

## LICENCE STAPS - MENTION ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE - SANTÉ

### Semestre 3 APAS

#### UEE : SE SPÉCIALISER EN STAPS - PRATIQUER ET SE PERFECTIONNER

## Eprouver une expérience motrice de performance (natation) en vue de l'obtention du DEUG STAPS #8

### Présentation

Découverte d'une séquence de natation à travers la pratique de 2 situations de référence : une épreuve de nager vite (50m) et une épreuve de nager long (400m), dans le but de vivre le plus possible de situations variées, à l'échauffement comme dans le corps de séance. Ceci pour préparer, ouvrir les possibles à réinvestir dans un futur métier. Choix des épreuves : Deux épreuves sont retenues : un 50m crawl dont l'objectif est de Nager vite et un 400m crawl dont l'objectif est de Nager longtemps.

Pourquoi le crawl uniquement ? Le crawl est la nager la plus rapide et la plus économique. Elle incite le nageur à nager la tête dans l'eau et donc à construire une respiration aquatique.

*Le 50m Crawl :*

Ce qu'on y travaille : Il impose de travailler sur le départ, la nage et le virage et d'être efficace sur tous ces temps de l'épreuve.

Ce qui y est évalué :

La performance sur 12 points : la natation sportive est issue du champs d'activité 1 dont l'objectif est de produire une performance mesurable à une échéance donnée.

L'Indice de Nage (IN) sur 8 points : il prend en compte la performance et l'amplitude ( $IN = V * A$ ). Il mesure donc l'efficacité des départs, du virage et de la nage dans un même indice. Il minimise les éléments de performance liés aux facteurs énergétiques et/ou aux qualités physiques pour prendre davantage en compte les facteurs techniques : Nager vite avec peu de coups de bras est possible si le départ est bon, si la relance au virage est bonne si les coups de bras prennent vraiment appui dans l'eau.

*Le 400m Crawl :*

Ce qu'on y travaille : Le 400m permet de travailler sur l'économie de nage ce qui passe entre autre par un travail sur les coordinations mais aussi sur la respiration aquatique. Le travail porte également sur la régularité et donc la maîtrise de ses allures. Le travail porte enfin sur la qualité des relances. Le 400m participe autant de la logique du Champ d'activité 1 (activité de performance) qu'à la poursuite plus générale du Savoir Nager et donc la recherche d'autonomie chez le pratiquant. Être capable de nager 400m en diminuant et en régulant ses efforts est une porte d'entrée vers l'entraînement et vers d'autres activités aquatiques ou nautiques (comme le Sauvetage qui sera proposé au semestre 4 pour les EDM).

Ce qui y est évalué :

La performance sur 12 points (7'40 chez les hommes donc moyenne de 55" par 50m – 8'05 chez les femmes donc moyenne de 1'01 par 50m)

La régularité sur 8 points. Elle permet de construire un projet, d'être attentif à ses allures et de connaître celles qui peuvent être soutenues sur une épreuve un peu longue.

La note de 10 est attribuée aux étudiants qui parviennent à terminer l'épreuve en crawl sans s'arrêter. C'est en effet le niveau plancher d'acquisition visé : « être capable de nager 400m en crawl ».

L'épreuve doit être nagée sans temps d'arrêts aux murs. C'est en effet une épreuve en continue qui ne doit pas se transformer en 16\*25m, 8\*50m ou 4\*100m. L'absence d'arrêts montre aussi la capacité du nageur à anticiper le virage et à le réaliser correctement sur toute la durée du 400m

Des temps sont pris sur les premiers 200m de l'épreuve afin de servir de support à la note seconde chance

### Objectifs

**Pratiquer, connaître et comprendre l'activité.** Être en mesure de faire des liens entre les connaissances technologiques (techniques, réglementaires, sécuritaires) ; scientifiques et didactiques évoquées en CM (ou dans les capsules) et le vécu personnel lors de la pratique de

#### 2 crédits ECTS

Volume horaire

Cours Magistral : 1h

Travaux Dirigés : 15h

l'activité. Développer des capacités de bases (**Etape de familiarisation**) dans l'activité autour des compétences visées.

## Pré-requis nécessaires

une maîtrise du savoir nager niveau 1 (obtenu normalement à la fin du collège) ou à défaut la capacité à nager 50m sans arrêt ni reprise d'appui en crawl est conseillé.

