|  |
| --- |
| **TRAME INTERVENTION FORMATION SAVOIR NAGER** |
| **PRATIQUE (1h + 30 min de change et de déplacement)** |  | **EN SALLE (1h30)** |
| Observations : Toutes les situations seront vécues sans matériel dans un 1er temps. Puis il sera proposé aux étudiants de vivre des situations différenciées et des progressions avec du matériel (frites, planche, pull buoy, perche). | Observations : Demander aux étudiants de se munir d’au moins 1 PC pour 3 étudiants. Prévoir 1 vidéoprojecteur avec rallonge |
| **CONTENUS** | **Durée** | **CONTENUS** | **Modalités** |
| Apports sur la respiration pour appréhender la respiration aquatique : **expiration** / **inspiration** / **apnée** | **ENTREES DANS L’EAU****Durée : 10 min**- Entrer dans l’eau par une chute arrière.- Entrer dans l’eau après une impulsion (par les pieds, tête en avant).- Progressions pour amener les élèves à arriver à réaliser ces 2 entrées dans l'eau | **EQUILIBRE****Durée : 10 min**- Réaliser des équilibres horizontaux statiques en position ventrale et dorsale (étoile de mer).- Réaliser des équilibres horizontaux dynamiques (glissées ventrales et dorsales). | 5 min | Présentation brève des formateurs et des enjeux du temps de formation en salle | - En groupe entier |
| 10 min | **Représentations initiales** Prendre appui sur les observations des stagiaires qui ont mené des séances sur les comportements d’élèves lors d’un cycle natation.Présenter des outils d’évaluation diagnostique comme aide à la constitution des groupes et présentation de modalités concrètes d'organisation de ce temps d'évaluation diagnostique Echanger sur la gestion de la séance n°1 | - En groupe entier- Diaporama |
| **IMMERSION****Durée : 10 min**- Accepter le contact de l’eau (s’asperger et asperger les autres).- Prendre conscience de la poussée d’Archimède (entrer dans l’eau par les pieds et se laisser remonter)- Descendre au fond du bassin et augmenter sa durée d’immersion (plongeon canard) | **PROPULSION****Durée : 20 min**- Créer un déplacement horizontal sur le ventre grâce à une action propulsive des bras et des jambes (poings fermés, doigts écartés…).- Créer un déplacement horizontal sur le dos grâce à une action propulsive des bras et des jambes (poings fermés, doigts écartés…) | 15 min | **Fondamentaux Savoir nager (si besoin d’un rappel)**Visionnage des vidéos Aisance Aquatique et ASSN.Aborder la logique interne, les ressources sollicitées et les enjeux moteurs de l’activité.Echanger sur le passage terrien / aquatique. | - En groupe entier- Diaporama- Vidéo |
| 40 min | **Atelier vidéo (15’ d’analyse + 25’ de restitution)**Chaque groupe analyse une vidéo à travers 3 axes (objectifs, observables, différenciation).Présentation en 180 secondes par chaque groupe des éléments relevés après visionnage en groupe entier de chaque vidéo.Echanger sur les situations d’apprentissages à effectuer lors de l’activité natation. | - 6 groupes de 3 ou 4 étudiants- 1 PC par groupe- Vidéo |
| **Situations complémentaires en fonction du niveau du groupe**  | **10 min** |
| Vivre le test de l’aisance aquatique Vivre le test de l’ASSN | Jeux du déménageurRelais Passe à 51,2,3 Soleil ! | 10 min | **Cadres & Textes officiels**Aborder les modalités à mettre en œuvre pour assurer la sécurité. | - En groupe entier- Diaporama |
| 10 min | Répondre aux questions diverses | - En groupe entier |

|  |
| --- |
| Découpage horaire des temps de formation |
| **Horaires** | **Groupe A** | **Groupe B** |
| **8h15** | Arrivée à la piscine | Début de la séance en salle |
| **8h30** | **Arrivée bord de bassin**, début de la séance pratique | En salle |
| **9h30** | Fin de la séance pratiqueChange | En salle |
| **9h45** | Début de la séance en salle | Fin de la séance en salleDépart pour la piscine |
| **10h** | En salle | **Arrivée bord de bassin**, début de la séance pratique |
| **11h** | En salle | Fin de la séance pratiqueChange |
| **11h15** | Fin du temps de formation | Fin du temps de formation |