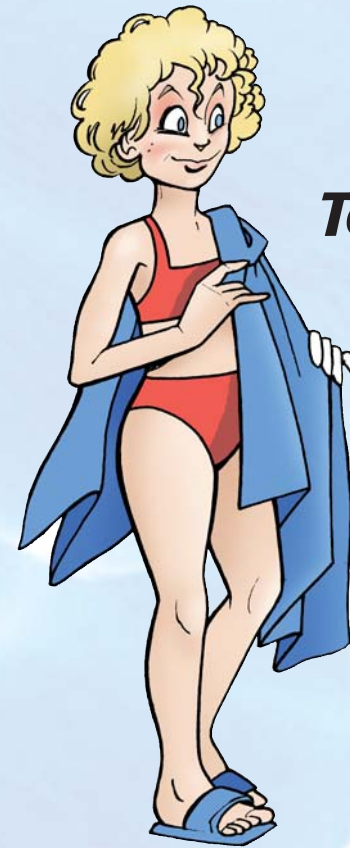




**L
E
S
P
A
S
S
A
G
E
S
O
B
L
I
G
É
S**

LES PASSAGES OBLIGÉS

Vers une transformation



Terrien

Nageur



Propositions pour
une pédagogie de l'ACTION

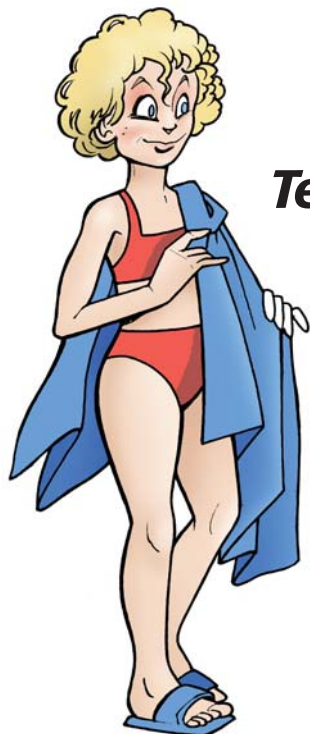


F. BALLEREAU
Édition 2008



LES PASSAGES OBLIGÉS

Vers une transformation



Terrien

Nageur



Propositions pour
une pédagogie de l'ACTION

*«Le bon sens est la voie la plus sûre
qui conduit à l'erreur»*

M. Boll

Pour cet astrophysicien, le bon sens c'est tout ce que l'on affirme sans l'avoir jamais vérifié.

Très majoritairement, notre vision de la natation demeure "pré-galiléenne". Elle prend appui sur une connaissance descriptive, sur le seul aspect visible de ce que fait celui qui nage bien, sur le produit et non sur le processus.

La pédagogie traditionnelle repose en outre sur cette illusion qu'il est possible pour le débutant, de "copier, d'imiter" d'emblée ce que font les meilleurs. C'est souvent ignorer ce qui caractérise et fonde toute activité humaine, dont l'apprentissage de la natation n'est qu'un aspect, répondant aux mêmes lois, subissant des contraintes et disposant de ressources.

Substituer à une pédagogie du mouvement (aspect visible de l'acte), une **pédagogie de l'action** prenant appui sur des connaissances validées, ne se fera pas sans une profonde révolution des pratiques les plus répandues et une réflexion sur ce qui les justifie. Le problème concerne désormais aussi bien la haute performance que l'initiation. Ainsi conçu, l'apprentissage implique la personne dans ses dimensions affective, motrice et cognitive. L'apprenant n'est plus un être obéissant et passif mais un sujet concerné par ses progrès dont il ne peut A PRIORI connaître les limites.

Il évite les séquences inutiles ou stériles au cours desquelles on gaspille un temps précieux qui pourrait être consacré à des transformations utiles.

On ne peut que se réjouir de voir se multiplier de nouvelles tentatives pour vulgariser une pratique rationnelle de l'enseignement de la natation dont s'inspirent les auteurs de ce document, très utile à ceux qui aborderont l'animation des débutants, et les en remercier. Souhaitons-leur un franc succès pour le bénéfice, le plaisir qu'en tirera celui qui apprend et l'élévation du niveau de pratique qui en sera l'inévitable conséquence.

Puissions-nous dans un second temps "mettre en réseau" ces novateurs pour affiner, approfondir et développer une véritable pédagogie impliquant des centres toujours plus nombreux.

Raymond CATTEAU
Expert en pédagogie

Ce projet est le résultat de plus de trente années de réflexion sur la pédagogie de l'initiation en natation dans différents domaines : scolaires, privés ou associatifs.

Il s'adresse à tout intervenant accompagnant des débutants en piscine : parents, professeurs des écoles, professeurs d'EPS et BEESAN, en espérant une collaboration de tous ces partenaires pour une meilleure cohésion.

Il tente de comprendre les processus de transformation du non-nageur en nageur (voir pages 25 et 27) et peut devenir un outil pédagogique (celui de la réussite) et le cadre à la perspective de progrès illimités.

Chaque individu est **capable de réflexion**, l'intervenant ne doit pas l'oublier, source de tant de richesses ! **L'enfant ou le groupe, ainsi partie prenante de sa transformation et de la construction de sa natation, sera plus motivé et encore plus actif !**

Proposer une situation, un problème à l'enfant ou le groupe sans être "directif" va provoquer l'action. Ne plus dire "Vous allez faire ceci" mais "Comment pourrions-nous réussir ceci ?" favorisera un travail collectif.

Ainsi, l'expérimentation **multiple** (situation proposée → réponses → enrichissements possibles dans différentes directions : corps, espace, temps, l'autre) par le groupe permettra à chacun d'en tirer le meilleur en en connaissant **le pourquoi**.

Il sera fait un recours limité et réfléchi au matériel, l'aménagement du milieu devenant un non-sens lorsqu'il s'agit de **l'eau = milieu homogène**. L'intention pédagogique en natation est **l'aménagement des relations avec le milieu**, l'élément liquide étant forcément retenu dans un "contenant", le bassin, milieu solide. C'est le passage de l'un à l'autre qui déterminera les problèmes à résoudre.

La notion de grande profondeur correspondra à la taille de l'enfant, allongée de son bras, afin de permettre un apprentissage réussi.

Les passages obligés sont proposés de 1 à 9, ordre logique, en général, quant à la construction de sa natation par l'enfant. Toutefois, chaque individu, ayant un vécu différent, il se peut que cet ordre ne soit pas toujours respecté. C'est sans gravité dès l'instant qu'aucun passage ne soit oublié et qu'on y revienne à un moment où à un autre, afin que les bases construites soient complètes et solides.

L'intervenant vérifiera, ou mieux encore, fera vérifier par les enfants eux-mêmes leurs réussites, favorisera leurs idées et ainsi les confortera dans l'assurance de leurs acquisitions.

→ **Ce n'est pas parce que l'on a une réussite "hasardeuse" que le passage est acquis ; il faut plusieurs réussites (stabilisation des réponses).**

*Frédérique BALLEREAU
BEESAN, BPJEPS*

Conseils à tout intervenant, accompagnateur, éducateur, professeur des écoles, BEESAN :

Préparez vos séances de travail si possible ensemble. Faites toujours avaliser vos séances par le professeur des écoles, responsable de la classe, tant sur le plan pédagogique que sur la sécurité.

Définition de la Natation : *Activité humaine en eau profonde excluant l'usage d'engins ou d'accessoires. La locomotion dans l'eau est sa dimension privilégiée.*

R. CATTEAU

① PERTES DES APPUIS PLANTAIRES

② IMMERSION

③ REMONTÉE PASSIVE

④ SAUT "SE SAUVER" (CE 7/8 ANS)

⑤ CULBUTO

⑥ PLONGEON + GLISSE

⑦ POSITION STATIQUE ALIGNÉE DORSALE

⑧ EXPIRATION COMPLÈTE

⑨ REPÉRAGE

Remarque importante :

- Avant le passage n° 1, on peut avec des très jeunes envisager une familiarisation du milieu (voir documents P.6).
- Après le passage n° 9, on abordera les techniques de nage et différentes activités de la natation (voir documents P.6).

