

*Nageur-Acteur...*

à travers une

*Histoire...*

# EPISODE 1

## ÉPISODE 1



**N**otre chef est retenu prisonnier dans un cachot.  
Pour le délivrer, il faut longer les murs d'un château  
entouré d'eau sans se faire repérer par le gardien.

### Tâche n° 1

Se déplacer le long (et à l'aide) du bord du bassin, sans artifice de flottaison.

Distance optimale à franchir : 12, 50 m.

### Compétences à développer

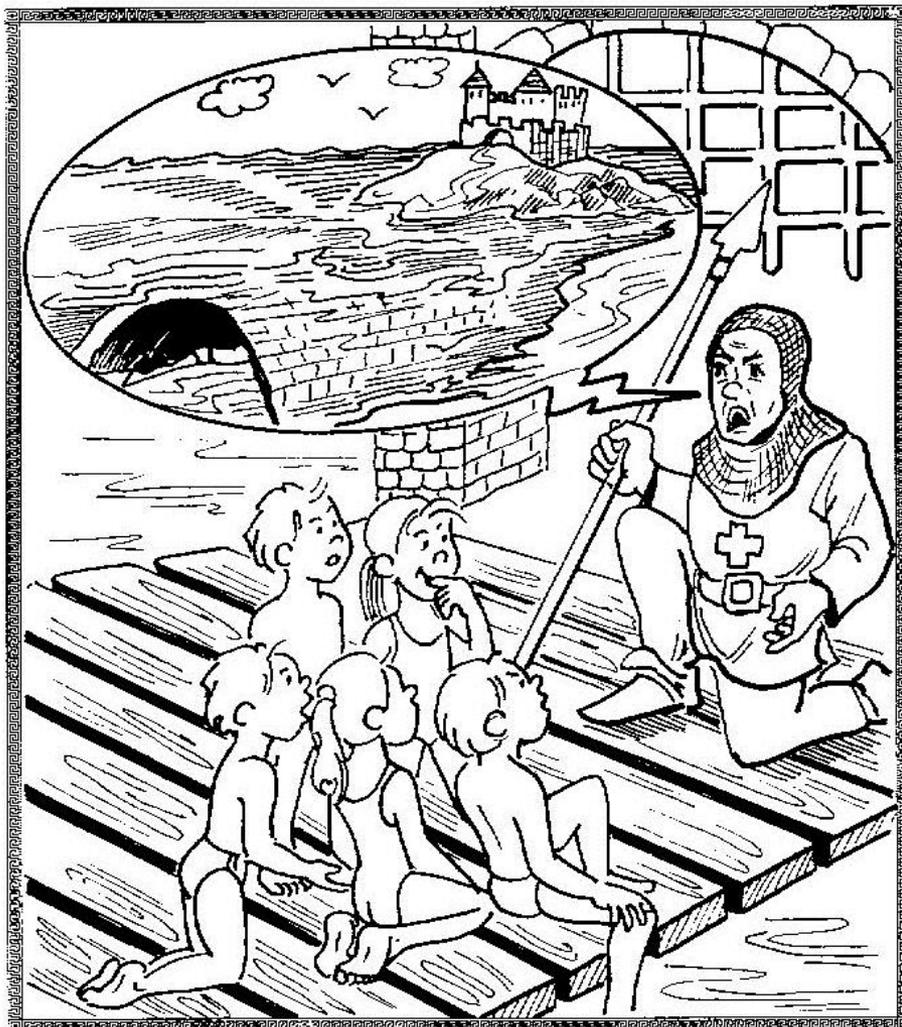
En grande profondeur, se déplacer rapidement en surface par des appuis manuels solides, au cours d'une apnée longue, la face immergée et le corps à l'horizontale.

### Remarques

Certains enfants, inhibés par la grande profondeur, risquent de refuser cette première expérience. Il est important, dès les premières secondes, de recourir à l'imaginaire et de les mettre en confiance. L'attitude et les expressions de l'enseignant ne doivent laisser apparaître aucun doute à ce sujet. Il ne faut pas oublier que les appréhensions sont facilement repérables et rapidement contagieuses...

