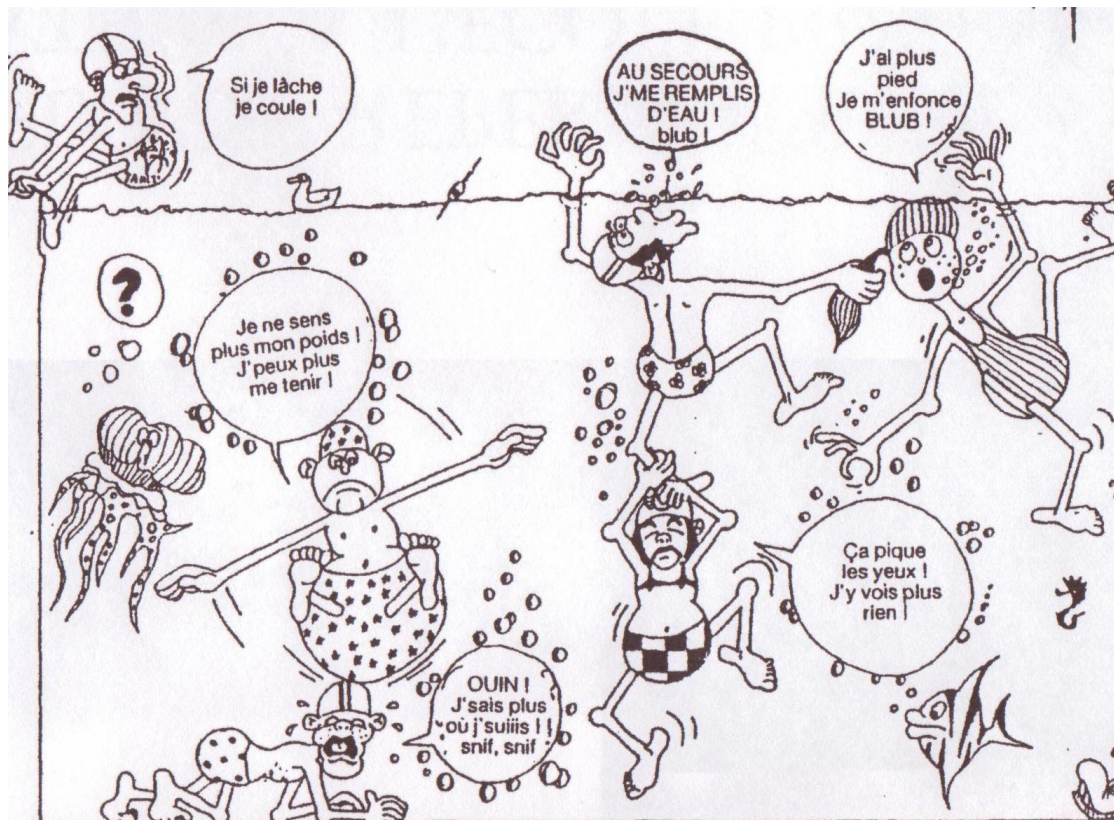


STAGE F.P.C. NATATION



Les non-nageurs en EPS : organisation d'un cycle de savoir nager

cadémie de Reims~Année 2009
Emily Delaie emily.mestre@wanadoo.fr
Cyril Delaie c.delaie@wanadoo.fr

TABLE DES MATIERES

CADRE THEORIQUE	4
I.Essence de l'activité	4
II.Enjeux de formation : les grands axes de développement	5
III.Problèmes fondamentaux	5
IV.Ressources mobilisées	6
 LE SAVOIR NAGER : UN CADRE EN PLEINE EVOLUTION.....	 8
I.Un regard en arrière	8
II.Du savoir nager vers le savoir se sauver	9
 PROGRAMMES ET TEXTES OFFICIELS.....	 11
I.La réglementation de la natation	11
II.Les activités aquatiques à l'école primaire	13
III.Les activités aquatiques au collège : mise en œuvre des nouveaux programmes	15
IV.Le savoir nager scolaire	17
 EXEMPLE DE FICHE D'ACTIVITE DU SN1.....	 18
 DEUX TYPES D'ELEVES, UN MEME OBJECTIF.....	 19
I.Non nageurs N1 (élèves ayant peur dans l'eau, sans vécu)	19
Module A : entrer dans l'activité	23
Module B : entrer dans l'eau.....	25
Module C : s'horizontaliser	26
Module D : maîtrise émotionnelle de l'immersion	28
Module E : adaptation respiratoire.....	30
Module F : se déplacer sur le ventre	32

II.Non nageurs N1 (élèves ayant peur dans l'eau, sans vécu)	34
Module A : entrer dans l'activité, s'échauffer	36
Module B : entrer dans l'eau.....	39
Module C : s'équilibrer.....	41
Module D : s'immerger	43
Module E : adaptation respiratoire.....	45
Module F : propulsion (se déplacer sur le ventre).....	47
propulsion (se déplacer sur le dos).....	48
ORGANISATION D'UN CYCLE NATATION	50
I.Un cycle natation.....	50
II.Complexification ou simplification d'une situation.....	50
III.Situation évolutive du savoir nager.....	51
ANALYSE DE LA VIDEO D'UNE SEANCE DANS SON DEROULEMENT EN CONTINU	52
I.Organisation générale	52
1.Le cycle.....	52
2.Les groupes	52
3.Le bassin.....	55
4.La ligne d'eau.....	55
5.Organisation et place de l'enseignant.....	55
II.L'échauffement.....	56
III.Feed-backs	57
1.Difficultés à communiquer	57
2.L'incompréhension professeur/élève	58
IV.Le matériel utilisé	59
V.Différenciation pédagogique	61
VI.Observables.....	61
VII.Enchaîner les longueurs ou utiliser des formes jouées.....	62
BIBLIOGRAPHIE.....	65
ANNEXES (fiches situations 1 à 37)

CADRE THEORIQUE

I. Essence de l'activité

La natation peut être perçue et envisagée de manières différentes suivant notre conception, nos élèves et nos conditions de travail (nombre de cycle et de temps effectif de pratique). Elle doit permettre à l'élève

- ⇒ D'entretenir sa santé tout en gérant sa vie physique
- ⇒ De s'éduquer à la sécurité (par le biais du secourisme)
- ⇒ De développer et d'enrichir son potentiel physique
- ⇒ D'accéder aux diverses pratiques aquatiques de loisirs
- ⇒ De s'inscrire dans une logique de performance
- ⇒ De développer un savoir utilitaire permettant de dépasser le stade de « se sauver » pour parvenir à sauver les autres.

Qu'est ce que savoir nager : lorsque l'on interroge les élèves, on se rend compte que chacun a sa propre définition et que très souvent celle-ci n'intègre que le déplacement, le plus souvent sur une distance égale au maximum à une longueur de bassin. L'entrée dans l'eau, l'immersion, le déplacement dorsal et le maintien sur place ne rentrent pas dans leur représentation du niveau d'exigence à atteindre.

NAGER, c'est d'abord, évoluer dans le milieu aquatique appréhendé dans son volume, sans utiliser d'équipement particulier (palmes, masques, planches) et sans avoir la possibilité immédiate de reprises d'appuis solides (PELAYO).

LA NATATION est plus spécifiquement une activité de production de performance chronométrique en milieu aquatique stable. Elle se caractérise par des déplacements autonomes finalisés (performance et utilitaire/sécuritaire) au-dessus, sur et sous l'eau.

Le « savoir nager » scolaire transcende la simple production de performance et installe la natation dans une conception plus large dont **la maîtrise du milieu prime sur l'aspect chronométrique de la performance.**

Cette activité se caractérise par :

- ⇒ La recherche de performance, compromis entre l'augmentation des forces propulsives et la diminution des résistances à l'avancement et d'autre part maintenir des échanges respiratoires
- ⇒ Une maîtrise technique des 4 nages : se déplacer à l'aide des jambes, des bras et maîtriser les échanges respiratoires
- ⇒ Une maîtrise des gestes sécuritaires et utilitaires

MAIS DANS UN CADRE SCOLAIRE, ET COMPTE TENU DES CONTRAINTES ORGANISATIONNELLES, REDUIRE LA MISE EN ŒUVRE DES ACTIVITES AQUATIQUES A UNE APPROCHE TECHNICISTE DE L'APPRENTISSAGE DE LA NATATION SPORTIVE NOUS APPARAÎT **CADUQUE, UTOPIQUE OU AU MIEUX MAL CIBLEE.**

En effet, si la technique de nage et l'amélioration de l'efficacité propulsive de cycles a son importance et ne doit pas être négligée (notamment dans le passage des feedbacks et des critères de réalisation), elle constitue un moyen et non un but à atteindre.

Il nous appartient donc de déterminer ce que l'élève doit maîtriser pour être considéré comme nageur (Les quatre nages ? Quelle distance ? Expiration aquatique ? Performance ?...).

La mise en place des nouveaux programmes s'inscrit d'ailleurs dans cette logique de différenciation « savoir nager/natation »

II. Enjeux de formation : les grands axes de développement

•Sécuritaires

→Connaître son niveau et agir en conséquence

→Maîtriser sa propre sécurité et veiller à celle des autres (permettre à l'élève de se débrouiller s'il tombe à l'eau et lui permettre de sauver la vie des autres)

→Etre capable de se sauver, d'agir et de réagir avec maîtrise en toutes circonstances

•Utilitaires

→Accéder à tous les domaines des activités aquatiques (développement accru des loisirs aquatiques tant dans les établissements nautiques –piscine à vague, toboggans,...- que dans la pratique des activités de pleine nature –plongée, kayak, planche à voile, ski nautique, hydrospeed)

•Fondamentaux

→Maîtriser un milieu spécifique d'un point de vue moteur et affectif en bouleversant ses repères de terrien

(verticalité, expiration passive, « vue » comme sens « monarchique »)

→S'équilibrer et se rééquilibrer pour s'orienter

→Se déplacer et adapter sa respiration

•Sociaux

→Accéder à une culture commune pour tous les élèves de sixième.

→Connaître son niveau et maîtriser les règles d'hygiène

III. Problèmes fondamentaux

•Placer son corps dans une position d'équilibre inhabituel pour s'orienter (horizontalité, hydrodynamisme)

→ Rôle fondamental de la tête

→ Portance

→ Problème du couple de redressement

→ Succession de déséquilibres causés notamment par les mouvements propulsifs des membres supérieurs et la nécessité d'émerger les voies aériennes régulièrement

•Adapter ses modalités respiratoires aux actions de déplacement :

- Expiration subaquatique forcée et complète.
- Coordination mouvement propulsif/inspiration
- Relâchement thoraco-abdominal

•Trouver des appuis stables pour se propulser dans un milieu fluide

- Appuis « solides » : orientation, profondeur, amplitude, résistances
- Enchaîner les appuis :coordination /cadence

•Trouver des modalités d'information dans un milieu inhabituel

- Repérage spatial (visuel)
- Perception des effets de l'eau sur le corps, kinesthésie
- Informations vestibulaires

•Maîtriser ses émotions en objectivant le risque

- Problème des élèves aquaphobes et des élèves présentant un « stress » ou une appréhension afférente au milieu
- Diagnostique des facteurs limitant la performance essentiel dans la constitution des groupes de besoins

IV. Ressources mobilisées

•Bio informationnelles

- S'informer/se situer dans l'eau en acceptant d'effectuer un repérage spatial subaquatique
- Agir sur la position de son corps à l'aide d'informations tactiles, proprioceptives, kinesthésiques et vestibulaires.

•Motrices

- Coordonner ses actions motrices (jambe/jambe, bras/jambe...)
- S'équilibrer par orientation des surfaces propulsives en action
- Coordonner les actions respiratoires et propulsives pour conserver une position de confort efficace

•Bio énergétiques

- Ajuster la durée et la qualité de l'effort à ses propres potentialités
- L'intensité de l'effort est mise en réserve au profit du contrôle de soi (mouvements amples, respiration placée, souplesse)

•Affectives et relationnelles

- Accepter les contraintes imposées par le milieu pour se comporter en « nageur sécurisé »
- Explorer le milieu subaquatique en objectivant le risque personnel (profondeur, clarté, stabilité)
- Aider/Etre aidé

•**Cognitives**

→agir en sécurité pour soi et les autres (organisation par vague, vigilance, routine de fonctionnement)

•**Sémiotrices**

→le milieu : bouleverser ses repères de terrien et objectiver sa relation au milieu aquatique

→la natation : pôle sécuritaire et utilitaire, relation fréquence/amplitude

LE SAVOIR NAGER : UN CADRE EN PLEINE EVOLUTION

L'enseignement de la natation figure depuis longtemps dans les instructions et les programmes scolaires. Les « techniques » de formation du nageur elle-même sont le fruit d'héritages historiques importants, tour à tour influencés par les nécessités militaires ou l'hébertisme.

La question essentielle de l'enseignement d'activités aquatiques en général, et de la natation en particulier, réside dans la mise en œuvre du « savoir nager » scolaire, véritable billet d'entrée à l'exploitation d'un milieu aquatique très riche en variétés.

Mais qu'est-ce exactement que le « savoir nager » ?

I. Un regard « en arrière »

BERLIOUX M. 1947 : Savoir nager, c'est pouvoir se tenir sur l'eau à l'aide de certains mouvements. C'est aussi effectuer ces mouvements d'une façon rationnelle et suivant certains principes.

MENAUD/ZINS. 1979 : Savoir nager, c'est harmoniser la respiration avec mouvements combinés des bras et des jambes pour donner au corps une propulsion continue, en vue d'aller plus loin et de plus en plus vite (6 ans : 50 m, 6-8 ans : 100m....)

CATTEAU/GAROFF, 1984 : c'est avoir résolu dans chaque éventualité, qualitativement et quantitativement, le triple problème posé en permanence : du meilleur équilibre, de la meilleure respiration, de la meilleure propulsion dans l'élément liquide.

DUBOIS/ROBIN, 1986 : les étapes de la formation du nageur exigent l'acquisition d'un processus moteur correct, intimement lié à l'aspect respiratoire, les déplacements réalisés à l'aide des membres supérieurs constituant une difficulté dont la résolution est le plus sûr garant de la maîtrise de l'eau.

