





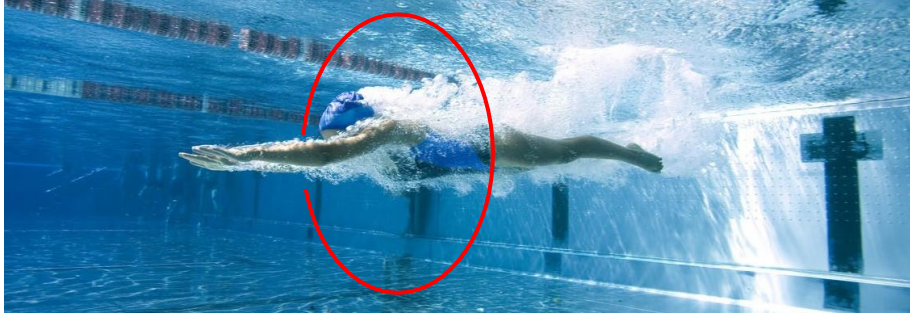


 <b>SP "la torpille"</b>				
<b>ACQUIS :</b> la position de référence  mais difficulté à la maintenir et l'exploiter		<b>Difficultés/Nature du trouble:</b> Troubles Fonctions Cognitives (exécutrices) <ul style="list-style-type: none"> <li>• Difficulté de planification d'une tâche donc à retenir une suite ordonnée de consignes</li> <li>• Difficulté de mémorisation /ensemble but, consignes, critères, organisation...</li> </ul>		
Compétences	Maintenir une posture de référence hydrodynamique et l'utiliser pour créer de la vitesse.		APSA Niveau 1	Natation de vitesse/longue Cycle 4
	BUT (pour élève)	J'ai réussi si (3 niveaux de réussite correspondant aux 3 niveaux de maîtrise de la compétence)	Contenus d'enseignement /principes d'efficacité /règles d'or (à mettre en œuvre pour réussir)	
Aller plus loin que son camarade	 Je fais 4m	<b>Médaille de BRONZE</b> partiellement atteint ou fragile	<b>POSITION de référence</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bras tendus devant la tête avec oreilles cachées dans les bras</li> <li>• Mains une sur l'autre</li> <li>• Jambes serrées</li> <li>• Ventre dur</li> </ul> <b>EQUILIBRE</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• REGARD AU FOND !</li> </ul> <b>PROPULSION</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Je commence par me cacher sous l'eau PUIS je pousse fort jusqu'au bout des orteils !</li> </ul> <b>RÈGLEMENT Pour les aides (partenaire, juge, arbitre, coach...)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Je vois mon partenaire disparaître sous l'eau</li> <li>• Je ne vois aucune bulle pendant sa coulée.</li> </ul>	
	 Je fais 5m	<b>Médaille d'ARGENT</b> atteint ou satisfaisant		
	 Je fais plus de 6m	<b>Médaille d'OR</b> Dépassé ou très bonne maîtrise		

Description de la tâche / consignes	Organisation	Comportement attendu et variables
<p><u>CONCOURS : ALLER LE PLUS LOIN POSSIBLE avec une seule poussée sur le mur.</u></p> <p>Départ les 2 pieds contre le mur, accroché avec 1 main au bord.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li><u>PLACEMENT</u> : Le nageur PREND BCP d'AIR (apnée inspiratoire) et descend sous l'eau son nombril et ses épaules (on ne le voit plus) REGARD VERS LE FOND = Il se place en torpille <u>sous l'eau</u>.</li> <li><u>ACTION</u> : Il pousse sur le mur pour se propulser le plus loin possible, en gardant la position AUSSI DUR QU'UNE BARRE DE FER, je regarde les carreaux défiler. Il ne souffle pas PAS UNE BULLE AVANT de voir 'les carreaux ralentir'</li> <li>L'observateur se place là où la tête s'arrête.</li> </ol>	<p>Par 2, à tour de rôle</p> <p> <b>15'</b></p>	<p><u>Si le corps se désuni (déficit de gainage)</u></p> <p> Faire 'lancer' la torpille par un camarade qui pousse mains sous les pieds.</p> <p><u>Si le corps se redresse, (problème de position tête)</u></p> <p> placer des anneaux au fond à compter/identifier</p> <p><u>Si le nageur garde la tête hors de l'eau à la poussée (appréhension/diff à perdre les repères visuels)</u></p> <p> CERCEAU proche tenu juste sous la surface à traverser.</p> <p> Objet à fixer au fond du bassin à 2m du mur.</p>

<p><b>JE DISPARAIS SOUS l'eau</b> en regardant le fond</p>	
<p><b>JE POUSSE LE MUR</b> pour traverser le cerceau</p>	
<p><b>JE RESTE IMMOBILE</b> Comme une statue jusqu'à mon arrêt</p>	