# EPISODE 2

## ÉPISODE 2



**L**e gardien, repent, nous a raconté qu'existe au fond des douves un tunnel secret menant à un lac. Au centre de ce lac, une petite île abriterait une prison particulièrement bien gardée.

### Tâche n° 2

Descendre au fond du bassin à l'aide d'un support matériel (perche, échelle, corps d'un camarade) pour y séjourner longuement. Profondeur optimale : entre 1,5 et 2 fois la taille de l'élève.

### Compétences à développer

S'allonger au fond du bassin et revenir en surface sans aucun mouvement.

### Remarques

il s'agit d'une étape décisive pour faire basculer les représentations initiales qui pourraient encore « bloquer » les relations entre l'apprenti nageur et le milieu aquatique.

À cette occasion, l'enfant :

- découvrira que le volume est bien délimité dans sa profondeur ;
- prendra conscience qu'il est plus difficile de descendre au fond que d'en remonter et qu'il est impossible d'y rester sans effort ;
- vivra l'expérience magique de la remontée passive (« si je lâche la perche, l'eau me remonte à la surface »).

Oser s'aventurer au fond et se laisser remonter passivement constituent les prérequis aux sauts en grande profondeur.

# EPISODE 3

## Épisode 3

**D**es éclaireurs approchent de l'île en prenant la forme d'objets flottant à la surface de l'eau. Ils espèrent ainsi échapper à la vigilance des gardes qui surveillent la plage avec des jumelles.

### Tâche n° 3

Demeurer immobile à la surface, le corps inerte, en prenant la forme d'un objet.