Lexique :

- EPS :** *Education physique et sportive*
- BEESAN :** *Brevet d'Etat d'Edicateur Sportif aux Activités et de la Natation*
- BPJEPS :** *Brevet Professionnel de la Jeunesse, de l'Education Populaire et du Sport*
- FFN :** *Fédération Française de la Natation*
- INSEP :** *Institut National du Sport et de l'Education Physique*
- ENF :** *Education nationale française*

Documents vidéos d'accompagnement :

- Nageur acteur (revue EPS)
- Apprendre et nager autrement (FFN/INSEP) 2000.
Réalisation F. Frontier
- Digne dingue d'eau (FFN/ENF/INSEP) 1976
Production INSEP (composition et réalisation R. CATTEAU)

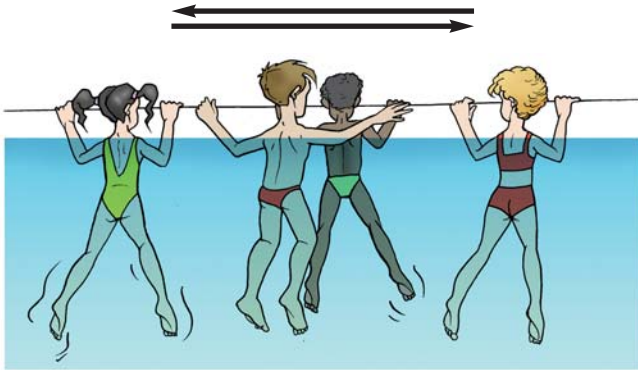
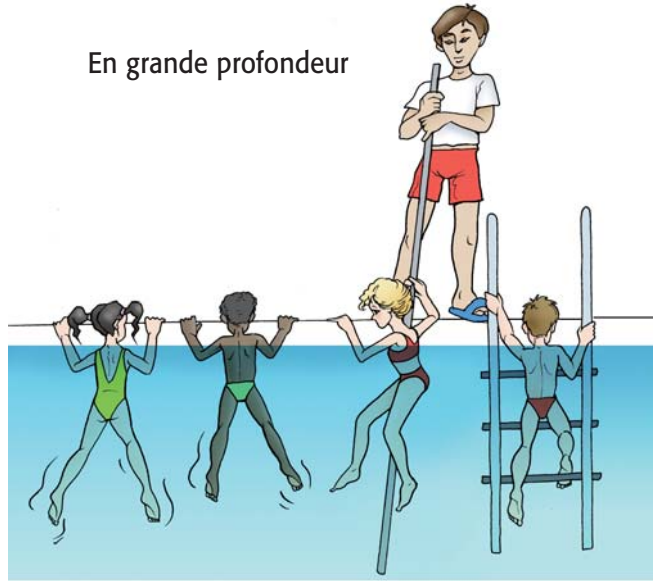
Documents spécifiques :

- Ecoles maternelles du secteur de Munster, disponible à l'IEN Wintzenheim.
- 1.2.3, Nagez : document élaboré par l'équipe EPS du Haut-Rhin

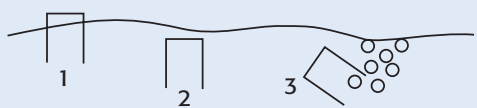
1 PERTES DES APPUIS PLANTAIRES

POURQUOI ?	COMMENT ?
<p>Entrer en eau profonde, s'y déplacer le long du mur, provoquera la perte des appuis plantaires (absence d'appui solide, en particulier sous les pieds.)</p> <p>Perception non visuelle de l'espace d'action.</p> <p>Découvrir puis maîtriser l'équilibre à l'aide des jambes.</p> <p>- Moins de pesanteur ressentie.</p> <p>- Découverte de la poussée d'Archimède, "SUSPENSION"</p>	<p>Parcours le long du mur en grande profondeur.</p> <p>1) → Passer derrière un camarade, puis derrière plusieurs camarades serrés les uns contre les autres. → Se croiser (jeux d'équipes) → Se rattraper → Accélérer...</p> <p>Parcours loin des bords, en grande profondeur. A l'aide d'une cage, des lignes d'eau, des perches, des autres.</p> <p>2) Effectuer un parcours, aller d'un point à un autre de différentes façons : → Le long du mur → Par la ligne d'eau → Par la cage → En ne faisant que des 1/2 parcours</p> <p><i>Donner des points. Ex : Les enfants ont 10 ou 15 minutes pour faire le maximum de parcours et comptabilisent leurs points.</i></p>
<p>QUELLES QUESTIONS ?</p> <ul style="list-style-type: none"> - Comment aller de ce point à cet autre ? (sans marcher sur le quai !) - Comment aller plus vite ? - Est-ce possible les yeux fermés ? - Est-ce possible la tête sous l'eau ? - Peut-on faire moins de mouvements de bras ? - Comment fait ton camarade ? - Est-ce mieux ? Plus efficace ? - ... 	

En grande profondeur

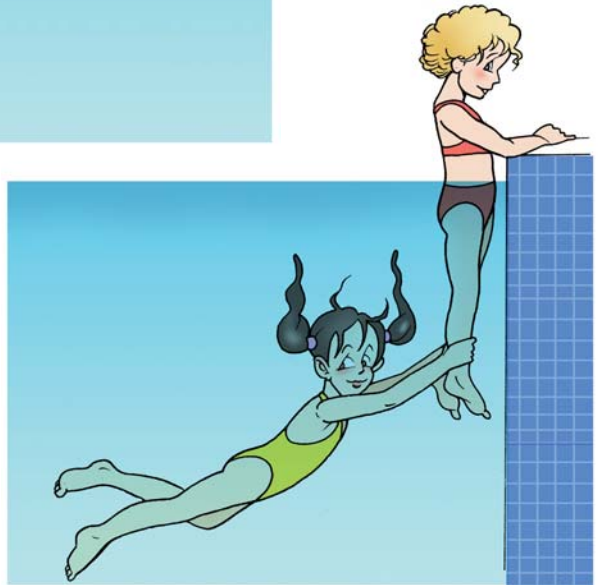
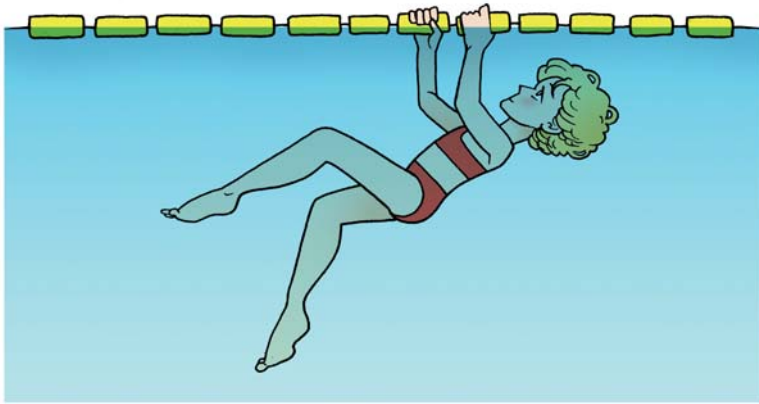
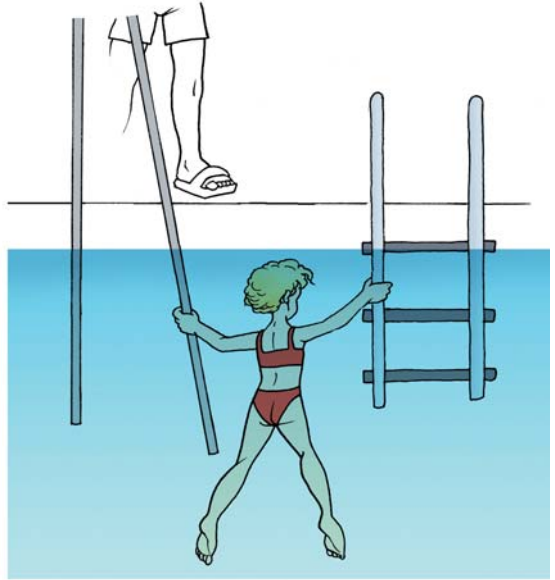
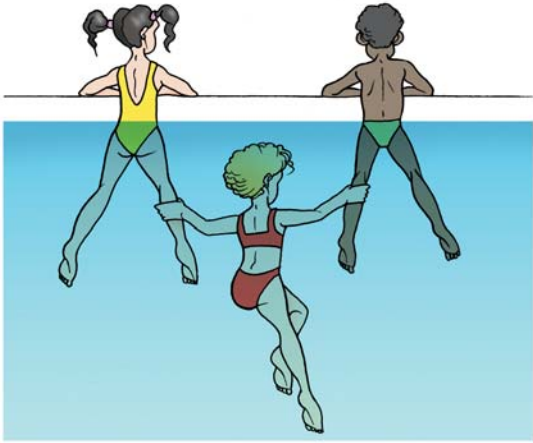


