

CHAMP D'APPRENTISSAGE 1 : CYCLE 4

Produire une performance optimale, mesurable à une échéance donnée

D1 Les langages pour penser et communiquer	D2 Les méthodes et outils pour apprendre	D3 La formation de la personne et du citoyen	D4 Les systèmes naturels et les systèmes techniques	D5 Les représentations du monde et de l'activité humaine
--	--	--	---	--

Attendus de fin de cycle 4 :

- **Gérer son effort, faire des choix** pour réaliser la meilleure performance dans au moins deux familles athlétiques. → D1/ D5
- S'engager dans un **programme de préparation** individuel ou collectif → D2
- **Planifier** et réaliser une épreuve combinée → D2
- **S'échauffer** avant un effort → D4
- **Aider** ses camarades et **assumer** différents rôles sociaux. → D3

INVARIANTS DU CA1 :

PERFORMER dans une épreuve combinée	IDENTIFIER des repères externes et internes dans un environnement stable	« CCC » COMPTER CHRONOMÉTRER/MESURER COACHER	SE PRÉPARER pour réaliser une performance optimale GÉRER des efforts intenses répétés	SE DÉPASSER Aller au bout de soi-même ; acquérir le goût de l'effort
--	---	---	--	--

CONTRAINTES POSÉES À L'ÉLÈVE PAR LES INVARIANTS : L'ÉLÈVE ET SA PERFORMANCE

S'équilibrer Se propulser / propulser (un engin)	S'informer / se repérer Se fixer et respecter un projet de performance (Zone de performance cible)	Être attentif S'approprier le matériel (chrono, décamètre, zones...) Identifier des Indicateurs observables	Gérer la répétition des efforts intenses et les phases de récupération (se préparer/récupérer)	S'engager dans l'effort et se dépasser
Passer de déséquilibres freinateurs → à un équilibre qui optimise de la propulsion (et la performance).	Passer d'une absence de repères qui perturbe l'équilibre et la propulsion → à des repères internes et externes qui optimisent l'équilibre et la propulsion. Passer d'un projet de performance aléatoire → à un projet de performance optimal	Passer d'un observateur qui ne renseigne pas le nageur/coureur → à un observateur conseiller qui aide le nageur/coureur à progresser.	Passer d'une gestion aléatoire des efforts → à une gestion efficiente des efforts répétés (régulier à son plus haut niveau de performance). Passer d'une préparation à l'effort non construite → à un échauffement complet, adapté aux efforts intenses et répétés.	Passer d'un élève qui fuit l'effort à → un élève qui dépasse ses limites

OBJETS D'ENSEIGNEMENT PRIORITAIRES :

-Alignement des segments et des chaînes musculaires → Équilibre -Qualités/efficacité des appuis → Propulsion	-Prise de repères externes (marques, tête) -Identification de repères internes concrets (échelle de ressentis, FC) -choisir un projet adapté à ses capacités maximales (écart au projet)	-Recueillir des informations précises et fiables (sur une fiche, une tablette). -Analyser les résultats pour aider l'autre à progresser.	-Identifier/respecter les différents principes fondamentaux (PF) de préparation/récupération à l'effort : progressivité, continuité, du général au spécifique. -Gérer la répétition des efforts à l'aide de repères externes et internes (Cf. D2)	-identifier ses ressentis liés à l'effort maximal. -Accepter de réaliser des efforts enchaînés et soutenus
---	--	---	--	---

INDICATEURS PROPOSES :

Indicateur d'efficiace : SCORES PARLANTS spatiaux ou temporels Ex : IT de Verger en natation de vitesse IT = CB + TPS (sur 25m ou sur 50m)	Indicateur d'écart à la zone de performance cible.	Indicateur d'écart de chronométrage, de mesure, d'observation par rapport à un tiers (Enseignant / élève compétent ressource)	Indicateur d'écart de la performance moyenne et/ou minimale / à la zone de performance cible. Indicateur du nombre de principes fondamentaux de l'échauffement respectés.	Indicateur du « dépassement » du nageur : niveau atteint sur l'échelle de ressentis (essoufflement / musculaire) Indicateur d'engagement dans l'effort.
---	--	---	--	--

