

VOIE PROFESSIONNELLE

CAP

2^{DE}

1^{RE}

T^{LE}

Éducation physique et sportive

ENSEIGNEMENT

COMMUN

Champ d'apprentissage 5 (CA5) : Réaliser et orienter son activité physique pour développer ses ressources et s'entretenir.

Dans ce champ d'apprentissage, l'élève apprend à s'entraîner pour viser à long terme, de façon lucide et autonome, le développement et l'entretien de ses capacités physiques en lien avec un projet personnel d'entraînement.

ACTIVITÉ : NATATION EN DURÉE

But : Réaliser une séance de 500 m de nage (avec deux modes de nage différents), hors échauffement. Cette séance servira l'un des trois thèmes d'entraînement visant :

- L'amélioration de la puissance aérobie.
- L'amélioration de la capacité aérobie.
- L'amélioration de l'endurance fondamentale.

Organisation :

1^{er} temps : l'élève apprend à identifier sa fréquence cardiaque approximative associée à deux intensités de nage, l'une modérée (seuil aérobie), l'autre soutenue (seuil anaérobie).

2^e temps : il prévoit la répartition de ces intensités sur la totalité des 500 m. L'unité minimale de nage est de 50 m (1 aller/retour en bassin de 25 m) pour permettre une utilisation plus fiable de la FC. Sa fiche d'entraînement est constituée de 10 lignes identifiant l'intensité retenue pour chaque 50 m, la FC prévue pour chaque 50 m et la récupération éventuelle.

- Intensité modérée : « je nage tranquillement et ma FC est d'environ (exemple) 38 pulsations sur 15" »
- Intensité soutenue : « je nage énergiquement et ma FC est d'environ (exemple) 42 pulsations sur 15" »

Dans une approche ludique, chaque élève tente de rapporter le plus de points sur sa séance sachant que :

- La FC est prise par le nageur et un partenaire en même temps en regardant l'horloge murale.
- Tout 50 m effectué à intensité modérée rapporte 1 point.
- Tout 50 m effectué à intensité soutenue rapporte 1,5 point.
- Toute récupération passive (arrêt) fait perdre 1 point par tranche de 15". Seuls les arrêts en bout de 50 m sont autorisés.
- Tout écart de FC de plus de 2 pulsations (sur 15") fait perdre 1 point.

Modalités de pratique pouvant être mobilisées comme levier motivationnel à la construction des AFLP du champ :

Individuellement dans une optique de progrès personnel.

En binôme dans une optique d'opposition : marquer le maximum de points (indépendamment du thème choisi).

En équipe, en appariant des nageurs de thèmes identiques ou différents puisque chacun a les mêmes chances de marquer des points, quels que soient ses ressources initiales et le thème qu'il choisit de poursuivre.

Exemple de
forme scolaire
de pratique :

**Natation en
durée**

Quelques perspectives envisageables pour l'évaluation :

- La nature de l'intensité de chaque 50 m (Mod., Sout.) vérifiable par la prise inopinée de l'enseignant une à deux fois au cours du 500 m en fonction du nombre de nageurs.
- La FC pour chaque 50 m (tolérance de + ou - 2 BPM par prise du pouls sur 15'') en tenant compte de l'intensité de nage et de l'évolution de la séance.
- Les critères d'évaluation pourront être : la qualité de l'échauffement, la cohérence thème/intensité, l'intégration des intensités de nage (indicateur = écart FC prévue / FC constatée), la répartition optimale des efforts (indicateur = nombre de points marqués révélant l'intensité et la récupération)...

