

## Un premier cycle d'enseignement en 6<sup>ème</sup> et 5<sup>ème</sup>

### Test d'évaluation diagnostic

Sur quoi porte l'évaluation ?	Descriptif de la situation	
Evaluation quantitative de l'autonomie	<b>Nager la plus grande distance possible.</b> Départ dans l'eau. Traversée maximum : une traversée de bassin. Des planches sont disposées dans l'eau. La mesure correspond à la première reprise d'appui.	<p>Il s'agira de juger un niveau de réalisation. 2 modalités possibles :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Considérer l'exercice choisi par l'élève.</li> <li>• Porter un jugement sur le rapport que l'élève entretient avec la situation proposée.</li> </ul> <p>Dans ce second cas, une grille de lecture peut être proposée :</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. l'élève subit la situation : il hésite, il est en survie.</li> <li>2. l'élève s'engage dans la situation : peu d'appréhension, engagement physique important.</li> <li>3. l'élève maîtrise la situation : ses actions sont mesurées car finalisées.</li> </ol>
Maîtrise affective de l'immersion	S'immerger dans l'eau le long d'une perche ou de l'échelle. S'immobiliser ou s'asseoir sur le fond et remonter.	
Maîtrise affective du déséquilibre	Sauter en petite profondeur et aller toucher le fond du bassin avec la main. Sauter en grande profondeur, ou plonger. Rejoindre le bord	
Maîtrise de l'immersion active et contrôlée	S'immerger, se déplacer et émerger dans une bouée sans la toucher.	

### Un premier niveau d'acquisition

1. construire les caractéristiques du milieu et celles du corps dans le milieu
  - a. se situer et s'orienter dans le milieu (parcours subaquatique avec ou sans recherche d'objet et déplacements dans une direction précise).
  - b. s'aligner corporellement dans le sens du déplacement (les coulées et glissées, réduire les résistances à l'avancement).
  - c. percevoir les positions et les actions du corps sur le milieu.
2. structurer l'équilibre horizontal
  - a. acquérir ou stabiliser la flottaison horizontale en position ventrale ou dorsale.
  - b. maintenir ou rétablir l'équilibre horizontal.
  - c. glisser à la surface (réduire les résistances).
3. diversifier les modes de déplacement
  - a. inventorier les différentes formes de déplacement.
  - b. mettre en relation les actions et les déplacements qu'elles produisent.
  - c. nager vite sur une distance courte.
  - d. nager longtemps et doucement.
4. construire une respiration adaptée
  - a. respirer sans interrompre le mouvement.
  - b. respirer sans perdre l'horizontalité du déplacement.
  - c. réduire et répartir les temps de respiration par rapport aux temps de propulsion.

**Test d'évaluation sommative**

Description des exercices	Intérêts pédagogiques	Principaux problèmes observés. L'élève :
1 – Enter dans l'eau par bascule avant	<ul style="list-style-type: none"> <li>➔ Acceptation et gestion du déséquilibre avant.</li> <li>➔ Gestion de la perte des repères qui s'ensuit durant l'immersion.</li> <li>➔ Gestion de la respiration pendant la phase d'immersion</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➔ Refuse la bascule ; l'entrée dans l'eau se fait par les pieds.</li> <li>➔ Relève la tête pendant la bascule ; le corps s'allonge !</li> <li>➔ Pince son nez avant d'entrer dans l'eau.</li> <li>➔ Ne peut aller dans l'eau.</li> </ul>
2 – Se déplacer en position dorsale, bras en position haute.	<ul style="list-style-type: none"> <li>➔ Maîtrise de l'équilibre dorsal.</li> <li>➔ Efficacité de la propulsion des jambes.</li> <li>➔ Acceptation de nouveaux repères visuels.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➔ Rompt l'équilibre pour conserver sa tête hors de l'eau. L'élève « s'assoit » ou « tombe » progressivement dans l'eau.</li> <li>➔ Organise une propulsion dont l'efficacité est insuffisante <ul style="list-style-type: none"> <li>◆ Pédalage : les genoux sortent de l'eau, les pieds travaillent en flexion dorsale.</li> <li>◆ Les jambes frétilent.</li> <li>◆ Les jambes ont une action dissymétrique (un appui vers le haut, un appui vers le bas).</li> </ul> </li> <li>➔ Les bras quittent leur position haute (aide au maintien de l'équilibre ou de la propulsion jambe)</li> <li>➔ Garde un contact avec l'élément solide (mur, ligne d'eau).</li> </ul>
3 – Aller chercher un objet en profondeur. Le remonter en surface.	<ul style="list-style-type: none"> <li>➔ Organisation motrice pendant la phase de coulée (position de la tête, rôle et efficacité des différents segments, équilibre général du corps).</li> <li>➔ Maîtrise de l'apnée.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➔ Refuse l'immersion.</li> <li>➔ Ne peut quitter la surface de l'eau malgré tous ses efforts.</li> <li>➔ Coule mais s'arrête entre deux eaux.</li> <li>➔ Touche le fond de la piscine mais ne peut se saisir de l'objet.</li> </ul>
4 – Tourner sur soi-même vers l'avant.	<ul style="list-style-type: none"> <li>➔ Maîtrise de la respiration en position renversée.</li> <li>➔ Gestion des différentes actions motrices (disponibilité, coordination, finalisation...) pendant toute la durée du déséquilibre.</li> <li>➔ Contrôle de sa position spatiale par l'élève.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➔ Ne sait pas ou n'ose pas !</li> <li>➔ Se pince le nez pendant la rotation.</li> <li>➔ Passe par une phase d'extension du corps.</li> <li>➔ Ne peut tourner complètement, les bras n'agissant pas.</li> <li>➔ Perd le contrôle de sa position dans l'espace.</li> </ul>
5 – Depuis la position ventrale, se déplacer en battements alternés, tête dans l'eau, mains sur les cuisses.	<ul style="list-style-type: none"> <li>➔ Maîtrise de la respiration.</li> <li>➔ Maîtrise de l'équilibre.</li> <li>➔ Maîtrise de la propulsion par les jambes uniquement.</li> <li>➔ Contrôle visuel de l'espace d'évolution.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➔ Conserve une respiration de terrien : la tête est relevée.</li> <li>➔ Instabilité de l'équilibre horizontal : <ul style="list-style-type: none"> <li>◆ Propulsion insuffisante (pédalage, frétillement),</li> <li>◆ Les membres supérieurs aident à la propulsion (actions alternées ou simultanées).</li> <li>◆ De nombreuses rotations parasites sont observées.</li> </ul> </li> <li>➔ Ne contrôle pas sa direction de déplacement.</li> <li>➔ Garde un contact avec l'élément solide (mur, ligne d'eau).</li> </ul>