vitesse, fréquence, intensité, accélération, rythme, durée lors des répétitions | Interpréter :  S’évaluer/observer (focaliser l’attention sur des indices précis) – interpréter les effets de l’action – réalisation/réussite | Emotion :  Se contrôler (pondérer ses émotions face à un 50m stressant et déstabilisant  surtout au départ) il faut tout donner et cela engendre de vives réactions |
|  |  |  |  |

Objet d’enseignement : LA GLISSE

Gérer les équilibres/déséquilibres provoqués par les contraintes respiratoires c’est à dire trouver un bon copromis entre le temps et le nombre d’inspiration, le nombre de coups de bras et l’efficacité propulsive : optimiser l’amplitude/la fréquence en lien avec une diminution de l’inspiration et du temps de nage

Réussire la reprise de nage lors du plongeon et du virage, allongement et profil du corps lors de la nage.

DIPLOME NATIONAL DU BREVET : NATATION DE VITESSE (Piscine de 25m)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Compétences attendues de niveau 2 | | Principes d’élaboration de l’épreuve | | | | | | | | | | |
| A partir d’un départ commandé, réaliser la meilleure performance possible sur une distance de 50m selon 2 modes de nage, ventral et dorsal, en optimisant le plongeon, le virage et le rapport amplitude fréquence.  Assumer au sein d’un groupe restreint les rôles de starter et de chronométreur | | Par groupe de 5 (nageur, starter, observateur et chronométreur des 12,50m crawl,deux chronométreurs au 50m), les élèves organisent 2 prises de performance sur 50m par nageur, selon 2 modes de nage : 25m en crawl puis 25m en dos. Les nageurs nagent deux fois le même 50m chronométrés, entrecoupés d’au moins 5mn de récupération active dans l’eau ou sur le bord.  Deux groupes coexistent dans une même ligne d’eau si seulement deux lignes sont mises à disposition pour une seule classe. Lorsque l’un des deux starters donne le départ il le fait pour les 2 nageurs des deux groupes. Les deux nageurs effectuant leur performace en même temps. Les deux starters qui donnent le départ de manière officiel vont ensuite aider l'observateur pour le secrétariat car ils peuvent observer ce qu’il se passe sous l’eau au moment du plongeon. (celui n’ayant pas donner le départ le fera au deuxième 50m)  Les observations ainsi que tous les temps sont écrits sur une feuille prévue à cet effet en bout de ligne d'eau à côté du starter et tout de suite après le 50m. Le nageur peut s’en informer s’il le souhaite.  Les élèves passent dans tous les rôles et tournent de la manière suivante : nageur, starter, observateur (+chrono au 12,50m), 2 fois chronométreur au 50m.  La désignation des 5 groupes de 5 s'effectue en début de séance par le professeur. Le groupe n’ayant pas de ligne d’eau peut aider à l’observation ou au chronomètre.  Les observateurs évaluent les 2 performances selon la fiche d'observation. Après les deux 50m effectués l’observateur amènent des propositions de remédiations selon un cadre définit à l'avance (plongeon, virage, A/N).  Un cycle de bras correspond à deux coups de bras en crawl et dos crawlé, et à un mouvement de bras en brasse.  Pour un élève ne finissant pas les 50 m on comptabilisera les tranches de 12,5 m parcourues. | | | | | | | | | | |
| Points | Eléments à évaluer  Indicateurs de compétence | Degrés d’acquisition du niveau 2 de compétence | | | | | | | | | | |
| 8points | Perf au 2X50m 2 nages | Voir le tableau suivant | | | | | | | | | | |
| Fillles/4 | Moins de 25m nagés | Parcours 50m inachevé 0,25 par 12,50m nagés | | ≥1’20’’X2 | 1’11’’X2 | 1’03’’ X2 | | 56’’X2 | 49’’X2 | | 43’’X2 | ≤42’’ X2 |
| Garçons /4 | Moins de 25m nagés | Parcours 50m inachevé 0,25 par 12,50m nagés | | ≥1’15’’X2 | 1’06’’X2 | 58’’X2 | | 51’’X2 | 44’’X2 | | 38’’X2 | ≤37’’ X2 |
| Ecart de performance /4 | Plus de 5’’ | 4’’30 | | 4’’ | 3’’30 | 3’’ | | 2’’30 | 2’’ | | 1’’30 | ≤1’’ |
| Points | 0 1 2 3 4 | | | | | | | | | | | |
| 8 | Efficacité du rapport  amplitude/fréquence  (nombre de cycles de bras sur le dernier 12.50m en crawl / temps de nage) | | Nageur bagarreur  plus de 11 cycles de bras en 15'' ou plus  Indice de nage ≤ 1  0-4 | | | | Nageur aquatique énergétique  de 10 à 12 cycles sur 12'’ à 15'’  Indice de nage entre 1 et 1,5  4,5 - 6 | | | Nageur glisseur propulseur  de 7 à 9 cycles sur 11'' ou moins  Indice de nage ≥ 1,5  6,5 - 8 | | |
| 4 | Efficacité du starter,  du chronométreur,  et de l’observateur | | Du juge dilettante  Donne les départs sans faire respecter l’intégralité du règlement.  Chronomètre avec une différence de plus de 3 dixièmes par rapport au chronométreur de référence.  Les observations sont inexactes.  0 - 1,5 | | | | Au juge fiable  Donne les départs en respectant les commandements officiels.  Chronomètre avec une différence de 2 à 3 dixièmes par rapport au chronométreur de référence.  Les observations sont réalisées correctement mais vagues  2-3 | | | Au juge multifonctions  Donne les départs avec toujours la même  régularité dans les commandements.  Chronomètre avec moins de 2 dixièmes de différence.  Toutes les observations sont justes et accompagnées de conseils pertinents pour le nageur.  3,5 - 4 | | |