SCHMITT, 1989 : Savoir nager est une autonomie dans l'eau qui se traduit en terme de **pouvoir**

GAL N. 1993 : Savoir nager c'est créer différentes formes de déséquilibres et gérer leurs enchaînements pour propulser son corps à moindre coût : en utilisant tout l'espace (au dessus, au fond, etc.) à des fins utilitaires pour sa propre vie et celle des autres.

PELAYO, MAILLARD, ROZIER, CHOLLET 1994 : Savoir nager, c'est accéder à une autonomie plus ou moins prolongée, sans reprise d'appuis avec le monde solide(...) Accéder à une autonomie se traduit par des compétences diverses liées à l'entrée dans l'eau, la capacité à rester à la surface avec une dépense d'énergie minimale, l'immersion et le déplacement (long et lent, court et rapide)

Le « **savoir nager** », tel qu'il est déterminé dans les textes officiels (prg 96), résulte des recherches menées par différents auteurs et enseignants inspirés par ces réflexions.

Si les finalités du nageur confirmé relèvent essentiellement de la production de performance, celles du nageur scolaire sont avant tout sécurité et maîtrise, ce premier pas n'excluant pas en cas de condition favorable d'exploiter le potentiel propulsif des élèves pour aller vers plus de performance et d'efficience.

Mais pour le « non-nageur », les contraintes liées au milieu vont nécessiter la mise en œuvre de conduites adaptatives plus appropriées aux caractéristiques physiques du fluide (poussée d'Archimède, appuis fuyants, perte des repères vestibulaires, couple de redressement, prise d'information...).

Dés lors, la performance (au sens chronométrique) n'est plus l'objectif à atteindre. La réalisation technique du geste copié n'a plus de sens que si elle permet une corrélation plus complète et efficace avec les situations hypothétiquement rencontrées. Le savoir nager trouve tout son sens dans la capacité d'adaptation à l'éclectisme de ces situations.

C'est à partir de ces hypothèses que Pelayo, Maillard, Chollet et Rozier ont définis leur « savoir minimal utilitaire et sécuritaire », fondement du programme de sixième du 18-06-96 : ***L'élève sachant nager est capable en eau profonde de sauter ou plonger pour réaliser sans interruption une distance donnée, un maintien sur place et la recherche d'un objet immergé.***

II. Du savoir nager vers le savoir se sauver

Ainsi, l'école s'engage explicitement à ce que des savoirs clairement définis soient acquis par tous les élèves à la fin de la sixième (et par extension à la sortie du collège). Les compétences propres au groupe d'activité n'évoquent plus les aspects formels des techniques sportives, mais les aspects structurels. Ce sont donc des transformations de nature équilibratrices, informationnelles, respiratoires et propulsives qui sont attendues, à travers la réalisation d'exercices à la surface, en immersion, entre deux eaux.

Le socle proposé s'apparente alors à un « **savoir se sauver** », véritable outil diagnostique permettant à la fois d'identifier les élèves susceptibles d'éprouver des difficultés à se sortir de situations périlleuses et de mettre en évidence des besoins individualisés de formation à partir du repérage des facteurs limitant de la performance et de la prise en compte des acquis (vécu, appréhensions...).

C'est ce savoir fondamental que l'enseignant a la charge de faire acquérir aux élèves en sixième, la « spécialisation » vers une natation plus sportive ou du sauvetage, de la natation synchronisée, de la plongée, du water-polo ou du hockey subaquatique étant toujours possible ultérieurement.

Dès lors, l'activité aquatique de l'élève, guidée par l'enseignant, est orientée par la volonté de surmonter quantité d'obstacles vers la maîtrise des incertitudes liées au milieu, des risques, de ses déplacements, de son énergie, de ses craintes... afin de corréliser au mieux sécurité/potentialité.

Ainsi, si une certaine consensualité existe quant à l'absolue nécessité d'apprendre à nager et quant au caractère prioritaire que cela doit revêtir dans la formation de l'élève, il est difficile de définir précisément ce qu'est ce savoir sécuritaire, en quoi il consiste, quelle forme il doit prendre dans l'enseignement et son évaluation. Pour T.TERRET, le savoir sécuritaire est une « **motricité d'adaptation et non de performance.**

Sa mise en œuvre consiste surtout en une motricité de réaction qui se définit par le caractère accidentel de la situation...il n'existe donc pas de natation, sécuritaire en tant que telle ».

Cette différenciation entre motricité d'adaptation et de performance, en plus de s'ancrer dans l'esprit des didacticiens, trouve désormais refuge dans les textes officiels.

Cette réflexion, menée depuis des années par nombre d'acteurs de l' « éducation aquatique », prend ainsi consistance dans la mise en place des nouveaux programmes d'EPS collège applicables à la rentrée 2009.

Le savoir nager et la natation ont ainsi « divorcé » autour d'une base théorique évidente : leurs objectifs sont fondamentalement dissemblables !

LES PROGRAMMES ET LES TEXTES OFFICIELS

I. La réglementation de la natation

La natation est l'objet de la plus abondante réglementation. Celle-ci est parfois d'une mise en œuvre difficile et donne souvent lieu à une interprétation jurisprudentielle défavorable aux enseignants.

AVANT

C'était [la circulaire no65.154 du 15 octobre 1965](#) qui régissait les taux d'encadrement pour les nageurs et les non-nageurs.

Le nageur était capable de faire 50 mètres aisément en eau profonde. Tous les autres étaient considérés comme des non nageurs.

▶ Le nombre d'élèves par enseignant admis dans un bassin ne peut excéder 25 élèves, si la classe comprend au moins 16 élèves effectuant aisément 50 mètres en eau profonde.

▶ Ce nombre sera réduit à 16 quand il s'agit de débutants ne parcourant que moins de 50 mètres en eau profonde.

▶ En eau libre courante ou stagnante, l'effectif d'élèves se trouvant simultanément dans l'eau sera limité à 8.

La présence d'un personnel qualifié, titulaire du diplôme d'état de maître nageur sauveteur ou d'éducateur sportif des activités de la natation (BEESAN) est obligatoire (décret du 20 octobre 1977). Ce personnel ne doit se consacrer qu'à la surveillance.



Conséquences pour l'enseignement :

- Groupes hétérogènes à gérer
- Le savoir nager consiste en la réalisation d'un simple 50m en eau profonde (pas de compétences annexes, d'immersion, de plongeon...)
- Le groupe est limité à 25
- Un non-nageur est un élève type, sans acquis avec des problèmes techniques et affectifs, mais aucune distinction de traitement n'est possible.

MAINTENANT

C'est la [circulaire n°2004-139 du 13/07/04](#) modifiée par la [circulaire n°2004-173 du 15/10/04\(B.O.n°39 du 28 octobre 2004\)](#) qui redéfinit les niveaux d'autonomie et les taux d'encadrement en piscine

Effectif maximum pour un enseignant	Niveau d'autonomie des élèves
12 élèves maximum	Si les élèves parcourent moins de 15 mètres en eau profonde
15 élèves maximum	Si les élèves parcourent 15 mètres
Limite à 30 élèves conseillée, surface disponible= 5m ² minimum	Test du savoir nager réussi = saute en grande profondeur, revient à la surface et s'immerge pour passer sous un objet flottant, nage 20 mètres (moitié ventral, moitié dorsal), se maintient 10 secondes sur place et s'immerge de nouveau pour passer sous un obstacle flottant



Conséquences pour l'enseignement :

- Groupes plus homogènes en terme de niveau, encore faut-il cibler au mieux les difficultés et les causes de ces difficultés.
- La définition du savoir nager est à envisager comme un socle de compétences à acquérir, nécessitant une exploitation plus diverse et complète du milieu → derrière ce savoir nager, il y a un savoir se sauver, faire face efficacement à une multitude de situations à risque (limite : milieu = clarté, courant, surveillance, proximité d'où 2 niveaux de SN)
- 1 enseignant = 1 groupe de besoin.
- Difficulté de mise en œuvre dans certains collèges (1 seul enseignant, pas de barrettes, trop de non-nageurs...)
- Les non-nageurs sont envisagés dans leur diversité

II. Les activités aquatiques à l'école primaire

COMPETENCES SPECIFIQUE	
Réaliser une performance mesurée	<p>* Réaliser des enchaînements simples d'actions :</p> <p>-Se propulser : Avancer dans l'eau sans matériel, en faisant des battements de jambes ou en utilisant 3 modes de propulsion, avec l'aide d'une planche, d'une frite, ou sans aide. « Je me déplace sans aide sur une dizaine de mètres ».</p> <p>-Entrer dans l'eau Sauter dans l'eau avec aide, sans aide, dans le petit bain, dans le grand bain, dans un cerceau, par-dessus une frite, loin ou en hauteur. « J'entre dans l'eau par le toboggan ».</p> <p>-S'immerger S'immerger : progressivement le long d'une perche, en ramassant des objets « Je passe dans les cerceaux et je ramasse au moins trois objets différents » .</p> <p>-Respirer Souffler dans l'eau avec ou sans matériel, en ouvrant les yeux ou en passant sous une perche. « Je souffle dans un tuyau pendant 5 secondes » .</p> <p>S'équilibrer - S'équilibrer dans des positions variées avec ou sans support, uniquement avec les jambes ou uniquement avec les bras : "Je fais le bouchon (vertical) pendant 3 secondes ou je fais l'étoile (horizontale) pendant 5 secondes, sur le ventre ou sur le dos ».</p> <p>* Se déplacer à différentes allures :</p> <p>-Vite sur une courte distance. par exemple, dans un jeu de relais. - Longtemps, de façon régulière, sans s'essouffler: « J'enchaîne plusieurs largeurs de bassin »</p> <p>*Etre capable de le faire de plus en plus régulièrement :</p> <p>-A la fin d'un cycle dans le cadre des séances tests ou dans des épreuves permettant d'obtenir un « diplôme » ou un brevet de nageur.</p>
Adapter ses déplacements à différents types d'environnement.	<p>* Se déplacer en surface et en profondeur dans des formes inhabituelles mettant en cause l'équilibre :</p> <p>- Sauter dans l'eau, aller chercher un objet au fond (grand bain), passer dans un cerceau immergé, remonter et se laisser flotter 5s, et revenir au bord.</p>

COMPETENCES TRANSVERSALES	
S'engager lucidement dans l'action.	<p>* S'engager dans des actions progressivement plus complexes .</p> <ul style="list-style-type: none"> - En fonction d'un risque reconnu et apprécié : <p>Identifier la position de son corps par rapport à l'horizontale Explorer activement le milieu aquatique pour recueillir des informations et éprouver des sensations variées :</p> <p>«L'eau me porte, elle résiste à la poussée, j'ai du mal à descendre au fond, je vois trouble... »</p> <ul style="list-style-type: none"> - En fonction de la difficulté de la tâche. <p>Aller chercher un objet au fond sans utiliser la perche. Se fixer un contrat de réalisation (distance à parcourir, ou durée de nage)</p> <p>*Enrichir son répertoire de sensations motrices inhabituelles et leurs combinaisons, accepter la suppression des appuis plantaires :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Se déplacer, jouer, s'immerger...en grande profondeur, dans un milieu aménagé (lignes d'eau, cage immergée, perches...). <p>*Reconnaître, exprimer, contrôler ses émotions et leurs effets dans des situations de risque identifié :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Accepter d'aller au fond et se laisser remonter <p>* Enrichir son répertoire de sensations motrices inhabituelles: vitesse, déséquilibre, rotation, renversement, etc. .</p> <ul style="list-style-type: none"> - Réaliser un parcours sub-aquatique: entrer dans l'eau, aller au fond, s'orienter à travers des cerceaux immergés ramasser des objets, les remonter sur le bord.
Construire un projet	<p>* Formuler mettre en oeuvre des projets d'action individuels ou collectifs adaptés à ses possibilités (ou celles du groupe)</p> <ul style="list-style-type: none"> - pour viser une meilleure performance: se fixer un contrat de réalisation et le réaliser : <p>« Je choisis le parcours, le mode de déplacement et la profondeur du bassin qui vont me permettre de réussir mon contrat et je marquerai d'autant plus de points que les parcours choisis seront plus difficiles » (profondeur, aides à la descente et au déplacement ou sans aide).</p> <ul style="list-style-type: none"> - pour acquérir des savoirs nouveaux : <p>Mieux connaître les composantes spécifiques des activités aquatiques (s'immerger flotter, respirer, se propulser...) Conquérir l'autonomie en milieu aquatique et accéder aux différentes formes de loisirs ou de sports nautiques.</p> <ul style="list-style-type: none"> - pour mieux prendre en compte sa vie physique (gérer ses efforts) <p>Se déplacer en autonomie sur une quinzaine de mètres, augmenter le temps d'action en profondeur, s'engager en sécurité dans un projet d'exploration en piscine.</p>
Mesurer et apprécier les effets de l'activité.	<p>*Apprécier, lire des indices de plus en plus variés en profondeur, en distance...</p> <ul style="list-style-type: none"> - Apprécier les distances relatives dans les différentes dimensions du volume aquatique de l'activité. <p>* Appréhender, dans la réalisation de ses actions, les notions relatives à l'espace et au temps :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Apprécier les durées relatives en vivant par l'immersion une autre expérience de la durée <ul style="list-style-type: none"> - Mettre en relation la distance avec la durée d'un parcours. <p>*Établir des relations entre ses manières de faire et le résultat de son action :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Trouver la meilleure manière de faire pour rester au fond le plus longtemps possible et ramasser le plus grand nombre d'objets. <p>* Prendre conscience de ses capacités et ressources corporelles et affectives :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Dans différentes actions: « Je sais mieux flotter que descendre au fond » - Dans des situations de risque identifié: « Je contrôle ma respiration pour rester longtemps sous l'eau » <p>* Donner son avis, évaluer une performance, selon des critères simples</p> <ul style="list-style-type: none"> - Tenir un livret d'évaluation afin de mesurer, de comparer et de suivre ses progrès au fur et à mesure de son apprentissage. :par exemple en coloriant des images illustrant les taches réussies. <p>*Reconnaître une situation de prise de risque.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Connaître l'eau comme « milieu étranger » - « Apprivoiser » l'eau par une prise de conscience de nouveaux appuis, d'une nouvelle motricité et d'une nouvelle organisation spatiale.