Objectifs	CA5 : Réaliser et orienter son activité physique pour développer ses ressources et s'entretenir.		APSA : Natation en durée
Développer sa motricité	AFLP : Construire et stabiliser une motricité spécifique pour être efficace dans le suivi d'un thème d'entraînement en cohérence avec un mobile personnel de développement.		
	Ce qui se traduit dans cette pratique par : Améliorer sa technique dans deux modes de nage et intégrer deux allures de nage différentes.		
	Connaissances	Capacités	Attitudes
	<ul style="list-style-type: none"> • Notions de FC de repos, FC max d'effort. • Notions de thèmes d'entraînement. • Répartition des efforts (modérés, soutenus). 	<ul style="list-style-type: none"> • Mettre en œuvre les principes d'efficacité de propulsion, de respiration et d'équilibration dans deux modes de nage. • Identifier sa FC moyenne associée à deux intensités de nage. 	<ul style="list-style-type: none"> • Accepter de s'engager dans un effort long et dans un milieu perçu comme contraignant.
	AFLP : Mettre en lien des ressentis avec une charge de travail pour réguler cette charge de manière autonome.		
	Ce qui se traduit dans cette pratique par : Ressentir les indices d'intensité de nage pour la réguler.		
Connaissances	Capacités	Attitudes	
<ul style="list-style-type: none"> • Notion d'effort fractionné et continu. • Récupération et intensité d'effort. • Rôle du matériel (pull-buoy, planche, palmes) pour la technique de nage. 	<ul style="list-style-type: none"> • Différencier deux intensités de nage en variant le rapport amplitude/fréquence. • Prendre sa FC à l'issue d'un travail à intensité modérée puis soutenue. • Percevoir l'évolution de la FC et des ressentis de fatigue au fur et à mesure de l'effort consenti. 	<ul style="list-style-type: none"> • Focaliser son attention sur ses ressentis tout en effectuant des longueurs à intensité variée. 	
S'organiser pour apprendre et savoir s'entraîner	AFLP : Mobiliser différentes méthodes d'entraînement, analyser ses ressentis pour fonder ses choix.		
	Ce qui se traduit dans cette pratique par : Éprouver différentes modalités d'enchaînement des intensités de nage pour construire une séance personnalisée.		
	Connaissances	Capacités	Attitudes
<ul style="list-style-type: none"> • Sa FC personnalisée. • Le ressenti respiratoire, musculaire, général. • Les phases et qualités d'un bon échauffement. 	<ul style="list-style-type: none"> • Tester différentes formes de séries alternant des enchaînements de durée et de récupération diverses. • Utiliser des matériels différents en respectant la variation des intensités de nage. 	<ul style="list-style-type: none"> • Accepter de s'engager à différentes intensités de nage et de persévérer jusqu'au bout des 500 m. 	

Exercer sa responsabilité dans un engagement personnel et solidaire	AFLP : Coopérer et assurer les rôles sociaux pour aider au progrès individuel dans des conditions de sécurité.		
	Ce qui se traduit dans cette pratique par : Effectuer un travail individualisé, mais pas individuel.		
	Connaissances	Capacités	Attitudes
<ul style="list-style-type: none"> • La répartition des intensités en fonction des différents thèmes. 	<ul style="list-style-type: none"> • Concevoir sa séance en concertation avec un camarade ayant choisi le même thème. • Comparer ses fréquences cardiaques. 	<ul style="list-style-type: none"> • Se placer au service d'un autre nageur pour aider à la conception de sa séance. • S'intéresser à l'expérience d'un autre nageur. 	
Construire durablement sa santé	AFLP : S'engager avec une intensité ciblée et persévérer dans l'effort pour envisager des progrès.		
	Ce qui se traduit dans cette pratique par : Doser les alternances d'intensité pour servir un thème d'entraînement choisi.		
	Connaissances	Capacités	Attitudes
<ul style="list-style-type: none"> • Les techniques des différents modes de nage. • Les principes d'efficacité et d'efficience de nage (respiration, équilibration, propulsion). 	<ul style="list-style-type: none"> • Garder une trace de ses réalisations en remplissant son carnet d'entraînement. • Réguler son effort en fonction de l'intensité ressentie et de la FC constatée. 	<ul style="list-style-type: none"> • S'engager en dosant son effort pour terminer l'épreuve en respectant les FC cibles. 	
Accéder au patrimoine culturel	AFLP : Intégrer des conseils d'entraînement, de diététique, d'hygiène de vie pour se construire un mode de vie sain et une pratique raisonnée.		
	Ce qui se traduit dans cette pratique par : Comprendre l'intérêt d'une construction de séance d'entraînement dépassant l'apprentissage de la nage.		
	Connaissances	Capacités	Attitudes
<ul style="list-style-type: none"> • Les exercices (éducatifs) permettant de travailler la respiration, l'équilibration, la propulsion, voire les virages. 	<ul style="list-style-type: none"> • Intégrer les conseils d'entraînement et conseils diététiques. • Comprendre que les acquisitions ne sont pas que techniques. • Prendre conscience des progrès et des effets bénéfiques d'une pratique régulière sur sa santé. 	<ul style="list-style-type: none"> • Accepter de pratiquer cette activité en collectivité et dans une tenue adaptée. 	