2 IMMERSION

POURQUOI ?	COMMENT ?
<ul style="list-style-type: none"> - Pour aller découvrir les limites du bassin, en particulier le fond (1,80 m environ). - Pour plus de sensations kinesthésiques (yeux fermés). - Pour être sûr que, lorsqu'on a la tête immergée, on ne se remplit pas d'eau même bouche ouverte. - Pour développer le temps d'apnée. 	<ol style="list-style-type: none"> 1) Parcours avec des IMMERSIONS courtes (sous une perche) Parcours avec de plus en plus d'immersions (par exemple au moins : 10 sur 1/2 bassin) ; parcours par 2 : l'un fait, l'autre compte. 2) Immersions plus longues en surface, le long d'une perche, aller d'un point à l'autre sans relever la tête, le plus vite possible... 3) Immersions courtes vers le fond (aller s'asseoir à 1,20 m, rechercher l'objet, ...). 4) Immersions de plus en plus longues vers le fond (aller s'allonger, ...). Passage de l'un à l'autre de pied en pied (perche humaine). Recherche d'objets à 1,80 m à l'aide des perches, camarades, de toutes les façons possibles (poser les genoux, la main, le ventre...). 5) Rester immobile sous l'eau <u>sans souffler</u> bouche grande ouverte. <div style="text-align: center; margin: 10px 0;">  </div> <p style="text-align: center;">Si les bulles en sortent en 3, c'est que l'eau n'y était pas entrée ! En 2 pourtant, le verre est ouvert ! Peut se faire en classe.</p> <p>A partir de 10 secondes en apnée, on pourra considérer que l'immersion est longue (6 ans environ).</p>

QUELLES QUESTIONS ?

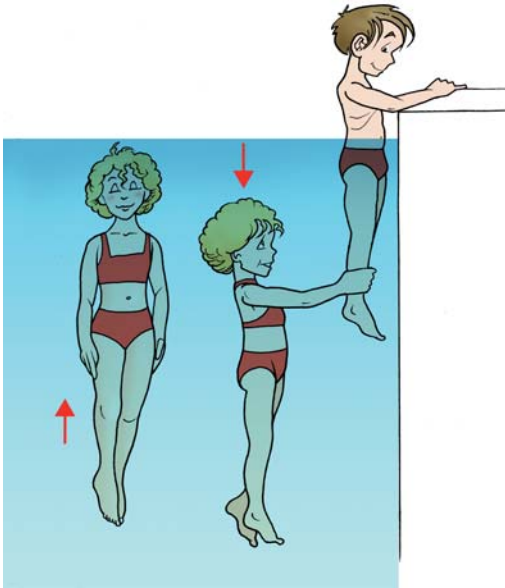
- Peux-tu aller plus loin ?
- Comment ?
- Peux-tu ramasser 10 objets ?
- Est-ce possible de toucher le fond du grand bassin ?
- Est-ce que tu te remplis d'eau lorsque tu as la bouche ouverte ?
(faire la différence entre eau dans la bouche et se remplir d'eau).



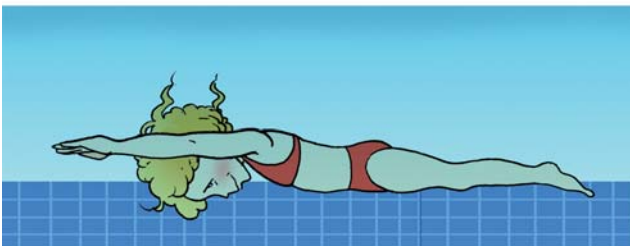
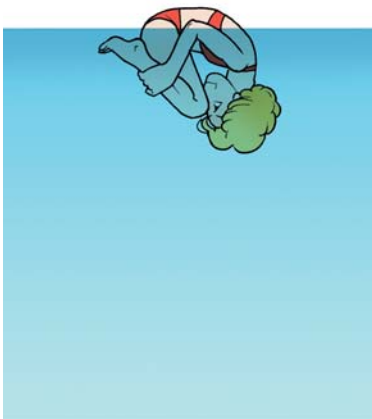
Perche humaine

3 REMONTÉE PASSIVE

POURQUOI ?	COMMENT ?
<p>Pour sentir et donc comprendre que l'on flotte.</p>	<p>1) Perche humaine (tous en action, travail par deux)</p> <ul style="list-style-type: none">• Aller toucher les pieds du camarade (il y a de grandes chances que par la même occasion ils touchent le fond).• Lâcher le camarade (responsabiliser : "ne bouge pas, veille sur ton camarade")• Attendre sans rien faire (dormir), <u>ne pas pousser sur le fond</u>, <i>rassurer en disant que lorsqu'on en a assez, on peut toujours rattraper le camarade avant d'être arrivé à la surface de l'eau.</i> <p>- Ensuite, poser des questions aux enfants afin qu'ils soient convaincus que même s'ils le veulent l'eau les fait remonter.</p> <p>On ne parlera <u>jamais</u> d'expiration, les enfants, d'eux-mêmes, vont travailler en apnée ce qui facilitera la remontée passive (<i>si un enfant souffle, on lui demandera d'essayer sans souffler lui prouvant ainsi que l'on remonte plus vite</i>).</p> <p>2) Exercices de flottaison en petite profondeur : flotter dans toutes les positions en restant immobile comme une statue (retenir les propositions pertinentes découvertes et les exploiter... vers l'alignement ventral, dorsal). Remarque : Eviter d'aborder le saut lors de cette même séance, laisser "mûrir" la remontée passive, reprendre l'exercice la fois suivante avec le saut afin qu'ils aient intégré le fait qu'ils flottent, sans faire aucun mouvement (on ne coule pas).</p> <p>Mais ils ne savent pas "nager", ni rejoindre le bord seuls. L'intervenant propose alors de les aider à rejoindre le bord en donnant la perche quand ils sont remontés (pas avant !). L'enfant ayant souvent les yeux fermés sous l'eau, ne pas hésiter à coller la perche contre lui.</p>
<h4>QUELLES QUESTIONS ?</h4> <ul style="list-style-type: none">- Que se passe-t-il ? Êtes-vous sûrs ? Essayez encore !- Comment pourrait-on descendre le plus possible ?- Est-ce possible de toucher les pieds de plusieurs copains ?- Que se passe-t-il quand on touche les pieds ?- Que se passe-t-il quand on lâche le copain après avoir touché le fond ?- Peut-on flotter dans n'importe quelle position ?- Est-ce qu'on coule ? Pourquoi ?- Qu'est-ce qui nous fait remonter sur le ventre, dos, ou droit ? (Réponse : la position de la tête)	



- Perche humaine. Ne jamais pousser sur le fond, remontée passive
- Remonter de différentes façons : dos, ventre, boule, ...
- **L'intervenant avec la perche est toujours présent**



- Coller le ventre, le front au fond (avec aide au petit bain).
- Se laisser remonter sans se déformer



idem, jambes serrées, bras dans le prolongement du corps tête placée.

