

<p><b>CA1</b></p>	<p><b>APSA : Natation de vitesse</b>  <b>Fin de cycle : 4</b>  <b>Formulation de la compétence : réaliser sa meilleure performance en nage ventrale et dorsale. Analyser seul et à plusieurs la course et se projeter pour progresser.</b></p>
<p><b>Acquisitions prioritaires</b></p>	
<p>Optimiser le rapport Amplitude/Fréquence  Améliorer la qualité des appuis (Rythme, orientation...)</p>	<p>Construire une amplitude optimale et une fréquence adaptée grâce à des appuis propulsifs efficaces (Orientation des surfaces, trajets des appuis, accélération, etc...)  Assurer la continuité des actions propulsives.  Adapter sa respiration pour être efficace dans l'eau.</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Expérimenter différentes modalités d'actions</li> <li>• Comparer les données collectées à une référence</li> </ul>	<p>Utiliser différentes procédures complémentaires : essai/erreurs pour aider au recalibrage des informations, répétitions pour automatiser un acquis, s'observer sur vidéo pour lier ressenti/action.  Dégager de l'analyse des axes personnels pour progresser.</p>
<p>Coopérer pour mieux apprendre  Tenir compte des observations d'un camarade</p>	<p>Observer, conseiller et coacher (à la fois hors et dans l'eau)</p>
<p>Adapter l'intensité de son effort à ses possibilités.</p>	<p>Mettre en lien les repères proprioceptifs avec l'intensité de l'effort au regard du temps de course.</p>
<p>Connaitre les principes d'efficacité du geste technique</p>	<p>S'approprier et exploiter les savoirs techniques de natation. (Équilibration/respiration/propulsion/prise d'information)</p>