

## Programmes 3<sup>ème</sup> et contenus d'enseignement<sup>1</sup>.

Cet enseignement doit permettre aux élèves de s'engager avec lucidité dans les activités aquatiques, de situer les limites de cet engagement et d'en déduire des perspectives.

**Si la pratique antérieure est supérieure à 20 heures.**

<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ Savoir prendre en charge son entraînement pour <b>nager plus vite</b> sur une épreuve de longue durée.</li> <li>◆ Savoir définir un projet de performance réaliste en déterminant les durée et intensité de l'effort. Le mener à bien.</li> </ul>	Motricité de performance
<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ Savoir agir pour aller au secours d'une personne (poser la relativité de ces apprentissages auprès des élèves).</li> </ul>	Motricité d'adaptation « Sauver l'autre »
<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ Savoir ne pas se mettre en danger soi-même.</li> </ul>	Motricité de réaction « Se sauver »
Recommandations pédagogiques : multiplier les expériences motrices par le recours à des APS tels que le water-polo, la natation synchronisée, la plongée libre...	

**Si la pratique antérieure est inférieure à 20 heures.**

<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ Savoir nager en crawl sur une longue distance. Le crawl permet de juger la capacité de l'élève à maîtriser les échanges respiratoires (voir test de D. GIL, 1993)</li> </ul>	Motricité de performance et d'adaptation
<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ Savoir se déplacer en immersion sur des parcours normalisés (qui ne peuvent conduire aucunement aux limites de l'apnée) seul ou à plusieurs.</li> <li>◆ Savoir situer son potentiel avant et pendant l'action et prendre en compte celui du ou des partenaires.</li> <li>◆ Savoir respecter et faire respecter un dispositif de sécurité (voir document d'accompagnement).</li> </ul>	Motricité d'adaptation et de réaction
Il semble opportun, là encore, de multiplier les expériences motrices par le recours à des APS tels que le water-polo, la natation synchronisée, la plongée libre...	

<sup>1</sup> 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.