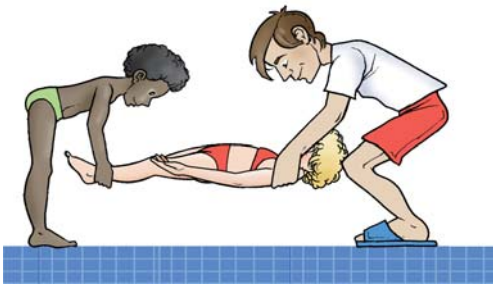
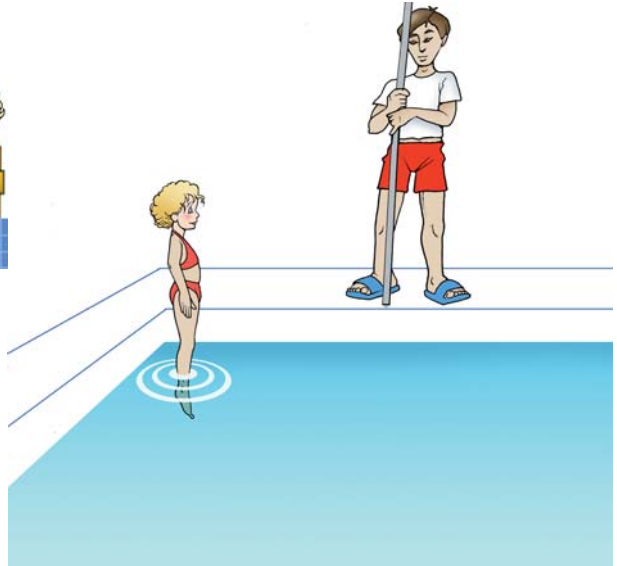
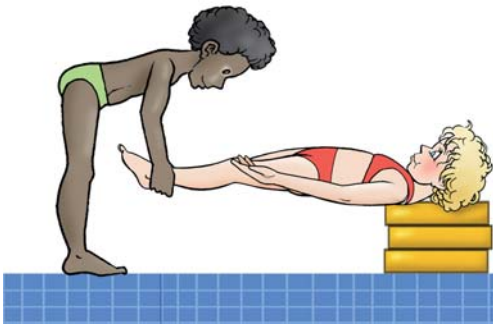
4 SAUT "SE SAUVER" (CE 7/8 ANS)

POURQUOI ?	COMMENT ?
<ul style="list-style-type: none"> - Parce qu'il y a eu reconnaissance du milieu : parois, fond du bassin, et eau. - Pour apprendre à rester indéformable, aligné. - Premier pas vers l'autonomie : être capable de se sauver. - Se laisser équilibrer par l'eau, accepter les chutes. - Passer du vertical à l'horizontal. 	<p>Préalable :</p> <p>Proposer le saut quand la remontée passive est bien assimilée, que l'enfant est convaincu qu'il flotte, qu'il l'a vécu plusieurs fois. S'il refuse, <i>ne pas insister, le renvoyer descendre en grande profondeur + remontée passive</i>. Surtout ne pas donner la perche dans les mains pour "aider" à sauter, ni devant pour "l'attraper" en sautant... (ça ne résout rien). Il faudra parfois savoir convaincre et expliquer ce qui va se passer.</p> <p>- "Je l'ai fait plusieurs fois avec mon camarade, la perche, la cage..." L'eau me remonte, Archimède ? → Je vais me laisser remonter <u>sans rien faire, donc</u>, je n'ai pas besoin de "savoir nager" pour sauter. Mais j'ai besoin qu'on m'aide à regagner le bord, tu me donnes la perche quand je suis remonté et tu me ramènes au bord. <i>A ce moment-là, ne jamais les trahir : dès qu'ils sont dans l'eau, coller la perche contre eux pour qu'ils la sentent (ils ont souvent les yeux fermés)</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Plus tard, on leur donnera la perche à la fin de la remontée passive • En aucun cas ne la mettre dans l'eau avant qu'ils ne sautent. • Très vite, si le groupe est dynamique on leur propose de rejoindre seuls le bord, tête sous l'eau pour favoriser l'horizontalité et les mettre en situation de réussite. OU on attendra la séance suivante en reprenant le saut et la remontée passive. <p>- On insistera ensuite sur l'exigence d'aller toucher le fond en sautant en grande profondeur. Pour y arriver l'enfant devra être tonique, aligné et indéformable.</p> <p>- On pourra alors aborder en petite profondeur les chutes AVANT/ARRIERE en insistant sur l'indéformabilité, le grandissement, la position de la tête (cf. dessin).</p>

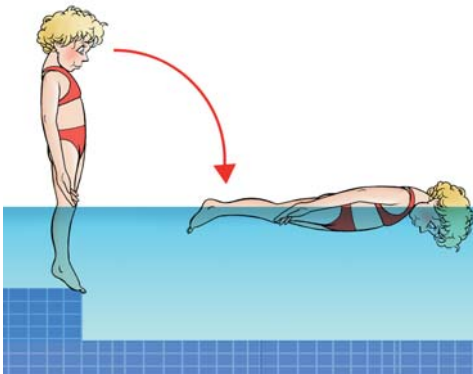
QUELLES QUESTIONS ?

- Comment entrer dans l'eau sans le mur, ni l'échelle, ni la perche, ni un copain ?
- Comment font les "grands" ?
- Si tu sautes, que va-t-il se passer ?
- Est-ce que je peux vous aider à rejoindre le bord avec la perche ?
- Est-ce que tu peux, sous l'eau, rejoindre seul le bord ? Es-tu capable seul de te "sauver" ?

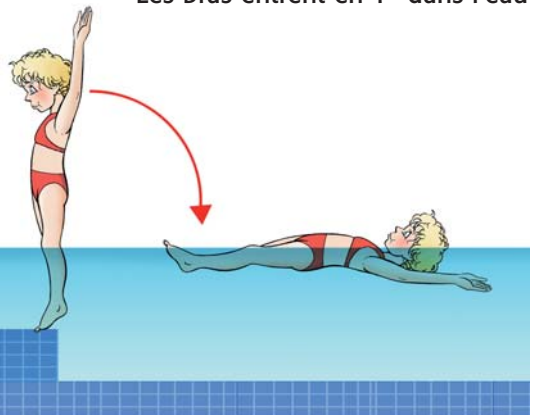
Le "Fakir" : rester dur, droit, indéformable.
Soulever de 20 cm suffit (Danger !) et tenir 5 s.



La tête entre en 1^{er} dans l'eau



Les bras entrent en 1^{er} dans l'eau



5 CULBUTO

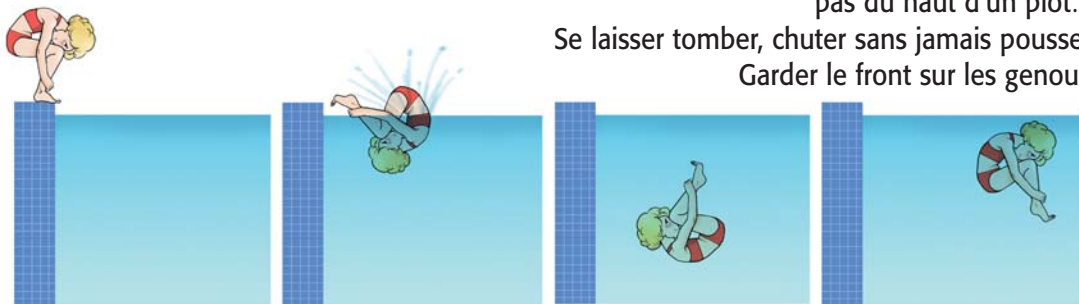
POURQUOI ?	COMMENT ?
<ul style="list-style-type: none"> - Pour accepter la chute dans l'eau par la nuque. - Pour une position correcte de la tête lors de la nage : tête fixée. - Pour une prise de conscience que le regard n'est pas dirigé vers "là où on va". - Pour accepter la chute dans un espace inconnu, se construire une représentation non visuelle de l'espace d'action et de leur corps. 	<ul style="list-style-type: none"> • Au sol poser la nuque sur la planche. • En grande profondeur (comme pour le culbuto arrière) orteils accrochés au bord (important car ensuite ce sera le plongeon et pour ne pas glisser lors de la poussée, il faut accrocher les pieds, et on est sûr qu'ainsi ils n'iront pas se cogner la tête au bord !). <ul style="list-style-type: none"> • Mains accrochées aux chevilles • Front sur les genoux • Regard sur le ventre, menton sur la poitrine - Se laisser <u>tomber</u>. (pas de salto ! Danger !) <ul style="list-style-type: none"> • Etre derrière le groupe avec une perche pour aider les éventuels "perdus" à rejoindre le bord. <p><u>Remarque</u> : Pour ceux qui refusent de se laisser tomber, vérifier :</p> <ul style="list-style-type: none"> . Qu'ils touchent le fond en grande prof. (ils ont découvert les limites). . Qu'ils ont acquis la remontée passive (ils sont conscients qu'ils flottent). . Qu'ils font une roulade avant au sol, (ils acceptent d'autres espaces). <p><i>Les aider à rouler en les "suivant" dans leur chute (2 ou 3 fois) en maintenant le front sur les genoux, les pieds au mur jusqu'à la fin de la culbute (retour de la tête en haut).</i></p> <p>S'ils persistent à refuser alors que tous les repères sont bons, démarrer la roulade sur un tapis (cf. dessin).</p> <ul style="list-style-type: none"> • Au petit bain, avec 2 camarades = Roulade arrière, roulade avant. <ul style="list-style-type: none"> • Avec une planche = Roulade avant, (puis sans planche). <p><i>Aller mettre le front sur les genoux (ne pas "sauter"), passer les fesses entre les bras, puis les pieds et la tête.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Culbuto en arrière = Pieds au bord, mains accrochées aux chevilles, front sur les genoux, TOMBER (sans lâcher les chevilles) <p><u>Remarque</u> : pour éviter d'avoir de l'eau dans le nez (quand c'est le cas) conseiller de souffler par le nez lors des rotations.</p>