## Compétences visées

BLOC 2 : Exploitation de données à des fins d'analyse	BLOC 3 Expression et communication écrites et orales	Bloc 5. Action en responsabilité au sein d'une organisation	Bloc 6. Analyse d'une situation relative à l'activité physique/ou et sportive (personne, structure, événement)	Bloc 7. Élaboration et planification de séquences et de programmes d'éducation physique et sportive	Bloc 8. Encadrement d'une séance collective d'activité physique et/ou sportive pour tout public
2.4: utiliser des outils d'observation et de recueils de données. Utiliser des indicateurs pour comprendre les facteurs d'efficacité et se situer ou pour situer un camarade (Ex : fiches d'observation, distances et temps intermédiaires)	S'exprimer clairement à l'oral lors des rôles sociaux, voire devant le groupe classe pour se faire entendre. Ex : Rédiger un carnet d'entraînement avec interprétation des données graphiques et mise en lien avec les ressentis et les projets futurs.	Prendre la responsabilité d'un couple ou d'un trio afin d'organiser une séquence d'observation ou d'apprentissage moteur.	6.2 : mobiliser une culture technique, pratique, didactique et technologique de l'APSA. Analyser l'évolution historique de l'expérience corporelle et/ou de l'APSA pour comprendre son organisation actuelle (les règlements) et son mode de transmission. <b>Comprendre l'essence de l'expérience motrice et les problèmes posés par l'activité. Connaître et éprouver en pratique les facteurs d'efficacité, principes, fondamentaux (concepts spécifiques à chaque APSA : Avoir un projet pertinent pour trouver le meilleur compromis allure, équilibre et efficacité</b>	<b>Connaître les grandes étapes d'une séance type de l'activité.</b> Comprendre la fonction des différentes situations (préparation à l'effort, apprentissage, adaptabilité-adaptation, réalisation à intensité maximale) Identifier les compétences en jeu d'un point de vue moteur méthodologique et social.	8.1 <b>Pratiquer en toute sécurité et dans un cadre réglementaire, Assurer la sécurité des pratiquants</b> : Mettre en place une sécurité active (auto et co-sécurité) dans l'apsa vécue, Organiser son espace de pratique, voire l'espace de pratique.  (savoir évoluer dans les lignes d'eau, libérer les espaces de virage...)  8.3 <b>Mobiliser une expérience personnelle approfondie de la pratique de l'APSA</b>  8.5: conseiller et encourager les participants (co-observation coaching...)

## Descriptif

	Différentes phases du cycle pratique	Leçon n°	Objectifs et compétences visées
1	Phase d'immersion et de découverte.	1, 2	Savoir se préparer à l'effort, découverte en situation facilitante et mise en projet de l'étudiant sur la situation de course intermittente (+ explication de l'évaluation, du syllabus, Attitudes, sécurité)
2	Phase d'apprentissage des compétences spécifiques (connaissances, capacités, attitudes)	3, 4, 5	Vivre des Situations spécifiques (éducatifs) et les mettre en lien avec des objectifs de transformation
3	Suite phase d'apprentissage + Evaluation pratique du 50m	6	Adaptabilité + réalisation du 50m donnant lieu à un retour réflexif sur les 6 premières séances
4	Phase de développement et d'approfondissement des compétences spécifiques	7 & 8	Jeux sur les différents paramètres des procédés d'entraînement intermittent (Intensité/ volume/ Récupération/ Contexte).  Mise en projet de l'étudiant. Adaptation à l'épreuve du 400m avec stratégie personnelle.
5	Evaluation pratique 50m /400m	9 (1 <sup>ère</sup> chance) & 10 (2 <sup>ème</sup> chance pour tous)	Cf. Fiche évaluation pratique disponible sur Moodle (CC3).

	Différentes phases du cycle théorique	Modalité	Leçon n°
1	Visionnage des capsules vidéo ou écrites sur Moodle. Un apport théorique au cours de chaque leçon	Autonomie de l'étudiant	Durant le cycle : (travail personnel estimé : 10h)
2		En cours pratique	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8
3	1 évaluation finale (intégrée à l'unique CM, épreuve écrite de 30')	En amphitheâtre sur machine de l'étudiant (via Moodle)	Pendant le CM, après un retour de questions sur les capsules.