AIDE A DEFINITION DES DEGRES DE MAITRISE DES COMPETENCES

« Le Performeur sous maximal » Des déséquilibres qui freinent la propulsion Indicateur de compétence - - Ex : IT = + de 150 (sur 50m)	« Le projet aléatoire » Une absence de repères qui perturbe l'équilibre et la propulsion Zone de perf cible éloignée Ex : IT atteint = IT cible +20 (50m)	« L'Observateur dilettante » Fiche d'observation non complétée, coureur/nageur non renseigné Ex : IT non renseigné	Échauffement non ou mal réalisé en présence de l'enseignant Gestion aléatoire des efforts Ex : Performance moyenne et/ou minimale très éloignée de la zone de performance cible	« Je suis loin de mon maximum » Ne s'engage pas dans l'effort Ex : Échelle de ressentis de l'effort (fatigue, essoufflement) : Indicateur = 0-1 /5
« Le Performeur irrégulier » Un équilibre qui se dégrade au fil de l'effort / Une propulsion peu efficace Indicateur de compétence - Ex : IT = + de 120 (sur 50m)	« Le projet sous/surestimé » Quelques repères externes qui se qui favorisent l'équilibre, mais sur une durée limitée Zone de perf cible approchée Ex : IT atteint = IT cible +10 (50m)	« L'Observateur attentif » Fiche d'observation partiellement complétée (1 indicateur observable) Ex : Les CB ou le temps sont renseignés	1 à 2 principes fondamentaux de l'échauffement respectés en présence de l'enseignant Irrégularité des efforts Ex : Performance moyenne et/ou minimale se rapproche de la zone de performance cible	« Je suis tantôt loin, tantôt proche de mon maximum » Engagement irrégulier Ex : Échelle de ressentis de l'effort Indicateur = 2 /5
« Le Performeur maximal régulier » Un équilibre stabilisé au service d'une propulsion efficace Indicateur de compétence + Ex : IT = + de 90 (sur 50m)	« Le projet respecté » Des repères majoritairement externes stabilisés qui favorisent l'équilibre et la propulsion Zone de perf cible atteinte Ex : IT atteint ~ IT cible (0 à +9)	« L'Informateur » Fiche d'observation complétée (plusieurs indicateurs observables) Ex : IT calculé (Les CB et le temps sont renseignés)	Échauffement et récupérations correctement réalisés (PF respectés) en présence de l'enseignant Régularité des efforts Ex : Performance moyenne et/ou minimale très proche de la zone de performance cible	« Je suis très proche de mon maximum » Engagement régulier Ex : Échelle de ressentis de l'effort Indicateur = 3 – 4 /5
« Le Performeur optimal » Un équilibre optimisé au service d'une propulsion efficiente Indicateur de compétence ++ Ex : IT = - de 90 (sur 50m)	« Le projet dépassé » Des repères majoritairement internes qui optimisent l'équilibre et la propulsion Zone de perf cible dépassée Ex : IT atteint < IT cible (50m)	« Le Conseiller » Fiche d'observation complétée et coureur/nageur conseillé Ex : IT calculé + nombre d'inspirations renseigné	Capacité à animer une partie de l'échauffement de ses camarades en respectant les 3 PF. Régularité des efforts et dernière répétition au-delà de la zone de performance cible	« Je me dépasse » Engagement régulier et maximal Ex : Échelle de ressentis de l'effort Indicateur = 5/5

UN EXEMPLE DE DISPOSITIF EN NATATION DE VITESSE AU CYCLE 4 :

Compétence attendue :

Réaliser la meilleure performance possible en enchaînant à 2 reprises un 50M crawl/dos en alternance avec son camarade (temps d'effort = temps de récupération).
Se fixer et respecter un projet de performance en utilisant principalement des repères sur soi et quelques repères extérieurs pour être le plus performant et le plus régulier possible.

Assumer son rôle d'observateur/ chronométrateur en se rendant disponible pour ses camarades.

INDICATEUR DE COMPÉTENCE ATTENDU = Somme des indicateurs relatifs à chaque domaine :

*Indicateurs d'efficience : score total sur le 2*50m deux nages → (Nombre de Coups de Bras + temps réalisé = IT de Verger) sur chaque 50m → Plus le score est bas, plus le niveau de la compétence est élevé → **D1**

*Indicateur d'écart au projet de performance cible → **D2**

*Indicateur d'écart entre les 2 courses = Régularité → **D4**

*Indicateur d'écart de chronométrage et de comptage des CB / à un tiers (enseignant ou élève compétent ressource) → **D3**

*Indicateur du « dépassement » du nageur : niveau atteint sur l'échelle de ressentis → **D5**