III. Les activités aquatiques au collège : mise en œuvre des nouveaux programmes

Nous sommes à l'aube d'un changement de programme puisqu'à la rentrée 2009, la mise en œuvre progressive de la nouvelle mouture est requise dans tous les établissements scolaires. Même si nous n'avons, à l'heure actuelle, que peu de précisions sur les options didactiques qui régiront le savoir nager et les activités natatoires, il n'en reste pas moins qu'en termes d'organisation, de définition du savoir nager et d'objectifs généraux, le cap est fixé.

Il est donc indispensable de baser notre analyse sur ces nouvelles données et d'en décrypter les causes et conséquences pour notre enseignement.

Le savoir nager, une priorité nationale	
Texte référence	prg collège du B.O.n°6 du 28/08/08
Généralités	<ul style="list-style-type: none"> • Extrait de la liste nationale d'activité • Définit dans le socle commun comme une priorité nationale • Ne doit pas être confondu avec les activités de natation sportive • Correspond à une maîtrise du milieu aquatique
Organisation de la programmation	<ul style="list-style-type: none"> • 4 temps ordonnés <ol style="list-style-type: none"> 1) SN1 : préalable à toute programmation du groupe « activité aquatique » 2) Natation 1 (longue/de vitesse) 3) Natation 2 (longue/de vitesse) 4) SN2 : savoir se sauver /sauver l'autre en toutes circonstances, faire face à une défaillance
Conséquences	<ul style="list-style-type: none"> • 3 cycles à la piscine obligatoires (1 de SN1 et 2 de natation) • Liaison CM2/6^{ème} optimisée (fiche dossier élève fournie par les directeurs des écoles primaires ou données informatiques relatives au niveau d'acquisition du SN) pour identifier/cibler les besoins de formation (regroupement des élèves nageurs dans une classe, mise en place de PPRE, accompagnement éducatif...) • SN2 : une rareté...
Un nouveau savoir nager	<p>Parcours en continuité sans reprise d'appuis au bord du bassin</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Saut en grande profondeur 2) Retour en surface et immersion sous un obstacle flottant 3) Déplacement 20 mètres (10 ventral, 10 dorsal) 4) Surplace de 10 secondes 5) Immersion sous un obstacle flottant <p><i>Rappel prg 18/06/96 : L'élève sachant nager est capable en eau profonde de sauter ou plonger pour réaliser sans interruption une distance donnée, un maintien sur place et la <u>recherche d'un objet immergé</u>.</i></p> <p><i>Distance communément adoptée : 50 mètres</i></p>
Conséquences	<ul style="list-style-type: none"> • Une maîtrise plus abordable • Des groupes de non nageurs moins conséquents • Une information à donner dans le primaire • Des activités différenciées pour les nageurs ? • Quel cadre d'organisation du savoir nager ? • Du rattrapage possible jusqu'en 3^{ème}

NB : naissance du SN1 et SN2

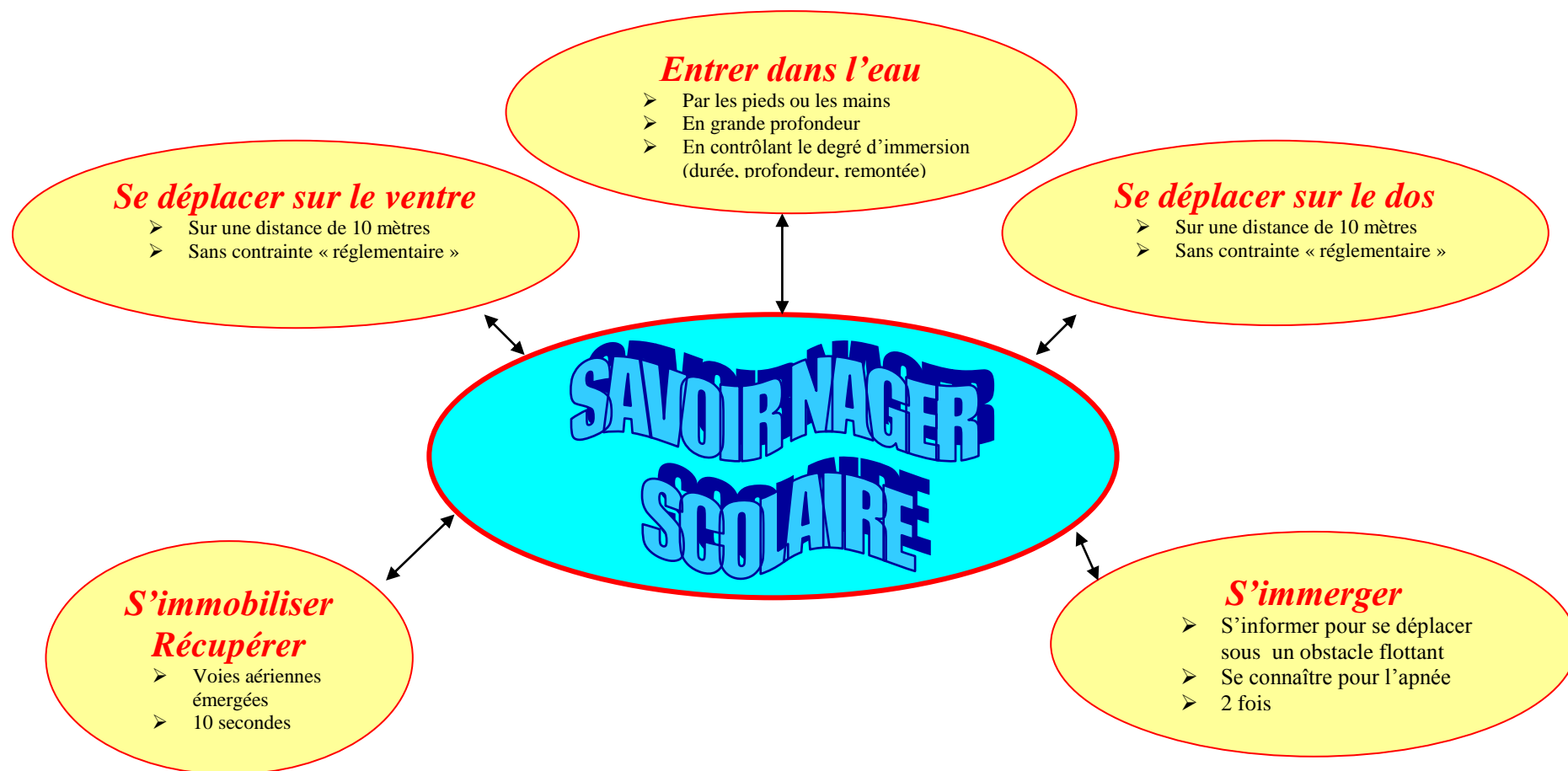
Le dédoublement du savoir nager répond à une double logique pragmatique et statistique.

Les difficultés rencontrées par les enseignants d'EPS pour faire acquérir en un seul cycle l'ensemble des composantes du savoir nager a conduit à une simplification du SN1 et à une différenciation liée aux conditions de nage. L'écart entre le niveau d'autonomie requis en fin de primaire et la complexité du niveau à atteindre pour être considéré nageur (programme de sixième du 18-06-96) conduisait souvent les enseignants à l'échec avec les élèves les plus en difficulté. La constitution des groupes de travail devenait ainsi un véritable casse-tête puisque les groupes de non nageurs s'en trouvaient surchargés (recherche d'objet=50% d'échec chez les élèves sachant faire 50 mètres).

Par ailleurs, les statistiques concernant les noyades annuelles sont venues étayer une réflexion autour de ce dédoublement :

- 1200 noyades par an dont 800 accidentelles en France
- 80% concernent des nageurs
- 26% concernent même d'excellents nageurs
- 400 décès dont 45 en piscine
- Population la plus touchée : les 13/20 ans
- 17 minutes entre les premiers signes de détresse et le sauvetage

Ainsi, le SN2 correspond à un savoir se sauver en adéquation avec ces statistiques : il concerne des élèves déjà nageurs, de plus de 13 ans et capables de nager longtemps en attendant les secours...



EXEMPLE DE FICHE D'ACTIVITE DU SN1

<u>Savoir nager</u>		
Réaliser un parcours enchaîné de 5 tâches combinant un saut en grande profondeur, une immersion sous un obstacle flottant, un déplacement de 20 mètres (moitié ventral, moitié dorsal), un maintien sur place de 10 secondes et une seconde immersion sous un obstacle flottant		
Compétence attendue NIVEAU 1:		
Adaptar sa motricité et ses repères aux spécificités du milieu aquatique de façon à évoluer en sécurité dans un établissement de bains ou un espace surveillé		
Maîtriser son déplacement, son engagement physique et émotionnel, la position de son corps et sa respiration de façon à être en capacité de rejoindre le bord du bassin « sans panique »		
Définitions des mots clé : Adapter : modifier ses habitudes et ses repères de façon à être plus efficient	Sécurité : situation de sûreté caractérisée par « l'absence » de danger objectif pour la personne	Maîtriser : se dominer, contrôler une situation grâce à l'acquisition de compétences et de connaissances
Problème caractéristique sous-jacent à la compétence attendue: Passer d'une logique de survie imprégnée de reflexes de terriens à une logique de Construire un nouveau référentiel organisationnel adapté aux caractéristiques du milieu aquatique afin de permettre à l'élève d'y agir plus efficacement.		
Pistes sur les étapes d'apprentissage à viser :		
<ol style="list-style-type: none"> 1. Surmonter ses craintes en se familiarisant avec le milieu aquatique (prendre confiance, découvrir les caractéristiques du fluide, ses réactions) 2. « S'horizontaliser » en acceptant la construction de nouveaux repères visuels et kinesthésique, la perte des appuis plantaires du « terrien » et l'apnée en immersion 3. Adapter sa respiration en forçant l'expiration subaquatique et en contrôlant le débit expiratoire 4. Améliorer le rendement de son déplacement en orientant les surfaces propulsives et en évitant les déséquilibres à l'adjonction des bras (tangage, roulis) 		
Connaissances	Capacités	Attitudes
<p>L'étape de familiarisation doit lui permettre par un contact progressif et rassurant avec le milieu, dans des situations ludiques et variées, de commencer à modifier ses représentations, à vaincre ses inhibitions et à accepter</p> <p>*de rompre avec un monde solide pour s'engager dans un milieu « fluide ».</p> <p>*de s'immerger complètement pour prendre des repères visuels, auditifs, d'équilibre sans appuis solides et de constater que l'eau ne « l'envahie pas ».</p> <p>Principe de l'immersion maximale pour flotter : s'opposer à la logique d'émersion du débutant, poumon ballaste</p> <p>-Principe de l'allongement pour glisser et s'équilibrer (poussée d'Archimède, couple de redressement, hydrodynamisme)</p> <p>-Principe de sécurité par rapport à son propre niveau : adapter l'éloignement, la profondeur, les rythmes, connaissance de l'apnée...</p> <p>-Principe lié à la respiration (savoir la contrôler, 3 robinets) : souffler doucement et progressivement.</p>	<p>-Trouver de nouveaux repères subaquatiques : ouvrir les yeux, orienter son regard, mettre ses oreilles dans l'eau, s'orienter</p> <p>-Immerger la plus grande partie de son corps</p> <p>-S'immerger le visage : regard vers le fond et devant, rechercher une information</p> <p>-S'immobiliser en surface sans bouger (boules, étoile, jambes et bras tendus), puis maintenir et rétablir un équilibre horizontal</p> <p>-Se maintenir en apnée, puis expirer en variant les débits</p> <p>- Développer une équilibration différente en allongeant le corps dans l'axe : aligner bras, tête, tronc et jambes par rapport à la surface</p> <p>-Construire l'équilibre horizontal, maintenir cette horizontalité en déplacement</p> <p>-Contrôle de la ventilation et le contrôle de l'immersion dans le rythme et sur la durée</p> <p>-Se déplacer de façon variée, sur le ventre et sur le dos</p> <p>-Avoir une expiration aquatique la plus complète possible en soufflant dans l'eau (de façons variées et adapter son débit pour s'immerger longtemps)</p> <p>-Comprendre la différence d'action entre les appuis fuyants ou comment « durcir l'eau pour retrouver ses appuis »</p> <p>-Maintenir un équilibre horizontal par gainage et dissociation/relâchement des membres</p> <p>-Avoir un trajet moteur dans l'axe et plus long</p> <p>-Améliorer l'amplitude de nage, lutter contre la fréquence gestuelle</p> <p>-Sauter ou plonger en contrôlant la profondeur de l'immersion, puis se réorienter pour émerger à un endroit déterminé</p>	<p>Connaître les règles d'hygiène et les respecter : prendre une douche avant et après la séance</p> <p>Respecter le règlement intérieur de l'établissement de bain</p> <p>Agir en binôme pour aider, rassurer un partenaire en difficulté</p> <p>Respecter son tour de nage, le sens de circulation dans une ligne d'eau, l'organisation de la séance</p> <p>Aider à l'installation et au rangement du matériel utilisé</p> <p>Etre à l'écoute des consignes dans un milieu parfois bruyant (eau, rigoles, autres groupes proches et nombreux...)</p>
lien avec le socle commun : Le savoir nager est une priorité nationale et doit être acquis avant la fin de la scolarité au collège. C'est la seule référence obligatoire en EPS, puisqu'il n'est demandé à personne de savoir jouer au handball ou de savoir faire un double pas au basket par exemple. Par ailleurs, le savoir nager trouve écho dans le pilier 7 (acquérir l'autonomie, prendre des initiatives), mais aussi dans les piliers 6 (compétences sociales et civiques) et 3 (culture scientifique et technologique).		

DEUX TYPES D'ELEVES, UN MEME OBJECTIF

I. NON NAGEUR N1 (élèves ayant peur dans l'eau, sans vécu)

REPONSE DE DEPART : Comportements observés

L'eau est un *milieu hostile* et source d'angoisse (l'élève craint l'éclaboussure, la chute, la profondeur, l'obscurité...).

L'élève n'entre pas dans l'eau sans support (plantaire, manuel –personne dont il reconnaît les compétences-) et ne s'immerge pas.

Stress important à l'entrée dans l'eau voire même refus d'y entrer : angoisse, pleur, malaise... Refus total ou partiel de sauter ou de s'éloigner/lâcher le bord.

⇒ **Respiration** : émerge les voies aériennes en sortant le corps de l'eau, regard constamment à l'horizontalité. Respiration anarchique, accélérée, apnée courte réflexe. Refus d'immerger les voies aériennes.