QUELLES QUESTIONS ?

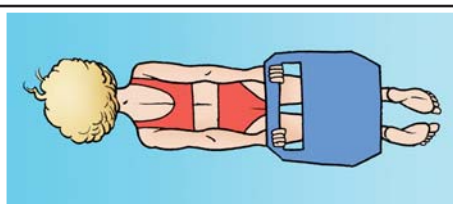
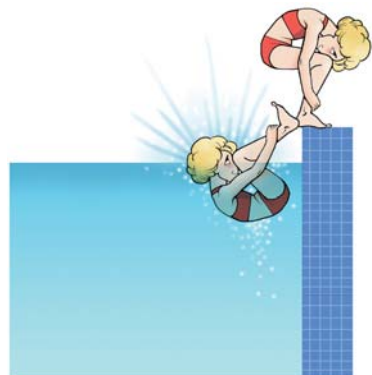
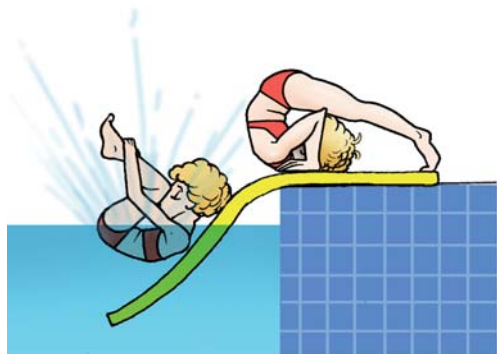
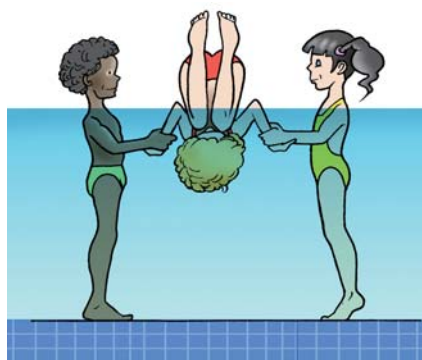
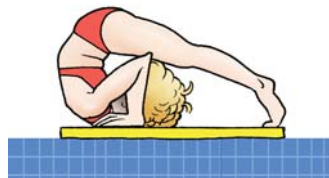
- Est-ce possible de rentrer dans l'eau par la nuque ? (Où est la nuque ?)
- Est-ce possible de tomber sans regarder ? En regardant son ventre ? (essayer les yeux fermés)
- A-t-on besoin de regarder devant soi ?
- Peut-on faire le culbuto dans l'autre sens ?

Toujours travailler les culbutos en grande profondeur, pieds accrochés au bord, pas du haut d'un plot...

Se laisser tomber, chuter sans jamais pousser.
Garder le front sur les genoux.



Poser la nuque sur la planche



1 : plat ventre



2 : fesses en l'air entre les bras



3 : plat dos

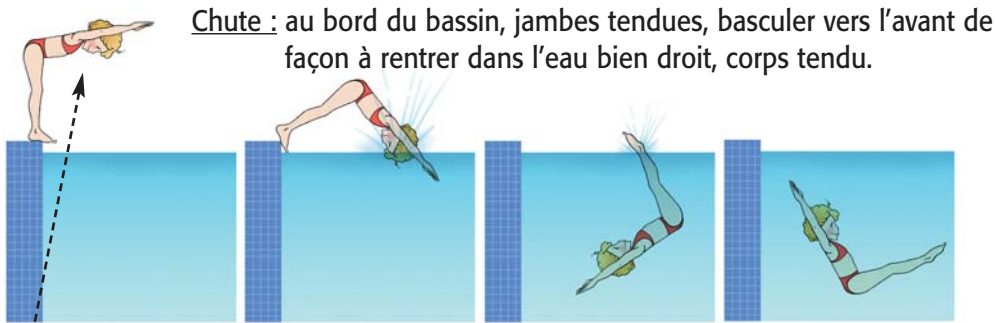
Accepter de chuter en arrière dans un "espace inconnu".
Se laisser tomber, ne pas sauter en arrière.

6 PLONGEON + GLISSE

POURQUOI ?	COMMENT ?
<p>- Acquisition de l'indéformabilité.</p> <p>- Construction du corps projectile</p> <p>- Découverte de l'alignement (obligation de gainage, de tonicité pour glisser)</p>	<p><u>Parce que un plongeon = 1) CHUTE , 2) POUSSÉE :</u></p> <p>1) - Se laisser <u>TOMBER COMME POUR LE CULBUTO</u> (menton/poitrine, regard/ventre). Jambes TRES tendues (ne pas fléchir les genoux pendant la chute !) Entrée par la nuque et sortie vers l'avant. <i>Au début, il y aura peut-être encore un culbuto (ce n'est pas grave !) féliciter et proposer une expérience :</i> L'intervenant fait glisser une perche loin sur l'eau en la lançant à l'oblique. Question : Comment faut-il être pour glisser très loin sur l'eau ? Constats : la perche glisse → la frite, non le corps dur → le corps mou le corps aligné → le corps non aligné Pendant la chute, tirer sur les bras vers le haut, ce sont les bras qui déterminent la direction. S'ils sont dirigés vers le bas, le corps ira au fond de la piscine. • Ne pas s'ouvrir avant la chute • Ne pas regarder devant (essai : peut-on plonger les yeux fermés ? -oui !-) Accepter de TOMBER, être dur comme la perche, rester INDEFORMABLE.</p> <p>2) - Puis <u>apprendre à POUSSER</u> = Demander simplement aux enfants d'entrer plus loin dans l'eau, par la nuque, loin du bord. S'ils ne trouvent pas seuls : <u>Expérience au sol : Question : Comment sauter plus haut, plus loin ?</u> (Réponse : <i>partir jambes fléchies pour pouvoir POUSSER ; l'impulsion est complétée si les jambes sont tendues quand elles quittent le sol !</i>) Les jambes sont des ressorts. - Aller encore plus loin, se laisser glisser sans se déformer (minimum env. 5 m). Faire des concours de glisse sans battements. Quand le plongeon et la glisse sont validés : leur demander de nager le plus loin possible en tournant les bras "crawl", sans relever la tête (surtout après le plongeon). La tête sera ainsi définitivement <u>fixée</u>, le corps gainé. Faire des concours : qui va le plus loin, qui fait le moins de mouvements de bras ? Il n'était pas encore question d'échanges respiratoires, cela va changer quand on voudra nager plus longtemps...</p>

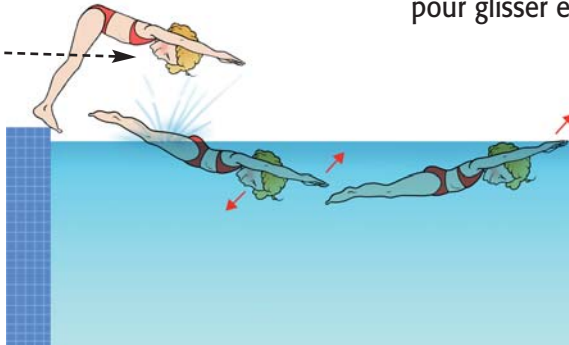
QUELLES QUESTIONS ?

