

Programmes 5 / 4^{ème} et contenus d'enseignement¹.

Le programme du cycle central s'adresse aux élèves sachant nager².

Les connaissances instruites par le programme ont été reformulées de sorte que l'enseignant puisse multiplier les modes d'entrée concernant l'utilisation des activités de natation : la motricité de performance, la motricité d'adaptation, la motricité de réaction.

- ◆ Savoir utiliser efficacement les surfaces propulsives et équilibratrices dans toutes les formes d'action sur l'eau
- ◆ Savoir conserver la position d'équilibre permettant de réduire au mieux la résistance à toute action de déplacement.
- ◆ Savoir organiser la continuité des actions motrices.
- ◆ Savoir contrôler ses actions dans l'eau en ayant recours aux informations visuelles, auditives et proprioceptives.
- ◆ Savoir adapter sa respiration selon le type de déplacement réalisé (nager longtemps ou vite, se déplacer en immersion, réaliser un parcours d'obstacles : des modes respiratoires singuliers).
- ◆ Savoir gérer le couple Fréquence / Amplitude en fonction de l'effet recherché..
- ◆ Savoir conserver une allure de nage optimale malgré les contraintes de déplacement (clapot, rotations, immersion...).

Quelles compétences peut-on demander à l'élève de développer (voir document d'accompagnement) ?

Compétences	Connaissances dont l'élève doit faire l'acquisition
1. Nager une longue distance en crawl (400 mètres environ, allure régulière, régularité de l'amplitude de nage et du rythme respiratoire).	<ul style="list-style-type: none"> ◆ Gestion des phases respiratoires sur un rythme moteur de temps, l'expiration se faisant en fin d'action motrice des bras pour mieux inspirer durant leur trajet aérien. ◆ Mobilisation de la tête pour respirer sans risque d'entrave de l'équilibre durant le déplacement.
2. Nager vite en crawl (25 / 30 mètres donc au-delà des possibilités d'apnée, inspirations limitées mais régulièrement espacées, fréquence de nage élevée tant sur les bras que sur les jambes, rôle moteur des jambes).	<ul style="list-style-type: none"> ◆ Accroissement de la profondeur de la prise d'appuis des bras. ◆ Recherche de la plus grande surface d'appui pendant le temps le plus long. ◆ Recherche d'une accélération des surfaces d'appuis. ◆ Recherche d'un battement de jambes efficace. ◆ Limitations des déséquilibres de tous ordres.
3. Plonger pour réduire la distance à nager et accroître sa vitesse de déplacement (utiliser à bon escient la phase d'immersion, construire la reprise de nage).	<ul style="list-style-type: none"> ◆ Maîtrise de l'enchaînement des actions contribuant à l'organisation des plongeurs (bascule, poussée, extension par lancer de bras, alignement du corps). ◆ Maintien d'une coulée hydrodynamique et amorce d'une action sur l'eau pour gagner en vitesse de déplacement. ◆ Situer le point de sortie idéal pour amorcer la reprise de nage.
4. Se déplacer en immersion selon un itinéraire préalablement défini (varier les techniques de déplacement, exploiter au mieux les phases de glissée).	<ul style="list-style-type: none"> ◆ Recherche de l'attitude permettant de maximiser ses déplacements par glissée. ◆ Contrôle de ses actions pour s'économiser. ◆ Recherche des indices qui permettent de construire un déplacement. ◆ Bien se préparer en surface avant d'agir.

¹ Du fait de la difficulté qu'il y a de pouvoir communiquer, l'enseignant doit élaborer en partenariat avec les élèves un code de communication gestuel.

² Les élèves ne sachant pas nager bénéficient du dispositif de rattrapage proposé en 6^{ème}.