⇒ **Déplacement** : mouvements saccadés avec alternance éventuelle des membres inférieurs et des membres supérieurs (réflexe primaire du bébé). Suspension, orientation des appuis dans un plan vertical. Hypertonie des membres.

Reprise d'appuis solides après quelques mouvements

⇒ **Equilibration** : La verticalité est la référence. L'élève met toujours un pied au sol ou s'accroche au bord car il est en recherche d'appuis « terriens ».

⇒ **Prise d'information** : repères visuels et aériens : recherche du regard l'enseignant et utilisation d'une communication verbale excessive.



HYPOTHESES EXPLICATIVES

-**Logique de survie** dans un milieu inconnu ou non maîtrisé (l'élève subit le milieu)

→milieu inconnu dans son milieu et sa profondeur

-Les élèves « aquaphobes » ont très souvent eu une mauvaise expérience avec le milieu aquatique (soit transmise par un accident, soit transmise par un proche)→associée à une méconnaissance générale, une représentation négative du milieu de l'eau « L'eau engloutit, étouffe, remplit, submerge, tue »

-Impossibilité de se mettre à l'horizontal car l'élève recherche le fond constamment→perte de repères visuels et des appuis plantaires de terrien

-Désorientation vestibulaire



PROBLEMES A RESOUDRE : conséquences sur l'enseignement

Surmonter **ses craintes et ses peurs** par rapport au milieu aquatique en :

-trouvant de nouveaux repères (construire la position de référence horizontale)

-se familiarisant avec le milieu aquatique afin d'y évoluer en sécurité

-se sentant à l'aise, prenant confiance

-développant de nouvelles sensations

-développant un comportement plus adapté aux caractéristiques physiques du fluide



REPONSES RECHERCHEES : comportements attendus

ACQUERIR UNE AUTONOMIE MINIMALE PERMETTANT D'EVOLUER EN GRANDE PROFONDEUR A PARTIR D'UN COMPORTEMENT MIEUX ADAPTE, D'UN CONTROLE DE SES EMOTIONS, D'UNE OBJECTIVITE DE LA DIFFICULTE

Il est nécessaire d'aider l'élève à s'accommoder au milieu aquatique. Il devra d'abord être capable de s'allonger (référence à l'horizontalité) et de sauter en grande profondeur depuis le bord (1,80m) puis d'immerger une grande partie de son corps et ses voies aériennes (travail de l'expiration forcée, immersion, apnée contrôlée) pour se déplacer en autonomie sur une distance minimale la plus proche des recommandations



METHODES PEDAGOGIQUES

- ✓ Valoriser les réussites des élèves (notamment les plus en difficultés) pour modifier leur rapport au milieu (souvent, un élève en échec dans l'eau se convainc qu'il est incapable)
- ✓ Regrouper, au cours d'une séance, des exercices nécessitant le même matériel pour éviter une perte trop importante de TEM, préparer tout le matériel avant de débiter la séance
- ✓ Familiariser l'élève en acceptant de prendre du temps sur chaque exercice mais sans négliger les déplacements sans contraintes techniques (ciseaux désynchronisés, peu de bras...)
- ✓ Ne pas faire appel au rationnel, à l'objectivité c'est inutile
- ✓ Ne pas se moquer, ricaner, s'énerver, hurler, menacer, créer du stress
- ✓ Position de l'enseignant : la plus proche possible de l'élève (dans l'eau ?)
- ✓ Mettre en place des jeux avec des outils de flottaison (les plus variés possibles) puis réduire ces objets progressivement (ceinture, frite,...)
- ✓ Proposer des choses le plus ludique possible qui ne met pas en éveil l'appréhension de l'élève

COMMENT UN ENFANT PEUT IL AVOIR PEUR ?

-traumatisme qui peut être du à une mauvaise expérience (incident lors d'une baignade, avoir vu un proche se noyer...)

-trauma peut ne pas avoir été vécu mais transmis par les proches. Exemple : au bord d'une piscine, un jeune enfant ne sachant pas nager avance vers le bord du grand bain, soudain sa mère l'attrape par le bras et le tire brusquement en arrière. Abasourdi, l'enfant regarde sa mère qui le gronde « mais tu es fou, si tu tombes tu vas te noyer »

L'enfant est très réceptif aux divers signaux et au langage du corps. Dans cet exemple, l'enfant a très bien perçu l'angoisse et la colère de la mère. La peur était perceptible non seulement par le geste (contact physique), mais aussi par la parole. L'enfant n'en gardera peut être aucun souvenir, mais si cette situations est reliées

plusieurs fois à d'autres événements similaires, il est tout à fait possible qu'il y ait dans son esprit la naissance d'une crainte par rapport à l'eau.

CHEZ UN ADULTE ?

C'est surtout la méconnaissance du milieu aquatique. L'absence totale d'expérience et de repères face à un environnement totalement nouveau et inconnu occasionne un stress important.

➤ PEUR

État émotionnel stressant Trouble, émotion que provoque la vue ou l'attente du danger.

Nous pouvons définir la peur comme une manifestation de l'instinct de conservation qui se heurte à des événements nouveaux, c'est le résultat d'une méconnaissance du milieu ou d'un manque de repères. La peur connaît plusieurs stades que nous détaillerons ensuite.

Des situations de menaces ou de danger physique ou psychologique nous mettent dans un état émotionnel spécifique, souvent accompagné de réactions physiologiques : tremblement, sueur, maux de ventre ou d'estomac, accélération du pouls. Cet état est normal et même positif lorsqu'il nous conduit à réagir en évitant ou en surmontant ce danger. En revanche lorsque la peur est la conséquence de **phobies** ou d'un état chronique d' **anxiété** sans objet, elle prend un tour **pathologique**.

➤ PHOBIE

Peur irraisonnée d'un danger inexistant.

La phobie peut se manifester par certains signaux physiques : paralysie plus ou moins accentuée, tremblements, sueurs..

Sont atteintes de **phobie** les personnes, enfants ou adultes qui, dans une situation donnée, ou en présence d'un élément spécifique, ne présentant pas de danger immédiat, sont saisies d'un effroi qu'elles savent déraisonnable mais ne peuvent contrôler. Ces **phobies** sont légion : **peur** panique de certains animaux, des armes à feu, des cavernes, de l'avion, etc.. Généralement, elles ne gênent que modérément et souvent disparaissent avec le temps. Elles s'avèrent plus perturbantes lorsqu'elles sont décuplées par l'angoisse de rencontrer l'objet de sa **peur** et le souci de dissimuler celle-ci.

La peur est une manifestation de l'instinct de survie brusquement heurté par l'irruption soudaine d'événements nouveaux. C'est le résultat de la méconnaissance de l'inconnu ou d'un manque de repères connus.

L'émotion choc est suivie de réactions diverses. La fuite empêche la peur de croître. Si celle-ci est impossible, l'émotion s'intensifie. La peur peut devenir contagieuse et se transformer en panique collective. La peur connaît plusieurs degrés de l'appréhension à la terreur :

Appréhension : crainte vague indéfinie

Inquiétude : trouble, état pénible causé par la crainte, l'appréhension d'un danger

Crainte : inquiétude de quelque chose ou de quelqu'un

Anxiété : vive inquiétude née de l'incertitude d'une situation

Peur : Trouble, émotion que provoque la vue ou l'attente du danger

Angoisse : inquiétude profonde, peur intense, né d'un sentiment de menace imminente et accompagnée de symptômes neurovégétatifs caractéristiques (spasme, sudation)

Frayeur : peur soudaine et passagère causée par un danger réel ou supposé

Effroi : grande frayeur, épouvante, terreur

Terreur : peur violente qui paralyse

Panique : terreur subite et violente incontrôlable. Peur soudaine irraisonnée

Quelque soit le stade de la peur, différents symptômes apparaissent : tremblements, convulsions, pâleurs, sueurs froides...

OU SE PLACE LA PHOBIE DANS CETTE CHRONOLOGIE ?

La phobie est due à la méconnaissance et surtout à la non maîtrise d'une situation de peur non résolue et non contrôlée. La peur est une émotion plus ou moins bien contrôlée lors d'un événement ponctuel, la phobie est la maladie qui résulte du non-contrôle de cette émotion lors de la répétition de la même situation.

Il faut impérativement apprendre à connaître le danger ou la situation inconnue pour les maîtriser et les vaincre. Ce changement ne peut pas s'effectuer seul et notre présence est indispensable. La peur de l'eau est très souvent maîtrisable, des personnes ne sachant pas nager peuvent marcher dans l'eau, accompagner leur enfants à la piscine ou à la mer. Cependant, dans certains cas, la peur de l'eau n'est pas maîtrisable à cause d'une méconnaissance du milieu aquatique (absence totale d'expérience et de repères face à un environnement totalement inconnu). La phobie est très souvent due au résultat d'une expérience traumatisante.

L'eau est présente dans notre vie de tous les jours, nous la consomons et l'utilisons de façon diverses, elle est indispensable à notre survie, elle représente près de 75 % de notre masse corporelle, elle est également utilisée pour soigner le corps...alors pourquoi avoir peur de l'eau ? Une noyade est toujours envisageable et lorsque l'on parle de noyade, on assimile très souvent le mot « mort ».

Il est donc indispensable de faire évoluer l'élève dans un milieu sécurisé, un milieu qu'il connaît, avec des repères, des habitudes.

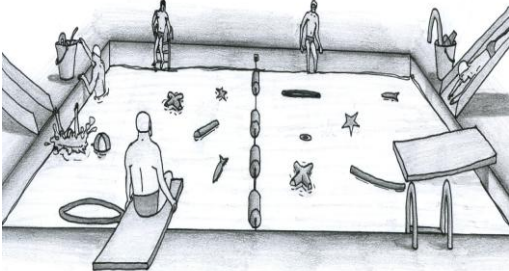
Il va donc falloir prendre confiance, réorganiser un nouveau schéma corporel et rétablir de nouveaux repères aquatiques (il arrive très souvent, lors des premières séances, qu'un élève « boive la tasse » à cause d'une mauvaise appréciation de la distance entre l'eau et sa bouche), de nouveaux appuis plantaires (passage de la position debout sur sol dur à la position allongée)


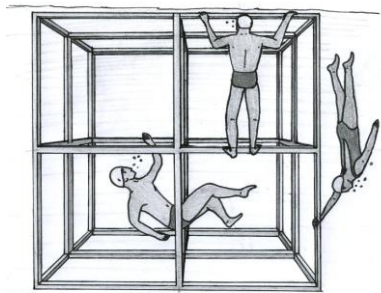

Il va falloir adapter son mode respiratoire, de nouveaux repères visuels

MODULE A

ENTRER DANS L'ACTIVITE

BUT : Acceptation du milieu aquatique




1	<p>S'asseoir dans l'eau jusqu'aux hanches (puis jusqu'à la poitrine si possible), prendre de l'eau dans les mains et l'appliquer sur son visage. <i>Variables</i> : si l'élève est à l'aise, il peut se faire asperger par un camarade)</p>	<p>BUT : -Acceptation du milieu aquatique</p>
2	<p>S'asseoir dans l'eau jusqu'aux hanches, prendre de l'eau dans un récipient puis le vider sur son visage. <i>Variables</i> : <i>s'asseoir jusqu'à la poitrine</i></p>	<p>BUT : - Acceptation du milieu aquatique</p>
3	<p>S'asseoir dans l'eau jusqu'aux hanches, prendre de l'eau dans ses mains et souffler dans celles-ci pour faire des bulles <i>Variables</i> : <i>s'asseoir jusqu'à la poitrine</i></p>	<p>BUT : - Acceptation du milieu aquatique</p>
4	<p>S'asseoir dans l'eau jusqu'à la taille, toujours en position assise, se déplacer progressivement de façon à avoir de l'eau de plus en plus haut. L'idéal est d'avoir de l'eau jusqu'au menton.</p>	<p>BUT : - Acceptation du milieu aquatique</p>
5	<p>La chasse aux trésors : FICHE N°20</p> <p>Rechercher un maximum d'objets en petite profondeur</p> 	<p>BUT : -prendre confiance -entrer dans l'eau de façon variée -maîtriser ses émotions</p>
6	<p>Le poisson perché :</p> <p>En petite profondeur, des objets sont dispersés à la surface (gros ballon, tapis, frite, ligne d'eau, planche, haltères...).</p> <p>Les élèves se promènent dans le petit bain, au signal de l'élève requin « se percher », les élèves vont se percher et tenir 5 secondes sur celui-ci (sinon, le requin les mange et perdent des points). A chaque fois, l'élève va devoir changer d'objet.</p>	<p>BUT : -familiarisation du milieu aquatique -construction d'un nouvel équilibre</p>

	7	<p>Concours d'originalité :</p> <p>Les élèves vont devoir rentrer dans l'eau de façon originale (marches, échelle, sur des tapis...)</p>	<p>BUT :</p> <p>-détourner l'attention de l'élève pour entrer dans l'eau</p>
	8	<p>Concours de rapidité :</p> <p>Descendre le plus vite possible. Le dernier dans l'eau fait perdre son équipe</p>	<p>BUT :</p> <p>-détourner l'attention de l'élève pour entrer dans l'eau</p>
	9	<p>Jeu du chat :</p> <p>Une ronde, deux enfants au centre -un chat et une souris-. Le chat va essayer d'attraper la souris et pour se sauver, la souris va devoir passer sous les bras des enfants qui forment une ronde. Une fois sortie, le chat ne peut plus toucher la souris et celle-ci a gagné. La souris une fois sortie cède sa place à chaque fois qu'elle sort de la ronde. On change de chat toutes les minutes</p>	<p>BUT :</p> <p>-détourner l'attention de l'élève pour accepter l'immersion</p>
	10	<p>Le cube : FICHE N°19</p> 	<p>BUT :</p> <p>-se déplacer et s'immerger en toute confiance.</p>
	11	<p>Le castor : FICHE N°31</p> 	<p>BUT :</p> <p>-Prise d'information visuelle (immersion active et contrôlée)</p>

MODULE B

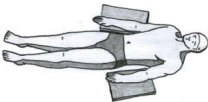
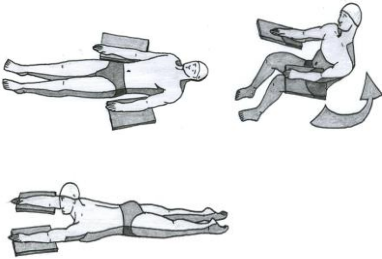