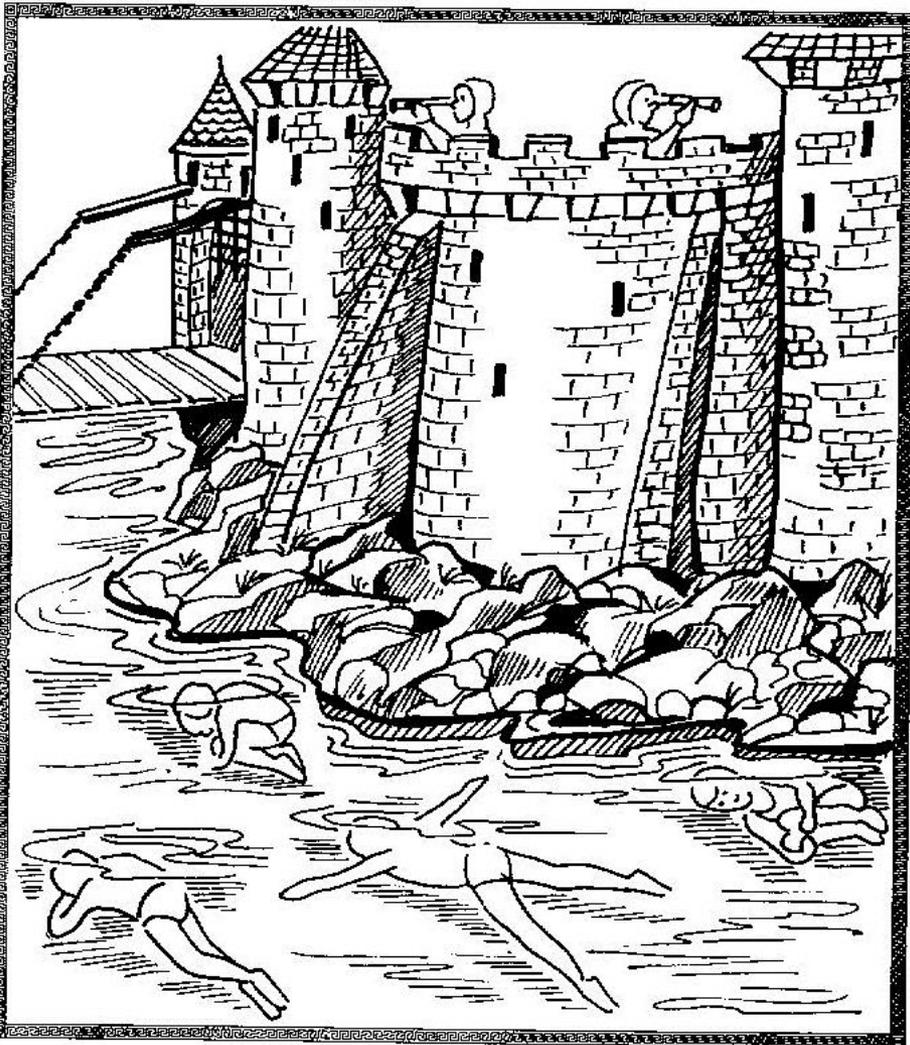
### Compétences à développer

Se laisser flotter en enchaînant diverses postures nettement marquées.

### Remarques

Dans la mesure du possible, ces contenus seront d'abord proposés en petite profondeur avant d'être réinvestis en grand bain. Il sera incontournable d'enseigner à l'élève comment se redresser en réalisant une extension de la tête et en ramenant conjointement les genoux fléchis sous le ventre. En effet, il acceptera d'autant plus facilement ces nouveaux déséquilibres qu'il aura acquis les moyens d'y échapper.

Cet épisode constituera une occasion supplémentaire de vivre « l'effet ballaste » (« plaqué au fond dans n'importe quelle position, je reviens à la surface ») et les conséquences de l'émergence des segments (« plus je sors les bras de l'eau, plus je m'enfonce ; plus je les immerge, mieux je flotte »).



# EPISODE 4

## Épisode 4

**M**algré notre prudence, les gardes nous ont repérés !  
Pour s'en sortir, nous n'avons pas le choix : faisons  
semblant d'être touchés par leurs tirs.

### Tâche n° 4

Conserver la posture torpille (bras collés au corps, tête droite) lors d'une chute amorcée en station debout et conclue allongé à la surface, sur le ventre ou sur le dos, face immergée.

### Compétences à développer

Se laisser basculer vers l'avant et vers l'arrière en maintenant aligné l'ensemble du corps :

- en petit bain, à partir de la première, deuxième... marche ;
- en grand bain, à partir du premier, deuxième... barreau de l'échelle.

### Remarques

De nombreuses répétitions seront nécessaires pour accepter les chutes et maîtriser les bascules (certaines séquences d'apprentissage peuvent être réalisées en autonomie). L'enseignant se montrera extrêmement vigilant : les sensations de vertige sont excitantes et donc susceptibles de provoquer des collisions dangereuses. Les chutes arrière ne doivent jamais s'effectuer près du bord. Un enfant refusant ce déséquilibre pourrait se retourner au dernier moment et se cogner contre la paroi.



# EPISODE 5

## Épisode 5

**P**our ne faire aucun bruit et surprendre les gardes, nous débarquerons sur l'île la nuit en nous laissant glisser sans bouger jusqu'à la plage.

### Tâche n° 5

Franchir une distance donnée, sans aucun mouvement, en posture torpille ou fusée.

### Compétences à développer

Glisser en surface en adoptant des postures très profilées.

### Remarques

Nous nous appuierons sur ce contenu pour répondre à plusieurs objectifs essentiels de cette étape :

- l'affinement des sensations de glisse et de résistance ;
- la maîtrise des postures de référence (encore appelées « boussoles ») et de leurs enchaînements.