- Comment glisse-t-on le mieux ? Tête dans l'eau, tête au-dessus ?
- Corps mou, dur ? Aligné ? (*essayer sur le ventre*)
- Comment aller loin sur l'eau sans faire aucun mouvement ?
- Comment aller encore plus loin ?

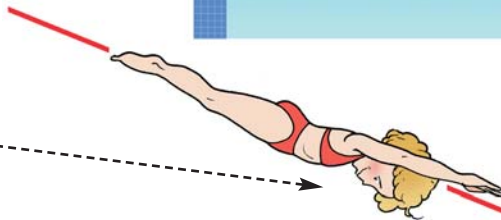
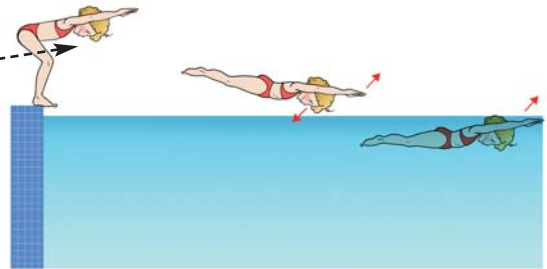
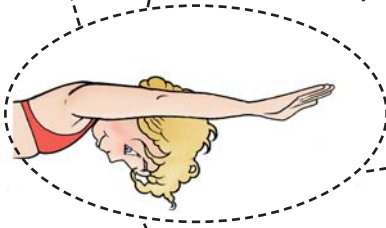


Chute : au bord du bassin, jambes tendues, basculer vers l'avant de façon à rentrer dans l'eau bien droit, corps tendu.

Au début l'enfant fera peut-être encore un "culbut" alors penser à lui demander comment ne plus "rouler" (R : "Faire la flèche", tirer sur les bras, menton poitrine, pour glisser ensuite loin dans l'eau).



Chute + poussée : Essayer de rentrer dans l'eau le plus loin possible !
Se laisser glisser le plus longtemps possible.



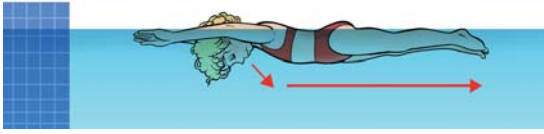
Pénétrer l'eau comme une flèche dans la cible, en étant **indéformable**.
Peut-on glisser loin sur l'eau ??? A essayer.

7 POSITION STATIQUE ALIGNÉE DORSALE

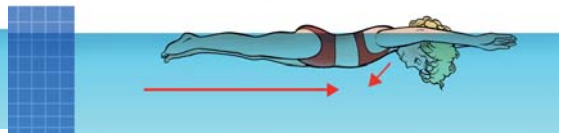
POURQUOI ?	COMMENT ?
<ul style="list-style-type: none">- Découverte de l'équilibre du nageur.- Transformation radicale (bascule du bassin, intensités musculaires différentes de celles du terrien).- Inhibition de l'ensemble des réflexes involontaires pour se laisser équilibrer par l'eau.	<ul style="list-style-type: none">- Moins de 30 secondes : ne prouve pas la transformation (poitrine, maillot, cuisses, pieds à la surface).• Travail des vrilles ventre/dos – dos/ventre <u>sans lâcher les mains, sans mouvements de jambes</u> (l'enfant devra contracter une partie du corps pour réussir à tourner).• Travail de l'alignement avec Pull-buoy entre les chevilles, ou pieds sur la ligne d'eau, ou les pieds sur le mur (le camarade tient les pieds) puis sans appui.- Tenir 30 secondes chaque fois.• On pourra ensuite demander un départ plongé + glisser 5m + nager le plus loin possible sans relever la tête + vrille sur le dos et finir la longueur sur le dos (comme ils peuvent...).

QUELLES QUESTIONS ?

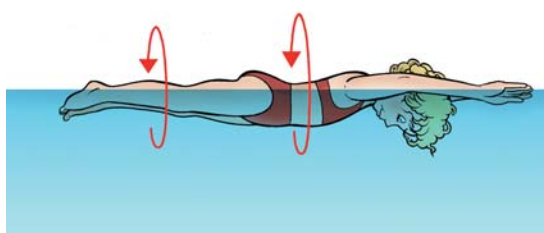
- Est-ce possible de glisser à l'envers ? Par les pieds sur le ventre ou sur le dos ?
- Est-ce possible de passer du ventre au dos ou du dos au ventre sans lâcher ses mains ni bouger les jambes ?
- Est-ce possible de flotter corps aligné au moins 30 secondes ?
- Sur environ 12,50 m, est-ce possible de nager sur le ventre en moins de 5 mouvements ? (en fonction de la taille des enfants) ? Sans mouvements de jambes ?
- Sur 25 m, est-ce possible de nager en moins de 5 mouvements ? Sur le dos ?
- Proposer des concours : on recherchera l'amplitude des mouvements, la poussée maximale, la glisse.



Pousser sur le mur, se laisser glisser par les pieds le plus loin possible.



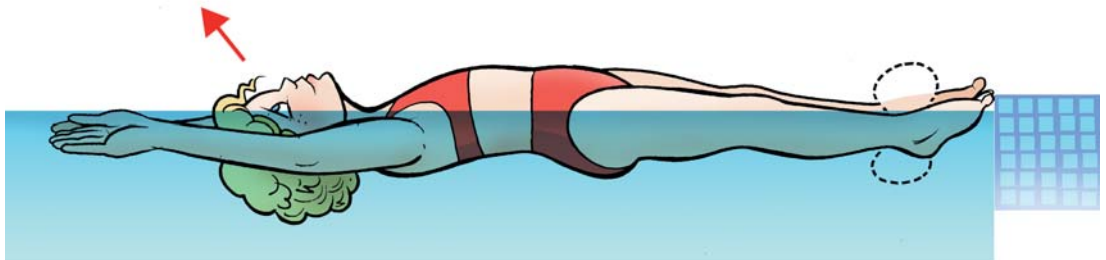
Par la tête ce sera encore plus facile !



Passer du ventre au dos



du dos au ventre ... **sans se déformer**, sans regarder devant ...

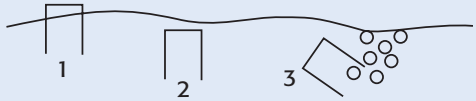


D'abord les pointes de pieds au bord (pieds maintenus par un copain ou aidés d'un pull-buoy entre les chevilles) **enfin sans matériel, 30 s minimum.**

Peut se faire au Petit Bassin pour plus d'actions, moins de perte de temps (pour ramasser le pull-buoy, sortir du bassin et revenir au bord...).

Certains enfants auront besoin de plusieurs séances pour modifier leur équilibre de "terrien" ... Mais tous y arriveront !

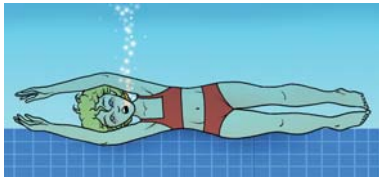
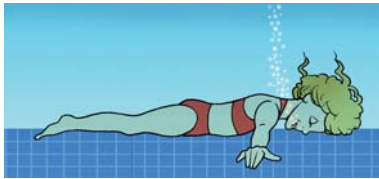
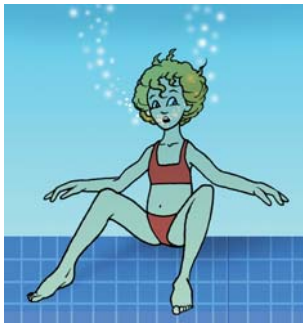
8 EXPIRATION COMPLÈTE