ENTRER DANS L'EAU

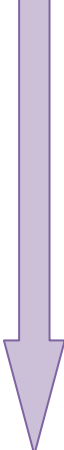

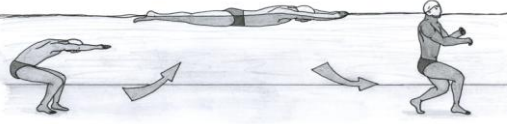
BUT : entrer dans l'eau volontairement à partir de la position debout

2	<p>Entrer dans l'eau : FICHE N°14</p> <ul style="list-style-type: none"> -assis sur le bord avec le bras de l'enseignant -assis sur le bord avec la perche -assis sur le bord collectif -assis sur le bord seul 	<p>BUT :</p> <ul style="list-style-type: none"> -Maîtrise affective lors de la chute. - Contrôler son immersion.
3	<p>Sauter à partir de la position accroupie (puis debout) :</p> <ul style="list-style-type: none"> -en tenant la main d'un adulte 	<p>BUT :</p> <ul style="list-style-type: none"> -Maîtrise affective lors de la chute. - Contrôler son immersion.
4	<p>Sauter dans l'eau (1m de profondeur)</p> <ul style="list-style-type: none"> -près d'un grand tapis -près du mur -près de l'échelle 	<p>BUT :</p> <ul style="list-style-type: none"> -Maîtrise affective lors de la chute. - Contrôler son immersion.
5	<p>Entrer dans l'eau en glissant sur un tapis:</p> <ul style="list-style-type: none"> - sur le dos -assis -la tête la première -en rotation avant 	<p>BUT :</p> <ul style="list-style-type: none"> -Maîtrise affective lors de la chute. - Contrôler son immersion.
6	<p>Sauter à partir de la position accroupie (puis debout) : FICHE N°14</p> <ul style="list-style-type: none"> -avec la perche -avec une ou deux frites -avec un autre objet 	<p>BUT :</p> <ul style="list-style-type: none"> -Maîtrise affective lors de la chute. - Contrôler son immersion.
7	<p>Entrée par les mains : FICHE N°16</p> 	<p>BUT :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Alignement corporel. - Association bascule/poussée

MODULE C S'HORIZONTALISER

BUT : se laisser porter par l'eau à l'aide d'un objet flottant puis se déplacer à plat (sur le ventre ou le dos)


1	<p>Le Rodéo :</p> <ul style="list-style-type: none"> -Explorer avec la planche, tous les moyens de s'équilibrer sans appuis plantaires -Se laisser porter, bercer, jouer à dormir sur, avec, ... (planche devant moi, sous le menton, sous ma poitrine, entre mes jambes, sous mon ventre) -Chevaucher le plus longtemps possible la planche immergée 	<p>BUT :</p> <p>-Se laisser porter par l'eau</p>
2	En ronde, s'allonger sur le ventre/le dos (1/2)	<p>BUT :</p> <p>-Se laisser porter par l'eau</p>
3	<p>Les quilles :</p> <p>Dans l'eau, enfant debout, eau jusqu'aux cuisses, se laisser tomber sans changer de forme. Le but étant d'accepter de tomber sans rien faire, sans réagir et d'attendre l'immobilisation</p>	<p>BUT :</p> <p>-Accepter le déséquilibre et le contact avec l'eau</p>
4	<p>S'allonger sur le dos sur une frite ou avec 2 planches : FICHE N°32</p> 	<p>BUT :</p> <p>-Comprendre les conséquences de la position de son corps</p>
5	<p>Accroupi, de l'eau jusqu'aux épaules, les planches (ou les frites) sous les bras). Ramenez les genoux sous le ventre, revenir en position horizontale puis verticale</p>	<p>BUT :</p> <p>-S'orienter/se réorienter.</p> <p>-Comprendre les conséquences de la position de son corps sur la flottaison et les appuis.</p>
6	<p>Idem que la situation 4 mais sur le dos FICHE N°32</p> 	<p>BUT :</p> <p>-S'orienter/se réorienter.</p> <p>-Comprendre les conséquences de la position de son corps sur la flottaison et les appuis.</p>
7	<p>S'allonger et faire l'étoile de mer sur le ventre / sur le dos</p> 	<p>BUT :</p> <p>-conserver un équilibre horizontal statique, en position ventrale</p>



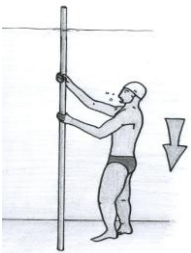

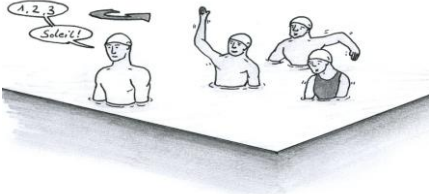
	8	Le parachute : FICHE N°34 	BUT : -conserver un équilibre horizontal statique, en position ventrale
	9	Planche groupée FICHE N°35 	BUT : -Passer d'un équilibre horizontal en position ventrale à la stabilité verticale (sécurité).

MODULE D

MAITRISE EMOTIONNELLE DE L'IMMERSION

BUT : maîtrise émotionnelle de l'émotion


1	<p>-Immerger le visage : prendre de l'eau dans les mains et la faire couler sur le visage (seul puis à deux)</p> <p>-S'asperger à deux</p>	<p>BUT :</p> <p>- Acceptation du milieu aquatique</p>
2	<p>S'asseoir dans l'eau jusqu'aux hanches (puis jusqu'à la poitrine si possible), prendre de l'eau dans ses mains et souffler dans celles-ci pour faire des bulles</p>	<p>BUT :</p> <p>- Acceptation du milieu aquatique</p>
3	<p>En ronde :</p> <p>-s'immerger le corps jusqu'aux épaules</p> <p>-s'immerger la bouche</p> <p>-s'accroupir au fond</p>	<p>BUT :</p> <p>- Acceptation du milieu aquatique</p>
4	<p>Immerger progressivement la tête en étant accroché à l'escalier</p>	<p>BUT :</p> <p>- Acceptation du milieu aquatique</p>
5	<p>Plonger le visage dans l'eau en se tenant au mur en montrant un chiffre avec les doigts.</p>	<p>BUT :</p> <p>-Prise d'information</p>
6	<p>Jouer à se prendre en photo sous l'eau (la plus belle grimace)</p>	<p>BUT :</p> <p>-Ouvrir les yeux, regarder, s'informer</p>
7	<p>-Passer sous une frite ou un pont (ligne, fil...)</p> <p>-Passer dans un cerceau qui est à la surface de l'eau</p> <p>Travail par 2 conseillé, un qui observe, 1 qui travail</p>	<p>BUT :</p> <p>-Se déplacer en immersion</p>
8	<p>Le coupe tête :</p> <p>Les enfants accrochés au mur vont devoir s'immerger la tête complètement pour ne pas se faire « couper » la tête par l'enseignant à l'aide d'une planche.</p>	<p>BUT :</p> <p>-Accepter une immersion rapide sans préparation</p>
9	<p>Jacques à dit : FICHE N°21</p> <p>Les enfants sont dans l'eau jusqu'à la taille ; le meneur donne les consignes qui se succèdent assez rapidement.</p> <p></p>	<p>BUT :</p> <p>-Prendre conscience de sa position sous l'eau.</p> <p>-Adapter différentes postures sous l'eau</p>


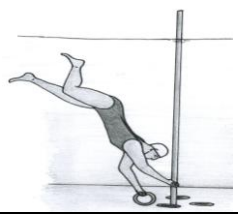
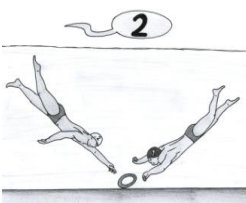
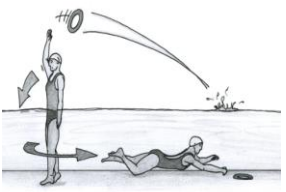
	10	<p>Jeu du chat :</p> <p>Une ronde, deux enfants au centre, un chat et une souris. Le chat va essayer d'attraper la souris et pour se sauver, celle-ci doit passer sous les bras des enfants pour sortir de la ronde.</p>	<p>BUT :</p> <p>-Passer sous un obstacle en immersion</p>
	11	<p>Les îles ou castors : FICHE N°31</p> 	<p>BUT :</p> <p>-Prise d'information visuelle (immersion active et contrôlée)</p>
	12	<p>Immersion le long d'une perche : FICHE N°23</p> 	<p>BUT :</p> <p>-Maîtrise affective de l'immersion</p>
	13	<p>La balle aux pêcheurs : FICHE N°27</p> 	<p>BUT :</p> <p>-Maîtrise affective de l'immersion</p> <p>-S'immerger sans choisir « son moment »</p> <p>-S'immerger dans l'urgence</p>
	14	<p>1, 2, 3, plouf : FICHE N°28</p> 	<p>BUT :</p> <p>-Se cacher en s'immergeant le plus longtemps possible</p>

MODULE E

ADAPTATION RESPIRATOIRE

BUT : Souffler dans l'eau, face immergée
Maintenir une apnée prolongée

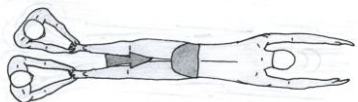
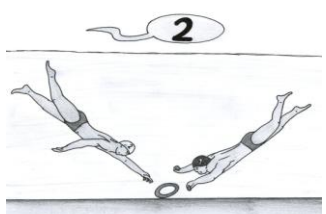
1	Laisser entrer l'eau dans sa bouche et la rejeter en l'air, dans un récipient	BUT : -Accepter que l'eau puisse rentrer sans pour autant « se noyer »
2	Accroupi dans le petit bassin, eau jusqu'aux épaules, inspirez par la bouche, mettez la tête sous l'eau en bloquant la respiration et ouvrez la bouche sans souffler	BUT : -Accepter de mettre la tête dans l'eau
3	Pousser un objet en soufflant à la surface (à 2 face à face)	BUT : -Expiration progressive et complète
4	Souffler à la surface : Accroupi dans le petit bassin, eau jusqu'aux épaules, mettez la bouche dans l'eau et le nez en dehors. Inspirez par le nez et souffler par la bouche pour faire des bulles	BUT : -Expiration progressive et complète
5	Souffler dans l'eau face immergée (en se tenant à la goulotte) FICHE N°22 -en faisant des bulles -en criant : son nom, les lettres... 	BUT : -Expiration progressive et complète
6	-Au bord, souffler toute son air -au bord souffler 10 secondes dans l'eau -Au bord, souffler 10 fois de suite toute son air Au bord, faire des battements en soufflant toute son air	BUT : -expiration complète
7	Allongé à plat ventre, seul les mains sont en contact avec le sol. Inspirez rapidement puis baissez la tête sous l'eau en soufflant longtemps par la bouche	BUT : -Expiration progressive et complète
8	Allongé sur le dos, les oreilles dans l'eau, les bras le long du corps, les mains et le corps touchent le fond du bassin	BUT : -Accepter de se mettre sur le dos


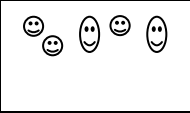
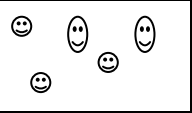

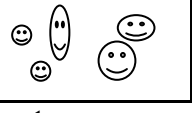
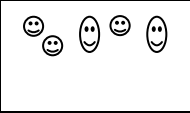
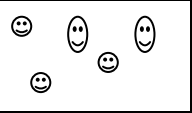

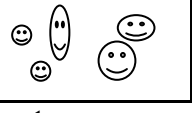
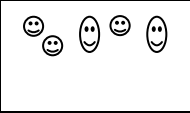
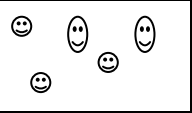

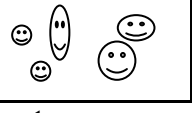





































































	9	Allongé sur le dos, les oreilles dans l'eau, les bras le long du corps, une main touche le fond du bassin. Inspirez, bloquer la respiration, passez en position ventrale en mettant les bras dans le prolongement du corps, menton poitrine et expirez longuement par la bouche.	<p>BUT :</p> <ul style="list-style-type: none"> -Accepter de changer de position et de se réorienter rapidement dans le milieu aquatique
	10	Bouche immergée , émettre des sons, chanter	<p>BUT :</p> <ul style="list-style-type: none"> -Expiration progressive et complète
	11	Souffler dans un tuyau (différents volumes, différentes durées)	<p>BUT :</p> <ul style="list-style-type: none"> -Expiration progressive et complète
	12	Le pêcheur de collier en petit profondeur : FICHE N°24 	<p>BUT :</p> <ul style="list-style-type: none"> -s'informer, s'orienter en s'immergeant.
	13	Décentrer l'attention en allant chercher des objets sous l'eau à des profondeurs différentes et en variant le nombre d'objets et les couleurs.	<p>BUT :</p> <ul style="list-style-type: none"> -s'informer, s'orienter en s'immergeant.
	14	Le bétet en petite profondeur : FICHE N°29 	<p>BUT :</p> <ul style="list-style-type: none"> -s'informer, s'orienter en s'immergeant.
	15	La pêche : FICHE N°30 	<p>BUT :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Contrôle visuel subaquatique -s'informer, s'orienter en s'immergeant.