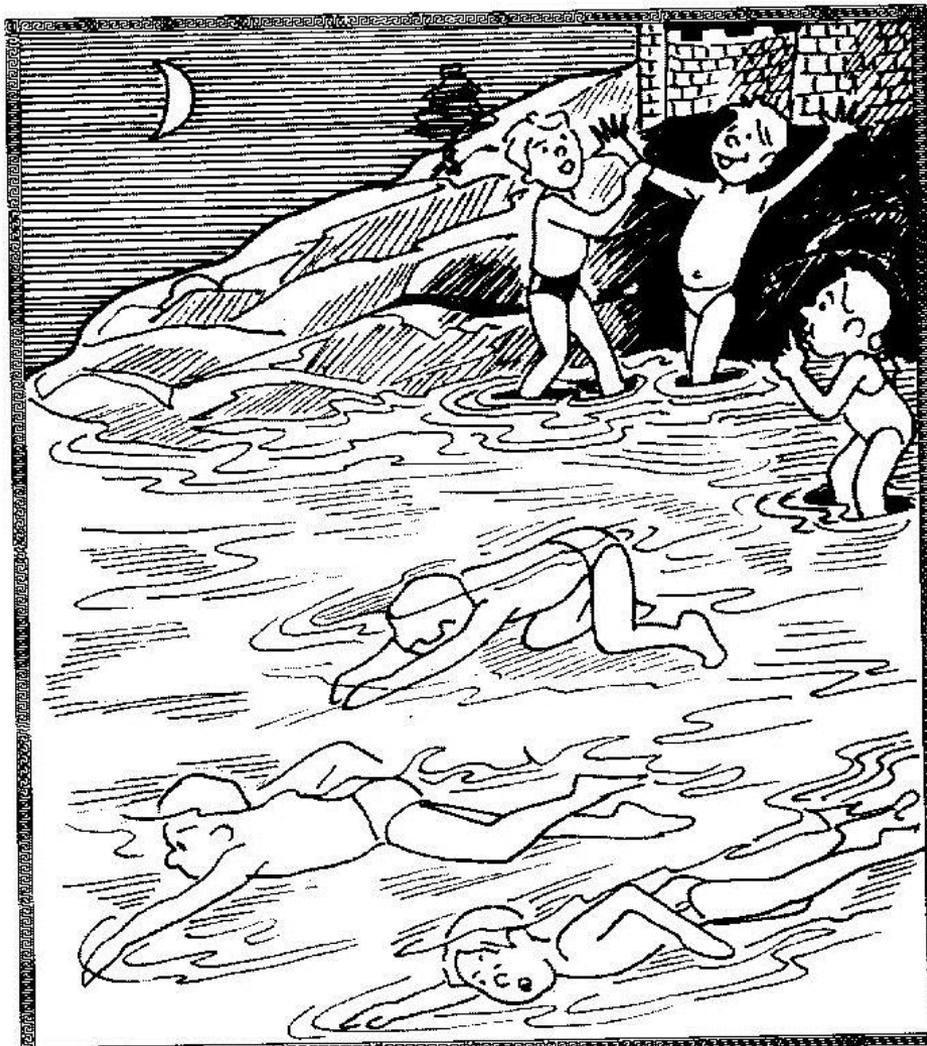
Pour adopter et conserver des postures favorables à l'avancement, il conviendra de développer la sensation de glisse. L'enseignant sera très exigeant concernant l'aspect profilé, gainé, étiré de deux postures fondamentales, caractérisées par un alignement complet des segments à la surface : la fusée et la torpille.

La sensation de glisse se construit en associant les informations kinesthésiques, labyrinthiques et tactiles avec les données objectives (distance franchie, vitesse acquise). Les réalisations avec les yeux fermés sont particulièrement recommandées.



# EPISODE 6

## Épisode 6



**N**otre chef est délivré. Préparons-nous à revenir à la nage, sans bruit ni éclaboussures excessives, afin de ne pas réveiller les gardes encore assoupis.

### Tâche n°6

Se déplacer en surface par des actions de bras et de jambes sans artifice de flottaison.

### Compétences à développer

Nager en crawl, la tête plus souvent immergée qu'émergée, sur une distance supérieure à celle franchie en coulée ventrale auto-propulsée.

### Remarques

Au cours de cette étape, les enfants vont progressivement se reconnaître nageurs et seront tentés de tester ce nouveau pouvoir. L'enseignant doit répondre à cette attente en contrôlant leurs initiatives. À la fin de chaque séance, il leur permettra de mesurer leur autonomie en grande profondeur selon un projet préalablement défini (l'élève choisira et annoncera l'endroit où il entre et celui où il sort).