POURQUOI ?	COMMENT ?
<p>- Pour être sûr, que sous l'eau, bouche ouverte, on ne se remplit pas.</p> <p>- Pour nager plus loin, plus longtemps.</p>	<p>Aller s'asseoir en petite profondeur, immobile, <u>collé</u> au fond 5 s.</p> <ul style="list-style-type: none"> - "On flotte ! Impossible de tenir 5 secondes". - Expérience du ballon : il faut le dégonfler pour qu'il coule. - → poumons – vider → SOUFFLER - Comment ? <ul style="list-style-type: none"> - Nez, bouche, oreilles ?? - Comme avec une paille ? (non) - Comment souffler très vite ? <ul style="list-style-type: none"> - Expérience buée sur le carreau (faire des dessins). <p>Comme quand on crie « Ah ! » très longtemps.</p> <ul style="list-style-type: none"> - On essaie plusieurs fois assis, collé 5 s au fond du petit bain. - Par 2, on vérifie la bouche ouverte / les bulles qui sortent. - On souffle en faisant « Ah ! » avec ses doigts dans sa bouche. <p>Est-ce que l'eau entre dans le corps ?</p> <p>Expérience du verre : (Pour mémoire)</p>  <p>Si les bulles en sortent en 3, c'est que l'eau n'y était pas entrée ! En 2 pourtant, le verre est ouvert ! Peut se faire en classe.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Jeux = 3 équipes = 2 écoutent sous l'eau. La 3^e crie très fort sous l'eau.. On change les équipes, on vote à celle qui criera le plus fort. - Debout en grande profondeur, on expire à fond, on souffle tout l'air et on va coller ses pieds au fond et essayer de marcher... - Au petit bain, on se colle au fond de toutes les façons possibles (ventre, dos). <p>Quand l'expiration complète est acquise : plonger + glisser + nager le plus loin possible en criant fort + vrille sur le dos puis repartir en crawl (toujours tête effacée, nuque étirée, regard sur le ventre).</p> <ul style="list-style-type: none"> - Diminuer de plus en plus le passage sur le dos - Expérience : quand on souffle tout d'un coup très vite en nageant, que se passe-t-il ? (on va plus vite !)

QUELLES QUESTIONS ?

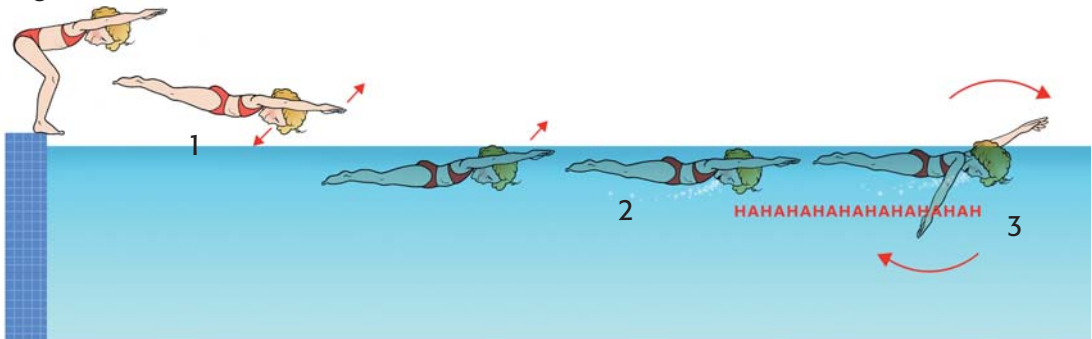
- Est-il possible de rester collé au sol sans faire aucun mouvement ?
- Est-il possible de rester collé au sol dans toutes les positions ?
- Quelle longueur peut-on faire départ glissée ventrale, + nager tête dans l'eau en criant, inspiration sur le dos et de nouveau nage ventrale (faire des concours) ?

En petit bain pour plus d'actions collectives



Dans une profondeur supérieure à la taille des enfants

En grand bain



1 : Plongeon

2 : Glisse

3 : Tourner les bras + expiration tête fixée

4 : 1/2 vrille, dos pour inspirer (sur une durée de plus en plus courte)

5 : 1/2 vrille, reprise de nage, sans avoir relevé la tête, ni regardé devant.

6 : Reprendre à 3...

Jusqu'alors on ne demande à l'enfant qu'une nage "globale" avec le plus d'amplitude possible (bras) on parlera technique de nage après la fiche n°9.

Intention = Chercher l'eau loin devant, la pousser loin derrière.

9 REPÉRAGE

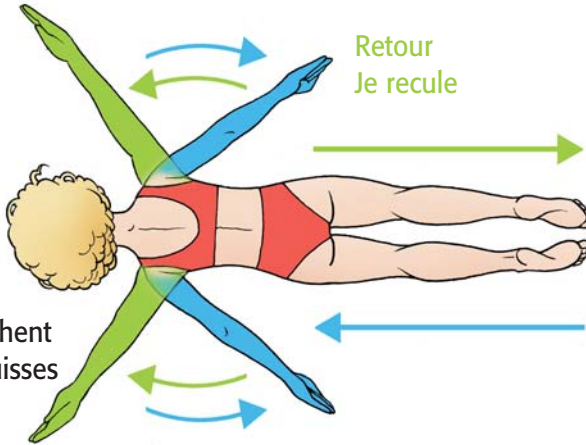
POURQUOI ?	COMMENT ?
<ul style="list-style-type: none"> - Meilleure réorganisation du corps dans l'espace puisque du vertical on se retrouve à l'horizontal. - Amplitude maximale des mouvements de bras. - Découverte de nouveaux appuis. 	<p>- Travail à 1,20 m (pour plus de confort : ils peuvent s'arrêter, reprendre, sans gêner les autres).</p> <p>Où est devant ? Où est derrière ? Où est le haut ? Où est le bas ? Sur le ventre, par les pieds, par la tête. Sur le dos, par les pieds, par la tête. Quels sont les repères que l'on peut trouver ? (devant, je peux tenir mes mains ; derrière, je peux toucher mes cuisses). A-t-on besoin de regarder ? (Non !) → Toujours nuque étirée, sur le ventre. → Essayer le plus profond possible et le plus haut possible.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Le plus profond possible allongé sur le ventre, c'est quand je tiens mes mains bras tendus vers le fond ou en très petite profondeur si je touche le fond. Le plus haut possible, c'est quand je ne sens plus l'eau sur mes mains, mes bras. • Le plus profond possible allongé sur le dos, c'est quand je pousse le plus d'eau possible vers mes pieds, le plus haut possible, c'est quand je fais le retour aérien de mes bras tendus sans lâcher mes mains. <p>Que se passe-t-il en ventral et en dorsal :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bras simultanés, quand je vais de mes cuisses à mes mains ? (je recule) Et de mes mains à mes cuisses ? (j'avance) • De devant à derrière, par le plus profond possible ? (je vais plus vite) <p>- On peut aussi se déplacer bras le long du corps (godille), ou dans le prolongement du corps (torpille) sur le ventre ou sur le dos (d'abord vers les pieds). Ainsi, on explorera tous les appuis : mains, bras, avant-bras, épaules.</p> <p>- Travailler poings fermés pour découvrir toute l'importance du travail des mains/poignets.</p> <p>- Travail des épaules : sur le ventre, aller de devant à derrière avec le dos des mains et des bras en se tenant les petits doigts.</p>
<p>QUELLES QUESTIONS ?</p> <ul style="list-style-type: none"> - Où regarde-t-on en nage dorsale ? En nage ventrale ? - Comment aller de ce mur à celui-ci sur le dos, pieds devant ? sur le ventre pieds devant ? Exploiter toutes les réponses : bras simultanés, alternatifs. Concours : qui fait le moins de cycles de bras (sans battements des jambes) sur 25 m ventre ou dos ? Par deux, vérifications (un compte l'autre nage). - Quand inspire-t-on sur le ventre ? (Mains aux cuisses en dehors des appuis) - L'articulation de l'épaule sert-elle lorsque l'on nage ? (Oui) 	

Bras à la surface de l'eau, tendus

Aller
J'avance

Retour
Je recule

Idem
sur le dos

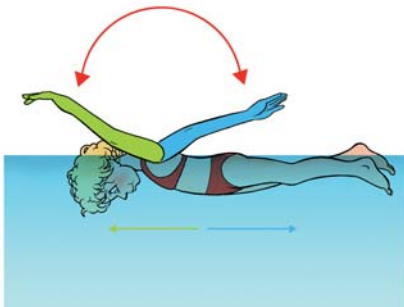


Les repères :

- devant, les mains se touchent
- derrière je touche mes cuisses

Bras au-dessus de la surface (aériens) Trajet aller et retour

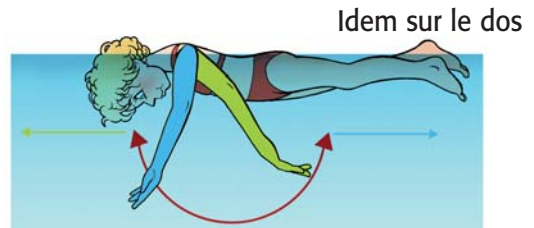
Je ne sens pas l'eau sur mes bras tendus



De l'avant (bras dans le prolongement du corps, les mains se touchent) à l'arrière (mains aux cuisses).