MODULE F

SE DEPLACER SUR LE VENTRE

BUT : se déplacer sur le ventre à l'aide d'objet flottant

1	Marcher puis courir avec de l'eau jusqu'à la poitrine / jusqu'aux épaules	BUT : -Accepter de se déplacer dans le milieu aquatique
2	Marcher de plus en plus rapidement en poussant des objets	BUT : -Accepter de se déplacer dans le milieu aquatique
3	Course aux Kangourous : Effectuer des bonds pour se déplacer	BUT : -Accepter de se déplacer dans le milieu aquatique
4	Marcher en posant ses mains sur une planche	BUT : -Accepter de se déplacer dans le milieu aquatique
5	Course à pieds : S'appuyer sur une frite, un tapis puis avancer en poussant au sol	BUT : -Accepter de se déplacer dans le milieu aquatique
6	Allongé dans le petit bain (30 à 40 cm d'eau), de déplacer à plat ventre en s'aidant des mains (position du crocodile) et en gardant les épaules dans l'eau	BUT : -Accepter de se déplacer dans le milieu aquatique en position horizontale
7	Tracter un camarade sur le ventre et après sur le dos 	BUT : -Flottaison horizontale -Maintien une posture de référence
8	Les déménageurs : Transporter des objets flottants (sans les faire tomber) avec de l'eau jusqu'à la poitrine	BUT : -Accepter de se déplacer dans le milieu aquatique
9	S'allonger sur la frite ou le tapis puis avancer en effectuant des battements de pieds (en profondeur puis à la surface) : -sur le ventre -sur le dos	BUT : -Flottaison horizontale -Maintien une posture de référence
10	Le béret : FICHE N°29 	BUT : -Se déplacer et s'immerger

	11	<p>Dans le grand bain, les mains accrochés à la goulotte, les pieds contre le mur, déplacer ses mains le long du mur pour aller à gauche ou à droite</p>	<p>BUT : -Accepter le grand bain</p>																						
	12	<p>Les quatre coins en petite profondeur ou moyen bain :</p> <p>On découpe le bassin ou une partie de celui-ci en 4 (chaque carré est constitué de 5 joueurs) à l'aide de cordes ou lignes d'eau. Au signal « changer de coin », les joueurs vont dans un coin et celui qui n'a pas de coin devient joueur central.</p> <div style="display: flex; align-items: center;"> <table border="1" style="border-collapse: collapse; text-align: center;"> <tr> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> </tr> </table> <div style="margin-left: 10px;"> <p>devient joueur central.</p> </div> </div>					<p>BUT : -Accepter de flotter -Accepter de couler</p>																		
																									
																									
13	<p>Le transporteur en grande profondeur :</p> <p>On constitue 2 équipes (1bleue et 1 rouge), chaque joueur dispose d'une planche et doit ramener les objets du camp adverse sur sa planche (qui sont sur le bord) dans son camp. On joue au temps, quand celui-ci est écoulé, c'est l'équipe qui a le plus d'objet dans son camp qui gagne.</p> <div style="display: flex; align-items: center;"> <table border="1" style="border-collapse: collapse; text-align: center;"> <tr> <td style="width: 50px; height: 50px;"></td> <td style="width: 50px; height: 50px;"></td> <td style="width: 50px; height: 50px;"></td> <td style="width: 50px; height: 50px;"></td> <td style="width: 50px; height: 50px;"></td> <td style="width: 50px; height: 50px;"></td> <td style="width: 50px; height: 50px;"></td> </tr> </table> <table border="1" style="border-collapse: collapse; text-align: center; width: 50%;"> <tr> <td style="width: 50px; height: 50px;"></td> <td style="width: 50px; height: 50px;"></td> <td style="width: 50px; height: 50px;"></td> <td style="width: 50px; height: 50px;"></td> <td style="width: 50px; height: 50px;"></td> <td style="width: 50px; height: 50px;"></td> <td style="width: 50px; height: 50px;"></td> <td style="width: 50px; height: 50px;"></td> <td style="width: 50px; height: 50px;"></td> <td style="width: 50px; height: 50px;"></td> <td style="width: 50px; height: 50px;"></td> <td style="width: 50px; height: 50px;"></td> <td style="width: 50px; height: 50px;"></td> <td style="width: 50px; height: 50px;"></td> <td style="width: 50px; height: 50px;"></td> <td style="width: 50px; height: 50px;"></td> </tr> </table> </div>																								<p>BUT : -Construire un nouvel équilibre</p>
																									
																									

I. **NON-NAGEUR N2 :**

ne sachant pas nager 25 mètres mais souvent « autonomes » 15m

REPONSE DE DEPART : comportement observé

L'élève n'a plus/peu peur « de l'eau », et cette source devient même un milieu d'exploitation et de découverte d'où une activité parfois débordante (sécurité ?). Il ne sait pour autant pas effectuer 25 mètres en autonomie et peut rencontrer des difficultés pour plonger ou sauter, s'allonger et/ou s'immerger. Les déplacements se font tête émergée et corps oblique, les appuis manquent de souplesse...

Impression : L'élève se bat avec l'eau.

⇒ **Respiration** : tête et voies respiratoires hors de l'eau, expiration à l'arrêt et émergée, apnée plus longue dans les rares phases d'immersion, essoufflement très rapide (8/15m) souvent cause d'une reprise d'appuis

⇒ **Equilibration** : position verticale lors des phases respiratoires, oblique pendant les déplacements. Succession de déséquilibres importants dans la nage (tangage, roulis)

⇒ **Prise d'information** : elle est visuelle et au-dessus de l'eau (espace proximal). En cas d'immersion, l'élève ferme les yeux et valorise les informations tactiles, bien que les sensations d'appuis fuyants et de glisse soient encore embryonnaires. S'orienter et se réorienter, connaître sa position dans l'eau et se stabiliser restent difficiles (brouillage vestibulaire)

⇒ **Déplacement** : rythme excessif des membres supérieurs, reprises d'appuis très fréquentes (exemple : 15m, puis 5...)

Crawl : souvent type polo, bras raides et tendus, tête en balancier, les jambes fléchies orientées genoux extérieurs pour maintenir un semblant d'équilibre à la surface. Parfois, le retour est aquatique (« petit chien »)

Brasse : tête en extension, bras sustentateurs avec trajet court, le bassin en profondeur croissante sur la durée de l'effort. Mouvement de jambes en deux temps (plier/pousser) proche de l'ondulation avec un appui propulsif du coup de pied ou de la pointe. Parfois, le trajet des bras dépasse le diaphragme pour venir s'arrêter à la base du col du fémur (papillon)



HYPOTHESES EXPLICATIVES

-Redressement réflexe de la tête : peur d'avoir de l'eau qui rentre dans le nez et peur de perdre ses repères

-Préserve la verticalité terrienne et les repères vestibulaires

-Mouvements rapides car peur de couler (mauvaise représentation : plus je fais des mouvements rapides, plus je vais avancer et rester à la surface de l'eau)

- Grande volonté d'exploration, curiosité



PROBLEMES A RESOUDRE : conséquences sur l'enseignement

Deux problèmes à résoudre pour acquérir la **position horizontale** :

-donner de **nouveaux repères subaquatiques** (visuels et tactiles) qui vont se substituer à la prise d'information à l'extérieur.

-acquérir un **rythme respiratoire** avec inspiration hors de l'eau et expiration complète aquatique.

Il est nécessaire aussi que l'élève trouve une nouvelle forme d'appui, plus souple et plus longue.



REPONSES RECHERCHEES : comportements attendus

CONSTRUIRE UN REFERENTIEL DE BASE (socle de compétences) POUR ACCEDER A UN SAVOIR NAGER EN TOUTE SECURITE

-Se propulser en autonomie sur une distance de 25 mètres en orientant les surfaces propulsives (rythme et continuité)

-Sauter, plonger et aller rechercher un objet au fond de l'eau (2m)

-Maintenir l'alignement pour se déplacer mieux (efficacité, énergie dépensée)=structurer l'équilibre horizontal

-Produire une expiration aquatique complète pour respirer sans interrompre le mouvement



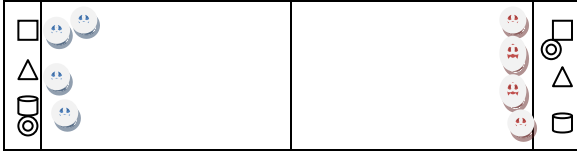
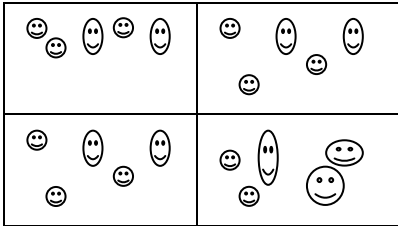
Méthodes pédagogiques

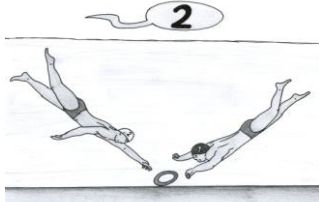
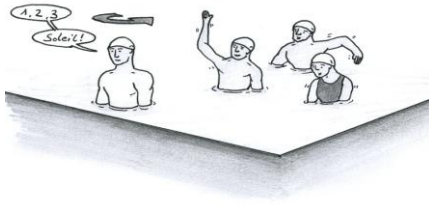
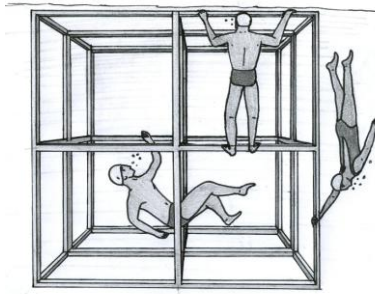
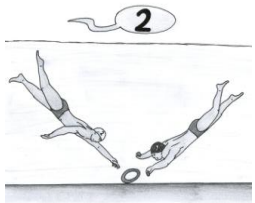
- ✓ Organiser ses séances autour de 4 ou 5 exercices laissant le temps de l'expérimentation à l'élève (5 à 15 minutes) et faisant appel aux différentes composantes du savoir nager.
- ✓ Regrouper, au cours d'une séance, des exercices nécessitant le même matériel pour éviter une perte trop importante de TEM, préparer tout le matériel avant de débiter la séance
- ✓ Mettre en place des progressions d'exercices autour de chaque secteur de compétences(se déplacer/se propulser sur le dos/ventre, s'orienter, respirer, s'informer, s'immerger en longueur/profondeur, sauter/plonger) sans oublier que la majorité des exercices font appel à plusieurs secteurs(il ne s'agit que d'un cadre d'analyse de la pratique, et on ne travaille pas la respiration ou la propulsion en tant que telles, mais on met en jeu dans ses actes différentes compétences associées).
- ✓ Position de l'enseignant : légèrement surélevée pour apprécier au mieux les difficultés techniques



MODULE A

ENTRER DANS L'ACTIVITE, S'ECHAUFFER

BUT : situations globales, collectives et ludiques qui reprennent les apprentissages des séances précédentes


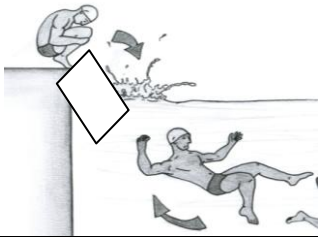
1	<p>Le transporteur en petite profondeur (ou grande suivant le niveau d'aisance des élève) :</p> <p>On constitue 2 équipes (1bleue et 1 rouge), chaque joueur dispose d'une planche et doit ramener les objets du camp adverse sur sa planche (qui sont sur le bord) dans son camp. On joue au temps, quand celui-ci est écoulé, c'est l'équipe qui a le plus d'objet dans son camp qui gagne.</p> 	<p>BUT :</p> <ul style="list-style-type: none"> -Construire un nouvel équilibre -Accepter de flotter
2	<p>Les quatre coins en petite profondeur ou moyen bain :</p> <p>On découpe le bassin ou une partie de celui-ci en 4 (chaque carré est constitué de 5 joueurs) à l'aide de cordes ou lignes d'eau. Au signal « changer de coin », les joueurs vont dans un coin et celui qui n'a pas de coin devient joueur central.</p> 	<p>BUT :</p> <ul style="list-style-type: none"> -Accepter de flotter -Accepter de se déplacer

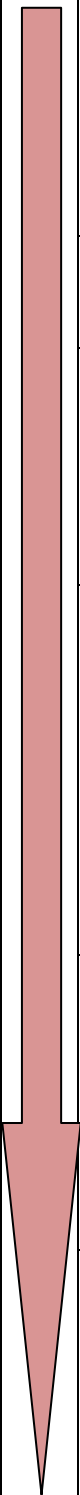

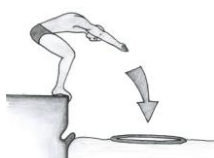

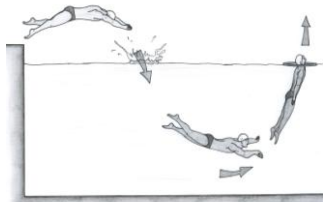
3	<p>Le béret en petite profondeur : FICHE N�29</p> 	<p>BUT :</p> <ul style="list-style-type: none"> -Apnée inspiratoire -Déplacement -Prise d'informations
	<p>1, 2, 3, plouf : FICHE N�28</p> 	<p>BUT :</p> <ul style="list-style-type: none"> -Se cacher en s'immergeant longtemps -Etre capable de se maintenir sous l'eau
	<p>Le cube : FICHE N�19</p> 	<p>BUT :</p> <ul style="list-style-type: none"> -Se déplacer et s'immerger en toute confiance
	<p>Le béret en grande profondeur : FICHE N�29</p> 	<p>BUT :</p> <ul style="list-style-type: none"> -Se déplacer -S'immerger

	7	<p>Les quatre coins en grande profondeur :</p> <p>On découpe le bassin ou une partie de celui-ci en 4 (chaque carré est constitué de 5 joueurs) à l'aide de cordes ou lignes d'eau. Au signal « changer de coin », les joueurs vont dans un coin et celui qui n'a pas de coin devient joueur central.</p>	<p>BUT :</p> <ul style="list-style-type: none"> -Accepter de se déplacer en grande profondeur
	8	<p>Le grand bleu : FICHE N°26</p> 	<p>BUT :</p> <ul style="list-style-type: none"> -S'immerger et s'orienter. -Organiser son immersion à partir de la position de la tête et des mains (évolution vers le piqué canard).

