Compétence attendue :
A partir d'un départ plongé ou dans l'eau réaliser, sur une durée de 6 minutes, la meilleure performance possible en nage ventrale et dorsale en optimisant l'équilibre, la respiration et les phases de coulée.
Respecter les règles de sécurité et d'hygiène. Assumer le rôle d'observateur.

Connaissances	Capacités	Attitudes

Du pratiquant :
• Le vocabulaire spécifique : expiration, inspiration, coups de bras, coulée, matériel utilisé.
• Les règles d'hygiène et de sécurité active et passive propres à l'espace aquatique.
• Les modalités de départ (lieu, position).
• Les règles de circulation dans une ligne d'eau
• Les principes d'efficacité liés à :
  ○ L'équilibre :
  ▪ alignement corporel horizontal.
  ▪ rôle joué par la tête dans l'alignement.
  ○ La propulsion :
  ▪ rôle prioritaire des bras.
  ▪ amplitude des trajets moteurs.
  ▪ continuité des actions propulsives.
  ○ La respiration :
  ▪ expiration aquatique active, longue et complète.
  ▪ Le principe selon lequel les phases de coulée réduisent la distance à parcourir en nageant.
  ▪ *Ses possibilités dans les différents modes de nage.*
 	
Liées aux autres rôles :
L'observateur :
• *Les critères d'observation liés à l'équilibre, l'organisation respiratoire, aux coulées, à la gestion de son effort.*
	Du pratiquant :
	• Assurer un départ plongé ou dans l'eau en utilisant pleinement la poussée sur le plot ou le bord, corps gainé et profilé à l'entrée ou lors de la coulée, une reprise de nage dès que la vitesse décroît.
	• Immerger les voies respiratoires le plus souvent possible en nage ventrale pour maintenir la tête dans l'axe du corps, le regard orienté vers le fond et légèrement vers l'avant pendant la nage.
	• Préserver ou rétablir l'équilibre horizontal pour réduire les résistances lors des déplacements en nage dorsale et ventrale : placement de la tête, dissociation tête / tronc lors de l'inspiration.
	• Adopter un mode de déplacement économique permettant une certaine continuité dans le temps de l'effort : amplitude des trajets moteurs, utilisation des temps de glisse, relâchement.
	• Pousser avec les jambes contre le mur pour réaliser une coulée en immersion complète
	• Respirer sans interrompre les actions propulsives.
	• Réaliser une expiration aquatique active, la plus complète possible.
	• S'informer tout en se déplaçant à partir de repères situés au fond du bassin et sur les lignes d'eau.
	• Gérer son effort pour nager avec régularité tout en visant la meilleure performance possible.
	
	Liées aux autres rôles :
	L'observateur :
	• *Identifier le ou les critère(s) en responsabilité : position de la tête / à la surface, modalités d'inspiration et d'expiration, efficacité des coulées.*
	• *Noter et communiquer des résultats et des informations fiables.*
		Du pratiquant :
		• *Respecter les règles de sécurité et d'hygiène relatives au milieu aquatique.*
		• *Accepter le regard des autres*
		• *Etre respectueux des autres nageurs.*
		• *Se montrer persévérant dans l'effort en recherchant un état de confort respiratoire.*
		• *Accepter les remarques adressées par l'observateur.*
		
		Liées aux autres rôles :
		L'observateur :
		• *Rester attentif tout au long de l'épreuve sur les indicateurs à recueillir.*
		• *Etre vigilant par rapport aux comportements anormaux : arrêts au milieu du bassin, élève accroché à la ligne d'eau.*
		• *Se sentir responsable de son binôme.*

Liens avec le socle :
Compétence 1 : Maîtriser la langue lors des commentaires et échanges relatifs aux observations, utiliser un vocabulaire juste et précis.
Compétence 6 : Avoir un comportement responsable au bord du bassin.
Compétence 7 : Savoir nager, développer ses ressources, s'impliquer pour apprendre. Travailler en groupe, prendre des initiatives.