Feuille d’observation et remédiations de l’observateur : bassin de 25m

échanger pour optimiser le plongeon, le virage et l’amplitude de nage

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| organisation | Temps 1  / 50m | | Temps 2  / 50m | | | Temps du crawl  /12.50m | | | Nb cycle crawl  / 12.50 | | | plongeon | | | virage | | | | Respiration /coordination (placement de la tête) | | | Remédiations |
|  | 1er | 2è | | 1er | 2è | | 1er | 2è | | 1er | 2è | dpx | 7.5m | 10 | |  | 3m | dpx | | 1er | 2è |  |
| Nageur :  Lucie  Chrono 1 :  Chrono 2  Observateur : |  |  | |  |  | |  |  | |  |  |  |  |  | |  |  |  | | P :  V :  R : ne respire pas pendant 12m puis coordination détériorée nage rivière |  | P : pousser sur le plot  V : inspirer avant de tourner  R : |
| Nageur :  Chrono 1 :  Chrono 2  Observateur : |  |  | |  |  | |  |  | |  |  |  |  |  | |  |  |  | | P :  V :  R : respiration sur 8 temps puis 6 puis vers 25m respiration tous les 2 tps tête relevée à l'inspiration |  | P : coulée plus en surface, ne pas bouger les bras avt la reprise  V : coulée ventrale plus profonde  R : |
| Nageur :  Chrono 1 :  Chrono 2  Observateur : |  |  | |  |  | |  |  | |  |  |  |  |  | |  |  |  | | P :  V :  R :respiration tout les 5 temps tête dans l'axe |  | P : reprise de la respiration après les 3 mouvement de bras  V : rentrer la tête dans les bras  R : |
| Nageur :  Chrono 1 :  Chrono 2  Observateur : |  |  | |  |  | |  |  | |  |  |  |  |  | |  |  |  | |  |  | P :  V :  R : |
| Nageur :  Chrono 1 :  Chrono 2  Observateur : |  |  | |  |  | |  |  | |  |  |  |  |  | |  |  |  | |  |  |  |

BASSIN DE 25m

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| POSTES | G1 | G2 | G3 | G4 | G5 |
| NAGEURS |  |  |  |  |  |
| STARTERS (obs plongeon) |  |  |  |  |  |
| OBSERVATEURS et CHRONO 12,50m |  |  |  |  |  |
| CHRONO 1 50m |  |  |  |  |  |
| CHRONO 2 50m |  |  |  |  |  |



starter

chronométreurs

observateurs

3m

7.5m

7.5m

10m

nageurs

5m

5m