MODULE B ENTRER DANS L'EAU

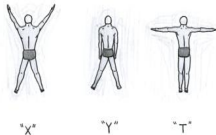
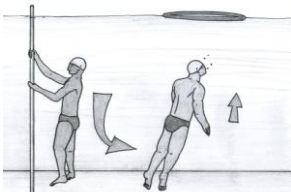
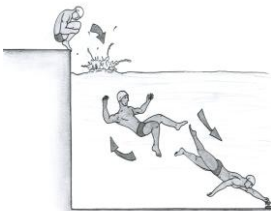
BUT : entrer dans l'eau de façon dynamique dans des situations variées

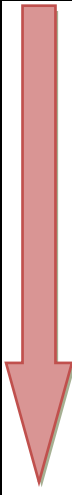
1	<p>Sauter et attraper la perche en grande profondeur :</p> <ul style="list-style-type: none"> -perche à la surface -perche en profondeur 	<p>BUT :</p> <ul style="list-style-type: none"> -Maîtrise affective lors de la chute. -Contrôler son immersion
2	<p>Sauter dans un cerceau :</p> <ul style="list-style-type: none"> -près -loin -sans toucher -ressortir à l'extérieur ou inversement 	<p>BUT :</p> <ul style="list-style-type: none"> -Contrôle de la chute dans l'eau
3	<p>Sauter en cascade, à plusieurs</p>	<p>BUT :</p> <ul style="list-style-type: none"> -Accepter d'entrer rapidement dans l'eau
4	<p>Sauter</p> <ul style="list-style-type: none"> -pour toucher le fond, bras tendus le long du corps à des profondeurs plus ou moins importantes -de différentes manières : groupé, ½ en l'air, le plus loin possible 	<p>BUT :</p> <ul style="list-style-type: none"> -Maîtrise affective lors de la chute. -Contrôler son immersion
5	<p>Chuter dans des positions diverses :</p> <p>Rouler, basculer en arrière à partir du bord, d'un tapis</p> 	<p>BUT :</p> <ul style="list-style-type: none"> -Orientation en immersion. -Accepter le déséquilibre et la rotation lors de l'entrée dans l'eau.
6	<p>Concours : sauter et être le dernier à ressortir</p>	<p>BUT :</p> <ul style="list-style-type: none"> -Contrôler sa chute dans l'eau -Contrôler son immersion
7	<p>Sauter avec impulsion par-dessus un obstacle (une perche) plus ou moins loin et plus ou moins haut</p>	<p>BUT :</p> <ul style="list-style-type: none"> --Contrôler sa chute dans l'eau

	8	Plongeon assis sur le bord du bassin FICHE N°16 	BUT : - Alignement corporel -Association bascule/poussée.
	9	Plongeurs à genoux	BUT : - Alignement corporel -Association bascule/poussée
	10	Plongeurs accroupis FICHE N°16 	BUT : - Alignement corporel -Association bascule/poussée
	11	Plongeurs départ debout avec l'aide de l'enseignant (placement derrière l'élève). L'enseignant tient l'élève au niveau du bassin, demande à celui-ci de basculer en avant et quand l'enseignant sent la bascule de l'élève, il le lâche et lui demande de pousser, passage de jambes fléchies à jambes tendues)	BUT : - Alignement corporel -Association bascule/poussée
	12	Plongeon au dessus d'une perche FICHE N°17 	BUT : -Pousser après le déséquilibre
	13	Enchaîner plongeon/coulée FICHE N°18 	BUT : -Liaison bascule/poussée

MODULE C S'ÉQUILIBRER

BUT : Comprendre l'action de l'eau sur le corps pour passer d'un équilibre de terrien (plantaire, solide, vertical) à un équilibre de nageur (corporel, fuyant, horizontal)

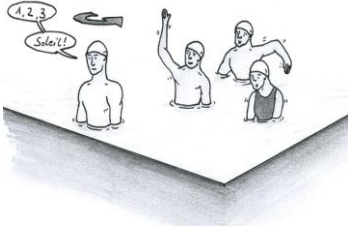

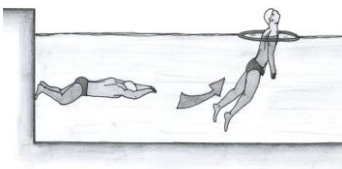
	1	<p>S'allonger sur le dos</p> <p>-avec l'aide d'un adulte -avec l'aide d'un camarade puis seul</p>	<p>BUT :</p> <p>-Accepter d'être sur le dos -Accepter la bascule de la tête en arrière</p>
	2	<p>S'allonger sur le dos en serrant une planche contre soi</p>	<p>BUT :</p> <p>-Accepter la bascule de la tête -Accepter de se laisser porter par l'eau sur le dos</p>
	3	<p>Jeu du parachute : FICHE N°34</p> <p>Se laisser porter par l'eau sur le ventre (étoile ventrale) sur le dos (étoile dorsale).</p> <div style="text-align: center;">  </div>	<p>BUT :</p> <p>-Conserver un équilibre horizontal statique, en position ventrale ou dorsale</p>
	4	<p>Le poumon ballaste FICHE N°25</p> <p>Descendre le long de l'échelle ou d'une perche, la lâcher, remonter lentement</p> <div style="text-align: center;">  </div> <p><i>Variable</i> : emmener un pois de plus en plus loin</p>	<p>BUT :</p> <p>-Construction des caractéristiques du milieu et du corps dans le milieu</p>
	5	<p>Passer de la planche ventrale à la planche dorsale</p>	<p>BUT :</p> <p>-Conserver un équilibre de la position ventrale à dorsale et vis et versa</p>
	6	<p>La boule, rouler dans l'eau FICHE N°15</p> <div style="text-align: center;">  </div>	<p>BUT :</p> <p>-S'immerger et se réorienter</p>



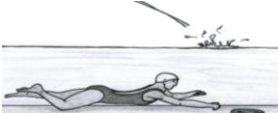
	7	A la goulotte (en position verticale), lâcher une main puis l'autre de plus en plus longtemps, puis en effectuant le bouchon	BUT : -Contrôler son équilibre
	8	Coulée ventrale ou dorsale en battant son record : -ventrale : mains l'une sur l'autre, bras tendus au-dessus des oreilles, menton collé à la poitrine. Poussée des 2 pieds contre le mur, maintenir son équilibre -dorsale : tête en extension, regard vers le haut (plafond) et l'arrière, bras tendus vers l'arrière.	BUT : -Glisser le plus loin possible en position statique horizontale

MODULE D

S'IMMERGER

BUT : s'immerger complètement et volontairement pour s'informer



1	<p>1.2.3 soleil FICHE N°28</p> 	<p>BUT :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Disparaître longtemps sous l'eau -S'immerger en apnée
2	<p>Toucher le fond avec les mains</p>	<p>BUT :</p> <ul style="list-style-type: none"> -S'immerger en apnée
3	<p>Changer de position sous l'eau</p>	<p>BUT :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Se situer sous l'eau -S'immerger en apnée
4	<p>Le grand bleu FICHE N°26</p> <p>Passer entre les jambes d'un camarade puis de plusieurs camarades de suite.</p> 	<p>BUT :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Se déplacer en immersion
5	<p>Coulée ventrale FICHE N°36</p> <p>Aller de plus en plus loin sous l'eau en ressortant dans un cerceau.</p> 	<p>BUT :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Construction des caractéristiques du milieu -Orientation
6	<p>Echanger des signes avec un camarade</p>	<p>BUT :</p> <ul style="list-style-type: none"> - S'informer
7	<p>Descendre en grande profondeur le long d'une perche, d'un camarade en allant lui toucher les chevilles ou de l'échelle</p>	<p>BUT :</p> <ul style="list-style-type: none"> -Maîtrise affective de l'immersion
8	<p>Descendre au fond avec l'aide de la perche oblique</p>	<p>BUT :</p> <ul style="list-style-type: none"> -Maîtrise affective de l'immersion tête en premier

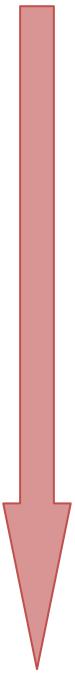

	9	<p>Par équipe, 1 par 1, chaque nageur va descendre en grande profondeur et fixer sa pince. On totalise la profondeur de chaque équipe</p> 	<p>BUT : -Maîtrise affective de l'immersion</p>
	10	<p>Chasse aux trésors aquatique :</p> <p>Ramasser des cerceaux lestés (en imposant des couleurs)</p> 	<p>BUT : -Maîtrise affective de l'immersion -S'informer sous l'eau</p>
	11	<p>Tritons express : travail en équipe</p> <p>-En petite profondeur Le premier plonge, nage en profondeur le plus longtemps possible et pose l'objet au fond de l'eau. le deuxième se saisie de l'objet et l'amène le plus loin possible. Le 4^{eme}</p> <p>-Idem en grande profondeur</p>	<p>BUT : -Se déplacer le plus longtemps possible sous l'eau</p>

MODULE E

ADAPTATION RESPIRATOIRE




BUT : forcer l'expiration complète, souffler dans l'eau longuement en immersion complète et contrôler le débit expiratoire

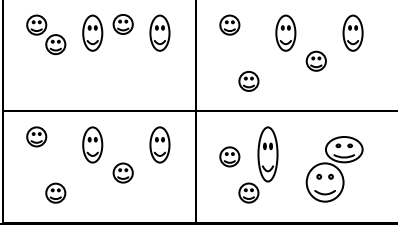
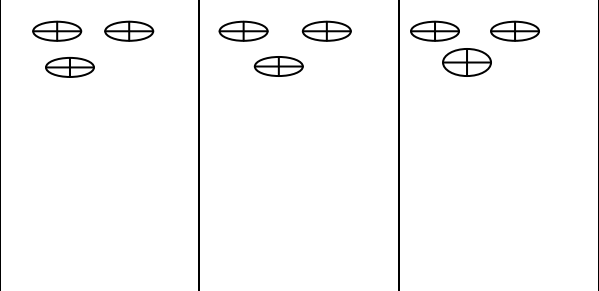
1 2 3 4 5 6 7 8	<p>Le turbo : aller le plus loin possible, tête dans l'eau en repérant la distance parcourue</p>	<p>BUT : -Maintenir une apnée inspiratoire en déplacement</p>
	<p>Souffler par le nez uniquement</p>	<p>BUT : -Montrer que l'eau ne rentre pas par le nez</p>
	<p>Souffler par le nez et la bouche</p>	<p>BUT : -Souffler en immersion sans avaler d'eau.</p>
	<p>S'immerger progressivement à la verticale jusqu'à disparition complète puis souffler (par 2, le partenaire observe les bulles)</p>	<p>BUT : -Souffler en immersion sans avaler d'eau.</p>
	<p>Concours de bulles FICHE N°22: -faire des bulles plus grosses que son partenaire (souffler fort) -faire plus de bulles que son partenaire (souffler longtemps)</p> 	<p>BUT : - Souffler en immersion sans avaler d'eau.</p>
	<p>Souffler de plus en plus longtemps et s'asseoir au fond (petite profondeur)</p>	<p>BUT : -Souffler en immersion sans avaler d'eau.</p>
	<p>Se laisser descendre en position verticale (bras le long du corps et le plus gainé possible) en expirant tout son air</p> 	<p>BUT : -Souffler en immersion sans avaler d'eau.</p>
	<p>Accroché à la goulotte (grande profondeur), s'immerger doucement en soufflant puis remonter, inspirer et recommencer plusieurs fois</p>	<p>BUT : - Enchaîner les phases inspiratoires et expiratoires.</p>

		<p>En petite profondeur, avec une planche à bout de bras, se déplacer en marchant et en soufflant dans l'eau</p> <ul style="list-style-type: none">-Même exercice sans planche-Même exercice en diminuant le nombre des inspirations-Même exercice en diminuant le temps des inspirations	<p>BUT :</p> <ul style="list-style-type: none">-Souffler en immersion sans avaler d'eau.
	9	<p>Jambes crawl : FICHE N° 9</p> <p>En grande profondeur, avec une planche tenue à bout de bras, se déplacer en nageant et en soufflant dans l'eau et en sortant la tête de face</p> 	<p>BUT :</p> <ul style="list-style-type: none">-Structuration de la respiration

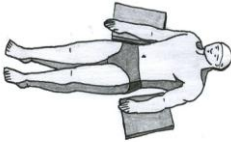


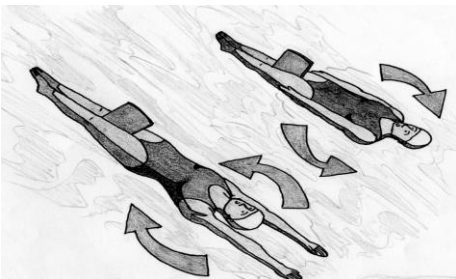
MODULE F PROPULSION

BUT : se déplacer en grande profondeur sur le ventre

1	Se déplacer en grande profondeur avec une frite sur le ventre	BUT : - Horizontalité et alignement corporel -Maîtrise affective du déplacement
2	Jambes crawl avec planche : FICHE N°9 Sur le ventre avec une planche tenue à bout de bras se propulser à l'aide de ses jambes 	BUT : -Horizontalité et alignement corporel. -Structuration de la respiration.
3	Jambes brasse : FICHE N°7 	BUT : -Horizontalité et alignement corporel. -Orientation des surfaces propulsives. -Amélioration du rendement propulsif des jambes
4	Bras brasse avec planche : FICHE N°8 	BUT : -Trouver ses appuis manuels. -Trouver des appuis propulsifs paume de la main/avant bras (orientation, quantité, trajet).
5	Se placer le long de la goulotte (en grande profondeur) en position horizontale (s'équilibrer), se déplacer en passant : -derrière un ou plusieurs camarades -derrière une perche plus ou moins espacée du mur	BUT : -Maîtriser ses émotions dans le grand bain
6	Se placer le long de la goulotte (dans le grand bain) en position horizontale et progresser avec la perche devant soi	BUT : -Aller de plus en plus loin sans appui
7	Le nageur double : à deux, se déplacer à l'aide d'une planche en coordonnant les actions propulsives	BUT : -Se déplacer en position horizontale
8	Duel de planche 2 nageurs face à face séparés d'une planche. En battement crawl, l'élève va devoir pousser la planche dans le camp adverse.	BUT : -Emmener la planche dans le camp adverse

