

FORMATION CC5 ACTIVITES AQUATIQUES : VALERIE SCHWOB

Plan de formation pour 3 Heures d'intervention :

Déroulement :

« Contenus » :

1. Exposé du « parti pris »,	Constat initial durant mes cours manque de connaissances des élèves « nageurs » de l'entraînement autonome, de la motivation / aquagym, de la réalité des palmes à paris (act académique) , 3 APSA pour 3 mobiles (palmes, entraînement, aquagym) on pourrait aussi choisir une seule APSA et décliner les 3 mobiles. Mais aspects motivationnels, et profils différents pour chaque pratique.
2. plan de l'intervention	1/ dans l'eau : <i>test/entraînement type/aquagym</i> 2 / retour et travail sur fiche

dans l'eau :

45 minutes d'effort

3. échauffement 200m test VMA dans l'eau	test LAVOIE, afin de montrer les limites de la VMA en natation et autres modes de travail (FC, temps passage)
4. entraînement type série, intensité, FC, ...1000m	De la nécessité d'avoir des notions en tant qu'enseignant de « l'entraînement », réelle demande des collègues lors des stages. Indicateurs pour les enseignants pour mesurer l'investissement élève

5. aquagym, illustration	45 minutes,
échauffement	Quelques formes ludiques
travail de jambes	différentes profondeurs .. Indicateurs enseignants pour mesurer l'investissement élève.
abdominaux	Utilisation de matériel
travail bras	Notion d'appuis, et intérêt / natation
étirements	soit 1H30 dans l'eau

6. <u>retour</u> : sur les aspects motivationnels des mobiles, particulièrement	Intérêt des palmes et aquagym LP, Non nageurs (travail des appuis, adaptation au milieu) , handicap (pois, articulations, asthme...), fille (motivation, forme de pratique)
travail sur fiche, remplir (comme les élèves) une fiche de séance et évaluer un pair.	problématique de l'évaluation en CC5, distanciation par rapport à la notion de performance.