Bras en-dessous de la surface (en profondeur) Trajet aller et retour

Mes mains restent en contact et se déplacent dans le plan de l'axe du corps (donc perpendiculairement à la surface) bras tendus.



De l'arrière (mains aux cuisses) à l'avant (bras dans le prolongement du corps, les mains se touchent)

Et inversement

D'abord on cherchera le maximum de mouvements, tête fixée, puis on acceptera l'inspiration à condition que les mains soient arrêtées sur les cuisses, hors de tout appui, cherchant une inspiration de plus en plus courte et une expiration plus longue.

En nage alternative, inspiration après velle sur le dos et retour en ventre ; le passage en dos devenant de plus en plus court.



LE TERRIEN... TRANSFORMATION...

Haut

Derrière

Devant



Regard vers là où l'on va ⑦
Expiration réflexe ③ ⑥

Pesanteur
Verticalité ②

Jambes pour avancer ④

Bas

① REPÈRES SOLIDES-APPUI

TRANSFORMATIONS IMPLIQUEES DANS LES REPERES

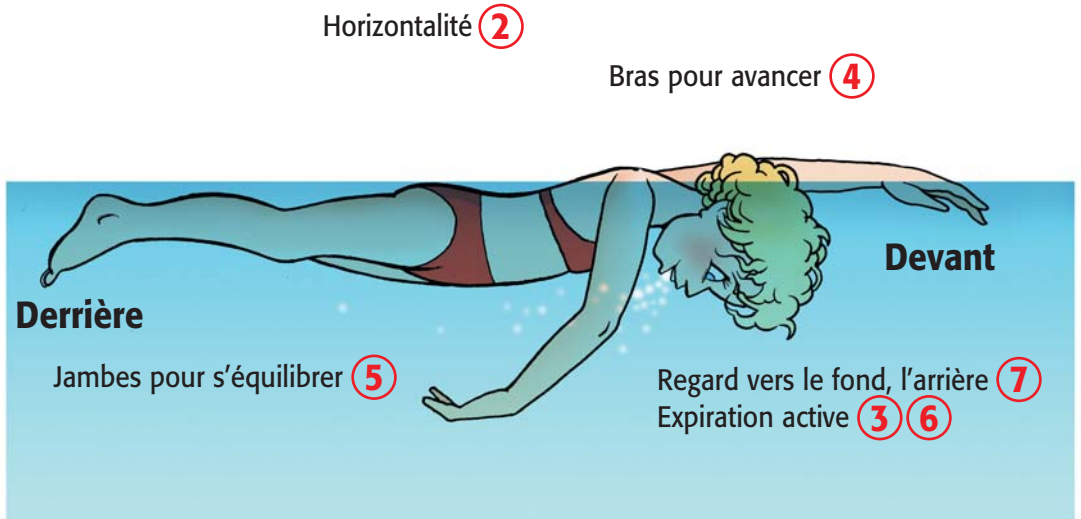
DE LA CONSTRUCTION PAR L'ENFANT DE SA NATATION.

D'un comportement de terrien vers celui de nageur :

- ① Passer d'un déséquilibre de terrien déterminé par la pesanteur (contact avec le sol) à un équilibre de nageur déterminé par l'action conjuguée de la poussée d'Archimède et la pesanteur (milieu aquatique).
- ② Aller de la station verticale vers un équilibre horizontal.
- ③ Passer d'une expiration passive à une expiration volontaire.
- ④ Passer d'un déplacement au moyen des jambes à une propulsion au moyen des bras.
- ⑤ Passer d'une équilibration par les bras à une équilibration par les jambes.
- ⑥ Passer d'une respiration indépendante à une respiration coordonnée aux actions des bras.
- ⑦ Modification du système référentiel de perception :
 - visuel (du regard dirigé vers là où l'on va, au regard dirigé vers l'arrière en nage ventrale, par exemple)
 - tactile (des pieds à l'ensemble du corps)
 - labyrinthique (d'un déséquilibre terrien à un équilibre nageur).

TRANSFORMATION...LE NAGEUR...

Haut



Bas

Poussée d'Archimède
Pesanteur atténuée

① APESANTEUR - SUSPENSION - ÉQUILIBRE STABLE
RÉORGANISÉ

LE NAGEUR

- Supprimer l'ensemble des réflexes de redressement (ceux qui empêchent le terrien de tomber), pour se laisser équilibrer par l'eau en choisissant la forme du corps correspondant à l'orientation recherchée.
- Différencier l'action des jambes de celles des bras :
 - En nage ventrale
 - En nage dorsale
 - En nage alternée
 - En nage simultanée

Rôle de l'amplitude, de la profondeur, pour les appuis, de la fréquence des mouvements, de l'alignement, de la tonicité du corps.

- Construire en équilibre stable, une nouvelle perception de soi en rapport avec les repères spatiaux découverts (haut, bas, devant, derrière).
- Devenir autonome dans l'eau par la construction des nages :
 - simultanées,
 - alternées.
- Etre capable de nager longtemps grâce à la maîtrise des échanges respiratoires.
- Pouvoir aborder d'autres activités de la natation : water-polo, natation synchronisée, palmage, sauvetage... (actions complémentaires accompagnant les séances de natation, consolidant les apprentissages).
- Le perfectionnement des apprentissages se fera après la fiche 9.

TEXTES OFFICIELS

Pour les contenus d'enseignement consulter :

- **LE SOCLE COMMUN DE CONNAISSANCES ET COMPETENCES.**
- **LES PROGRAMMES EN VIGUEUR.**

Les compétences visées :

Ecole primaire (programmes 2007) :

Parcourir 15m en eau profonde, sans brassière et sans appui.

Collège : Plongeon suivi d'un parcours de 50m de nage, en grande profondeur, sans reprise d'appui, déplacement effectués alternativement en position ventrale et dorsale (10m au moins dans chaque position) . Maintien sur place de 10s. Et toucher le fond à 2m de profondeur.

La natation scolaire	Circulaire N° 2004 – 139 du 13 / 07 / 04 – B.O. N° 32 du 9 / 09 / 04 Modifiée par la circulaire N° 2004 – 173 du 15 / 10 / 04 – B.O. N° 39 du 28 / 10 / 04	Texte de base de la natation scolaire
Test nécessaire avant la pratique des sports nautiques	Contenu du test circulaire n°2000-075 du 31 mai 2000 publiée au B.O. n°22 du 8 juin 2000	Illustration dans le N° 104 de la revue EPS 1

Pour d'autres questions :

- Activités de natation et sorties baignade dans les piscines en plein air
- Participation des intervenants extérieurs à l'enseignement de la natation
- Surveillance obligatoire des MNS
- Enseignement de la natation par PE2 et listes complémentaires
- Demandes de précisions concernant le cadre réglementaire ...

Contactez le Conseiller Pédagogique de Circonscription EPS

Conception :

CCVM et F. BALLEREAU

En collaboration avec L. MISIURNY et l'équipe de l'inspection de l'Education nationale de Wintzenheim (68)

Illustrations : P. UMBDENSTOCK

Impression : Imprimerie Lefranc - 68140 Munster - Imprim' Vert

Remerciements :

R. CATTEAU qui m'accompagne depuis 1976 et qui est toujours là quand je m'interroge... pour m'interroger à son tour,

V. MATTER, M. WYWIAL, les enseignants, les parents accompagnants et les enfants de l'école de Sondernach (68) 2003/2004 pour leur soutien matériel et technique.

Conseil Général



Haut-Rhin

L'Acteur de votre quotidien