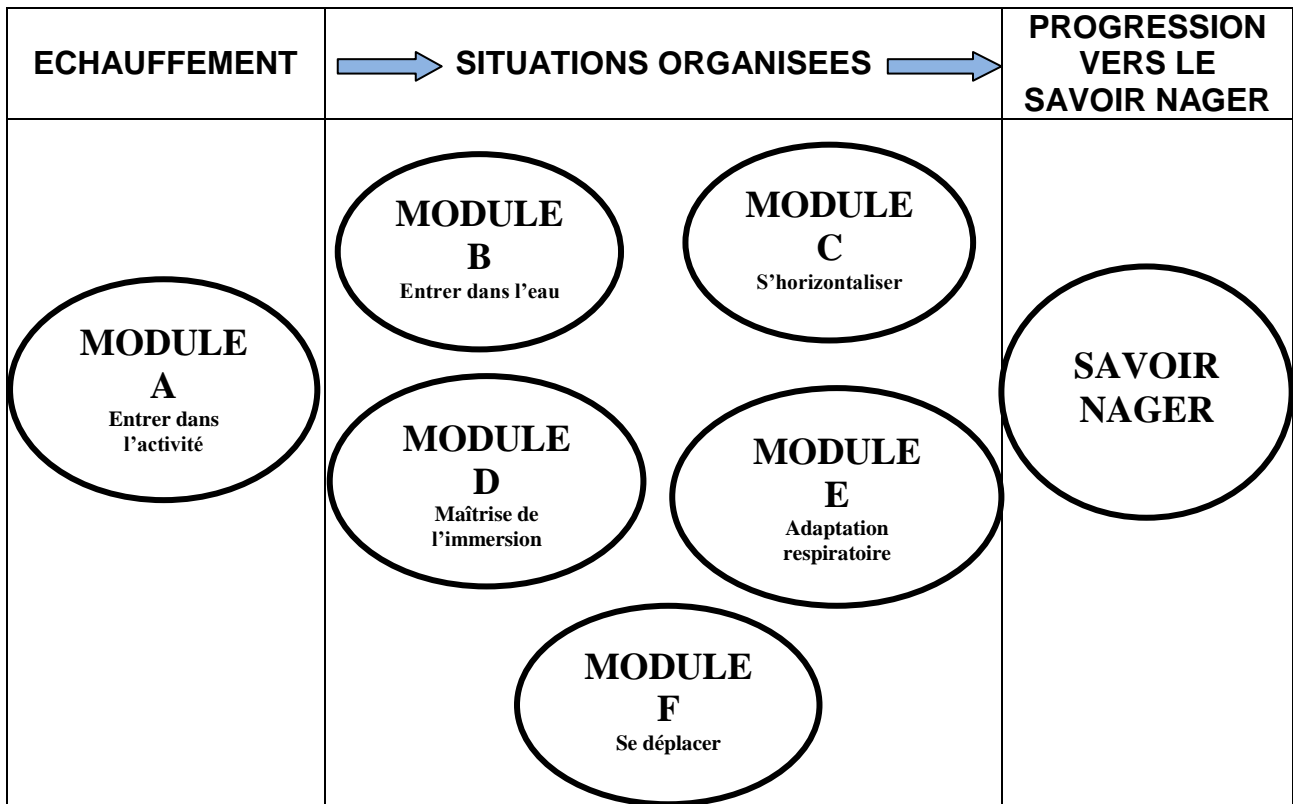
	9	<p>Déplacement en autonomie</p> <p>-En petite profondeur, de déplacer sans poser le pied au sol. Quand je pose le pied, je mets une planche repère sur le bord et j'essaie d'aller de plus en plus loin au fur et à mesure.</p> <p>-Idem en grande profondeur</p>	<p>BUT :</p> <p>-Aller de plus en plus loin sans appui</p>
	12	<p>Les quatre coins en grande profondeur</p> <p>Avec l'aide d'une planche, frite ou objet flottant et au fur et à mesure sans matériel</p> <div style="text-align: center;">  </div>	<p>BUT :</p> <p>-Se déplacer le plus vite possible sans prendre appui</p>
	13	<p>Les 5 essais :</p> <p>3 parties délimitées avec des objets flottants et de couleurs différentes suivant la zone et donc de points différents. En 5 essais, le but est de ramener le plus de points possible (rapporter un objet à la fois)</p> <div style="text-align: center;">  </div>	<p>BUT :</p> <p>-Se déplacer le plus vite possible sans prendre appui</p>

BUT : se déplacer en grande profondeur sur le dos

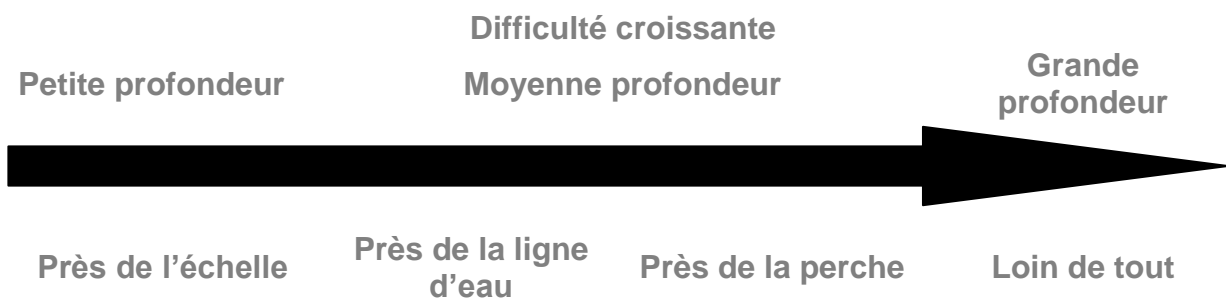
1 2 3 4 5 6	1	Se déplacer en grande profondeur avec une frite sur le dos	BUT : -Maîtrise émotionnelle de la position dorsale
	2	Sur le dos , avec une planche (ou deux suivant l'élève) tenue sur le ventre se propulser à l'aide de ses jambes 	BUT : -Se déplacer sur le dos
	3	Jambes dos : FICHE N°1 Sur le dos, avec une planche (ou deux suivant l'élève) tenue derrière la tête ou sur les jambes (suivant le problème rencontré), se propulser à l'aide de ses jambes 	BUT : -horizontalité
	4	Dos 2 bras : FICHE N°3 	BUT : -Fixation du tronc, conservation de l'horizontalité. -Dégager les épaules.
	5	Le rameur : FICHE N°2 	BUT : -Orientation des surfaces propulsives.
	6	-En petite profondeur, se déplacer sans poser le pied au sol. Quand je pose le pied, je mets une planche repère sur le bord et j'essaie d'aller de plus en plus loin au fur et à mesure. -Idem en grande profondeur	BUT : -Se déplacer sur le dos le plus longtemps possible sans poser le pied au sol

ORGANISATION D'UN CYCLE NATATION

I. Un cycle de natation



II. Complexification ou simplification d'une situation



III. Situation évolutive du savoir nager

Situation évolutive qui va amener progressivement à la situation teste du savoir nager. Cette situation peut permettre de gagner du temps et permettre de constater de l'évolution des élèves.

DEPART :

- 1-descendre dans l'eau par l'échelle ou le bord
- 2-descendre dans l'eau en sautant à l'aide d'une planche
- 3-descendre dans l'eau en sautant
- 4-descendre dans l'eau en plongeant

DEPLACEMENT VENTRAL sur 10 mètres :

- 1-à l'aide d'une planche ou d'une frite tête en dehors de l'eau
- 2-à l'aide d'une planche ou d'une frite tête dans l'eau
- 3-sans matériel

IMMERSION :

- 1-passer sous une perche
- 2-passer sous une planche
- 3-passer sous un tapis
- 4-passer sous 2 perches écartées à des distances déterminées en prenant une inspiration une fois entre les 2 perches
- 5- passer sous 2 perches écartées à des distances déterminées sans prendre sa respiration entre les deux

S'IMMOILISER/RECUPERER :

- 1-à l'aide d'une planche posée sur l'eau
- 2-en position verticale à l'aide des bras et des jambes
- 3-en position dorsal sans mouvement

DEPLACEMENT DORSAL sur 10 mètres :

- 1-à l'aide de 2 planches ou frites
- 2-à l'aide d'une planche ou frite sur la poitrine
- 3-à l'aide d'une planche derrière la tête
- 4-à l'aide d'une planche sur les genoux
- 5-sans matériel

ANALYSE DE LA VIDEO D'UNE SEANCE DANS SON DEROULEMENT EN CONTINU

I. Organisation générale

1. Le cycle

Il n'y a, à notre sens, qu'une solution raisonnable dans la gestion du cycle : avoir deux enseignants pour deux groupes de non nageurs.

Pour y arriver, plusieurs possibilités sont à envisager :

- 3 professeurs pour 2 classes en barrette (attention s'il y a des nageurs dans la classe, ils sont en cycle natation N1)
- Créer une classe de nageurs qui n'ira pas à la piscine en 6^{ème}
- Grouper le cycle natation sous forme de stage pour les non nageurs (en fin d'année par exemple)
- Utiliser les IPP (très peu d'élèves ciblés) ou l'accompagnement éducatif (base du volontariat)

2. Les groupes

Le texte modifié de 2004 (un professeur pour un groupe de 12 élèves non autonomes,...) existe de par la nécessité de prendre en compte le problème de l'hétérogénéité des groupes en natation plus que partout ailleurs.

Pourtant, espérer l'homogénéité d'un groupe d'élèves relève plus du vain espoir utopique que d'une réalité scolaire.

Néanmoins, il faut s'appuyer sur ce texte pour améliorer la définition des difficultés rencontrées par les élèves et cibler au mieux la constitution des groupes de besoins. D'abord, les directeurs d'école sont désormais tenus de vous faire parvenir (via le dossier de l'élève) le niveau d'autonomie atteint par leurs élèves dans la recherche du savoir nager. Force est de constater que la plupart le font tout à fait sérieusement, et que si disfonctionnement il y a, il est plus souvent de notre côté que du leur (non transmission des principaux/CPE, pas de recherche des collègues...)

De plus, dans nos établissements de façon tout à fait empirique, nous tentons de prendre en compte les facteurs limitants de la performance selon la dualité « maîtrise affective/maîtrise technique ».

En effet, l'élève en situation de stress insoluble, quelle qu'en soit la cause en début de cycle, ne nous semble pas avoir les mêmes besoins (attention, proximité, conseils, situations d'apprentissages, logique de construction de la progression des séances, objectifs de cycle) qu'un élève ayant surmonté bonne part de ses appréhensions, mais limité dans la gestion de son organisation corporelle en milieu aquatique. Les uns pouvant d'ailleurs avoir un impact extrêmement négatif sur les autres et inversement.

Le ciblage des difficultés est donc essentiel pour l'amélioration des conditions ultérieures de travail.

Nous le réalisons en deux temps, à partir d'un questionnaire distribué lors des séances précédant le cycle, ainsi qu'à partir d'un ou plusieurs petits tests effectués lors de la séance 1 :

NOM
Prénom
Classe

Questionnaire natation 6^{ème}

Répondez par vrai ou faux aux affirmations suivantes

QUESTIONS	Réponse (vrai/faux)
Je n'ai jamais appris à nager	
J'ai appris à nager à la mer	
Ce sont mes parents qui m'ont appris à nager	
Je ne sais nager que sous l'eau	
Je sais nager seulement si j'ai pied	
Je n'aime pas aller dans l'eau	
J'ai peur de sauter depuis le plot de départ	
J'ai peur de nager au milieu de la piscine (loin du bord)	
J'ai peur d'aller en profondeur, au fond de la piscine (grand bassin)	
Je déteste mettre la tête sous l'eau	
Quand j'ai la tête sous l'eau, je peux me remplir d'eau (par le nez, la bouche)	
J'ai peur de plonger tête la première dans le grand bassin	
Quand je m'immerge, je suis obligé de me boucher le nez	
Je ferme les yeux sous l'eau	
A l'école, j'ai eu mon diplôme	<input type="checkbox"/> Héron
	<input type="checkbox"/> Caneton
	<input type="checkbox"/> Pingouin
	<input type="checkbox"/> Castor
	<input type="checkbox"/> Otarie
A l'école, j'ai été à la piscine en	<input type="checkbox"/> CE1
	<input type="checkbox"/> CE2
	<input type="checkbox"/> CM1
	<input type="checkbox"/> CM2
Je sais faire au moins 1 longueur en grand bassin sans m'arrêter ou m'accrocher	
Je sais nager en soufflant dans l'eau (faisant des bulles)	
J'ai pris des leçons à la piscine, avec des maîtres-nageurs pour apprendre à nager	
Je sais nager la brasse	
Je sais nager le crawl	
Je nage dans un club de natation	

Les croix inscrites par les élèves dans les cases grises, plutôt révélatrices d'une émotivité limitatrice, doivent nous inciter à prendre en compte ce manque de familiarisation ou ce vécu difficile pour regrouper ces élèves dans un premier groupe de non nageurs (à confirmer via le test).

De la même façon, l'absence de croix dans ces mêmes cases peuvent laisser penser que la familiarisation avec le milieu est grossièrement acquise et en fonction des réponses apportées dans les cases blanches, nous pré-classerons nos élèves dans les groupes non nageurs 2 ou nageurs (à confirmer là encore).

Ces questionnaires sont remplis avec l'aide de l'enseignant dans les séances précédant le début du cycle de « savoir nager » et doivent nous éviter la première séance classique durant laquelle chaque élève « nage » un bout de longueur sous l'œil de l'enseignant qui doit à la fois diagnostiquer le niveau de l'élève et gérer les autres élèves sur le bord du bassin.

Créer deux groupes de non nageurs en fonction des causes de l'action/réaction de chacun, c'est donner tout son sens à l'idée de groupe de besoins par opposition au groupe de niveau en disgrâce dans les administrations actuelles.

Il n'en reste pas moins que réaliser un petit test rapide (par groupes de 4) pendant 15 minutes pour ajuster ses groupes et vérifier les déclarations des élèves et des instituteurs reste indispensable pour éviter toute mauvaise surprise...tout en conservant un TEM correct pour une première séance.

Exemple :

- ♦ *Parcours en petit bassin (profondeur : 0,80m) comprenant :*

1 coulée ventrale, un déplacement au choix sur 10 mètres (consigne : sans reprises d'appuis), un passage en immersion sous une perche et une apnée verticale accroché au mur (attention à toujours avoir un binôme observateur) de 5 secondes (décompte à la perche).

Les indices permettant alors d'observer un élève en situation de stress intense sont :

- ✓ Refus total ou partiel
- ✓ Retours fréquents à la verticalité
- ✓ Recherche du regard de l'enseignant
- ✓ Verbalisation excessive (je ne peux pas, je n'y arriverai pas, j'ai peur...)
- ✓ Contact avec le bord du bassin durant les déplacements
- ✓ Reprise d'appuis solides ou incapacité à s'en défaire...

- ♦ *Saut au choix en grande profondeur depuis le bord*

L'objectif est d'évaluer le degré de construction des savoirs relatifs aux caractéristiques du milieu aquatique. L'échelle d'évaluation va du refus de sauter au plongeon depuis le plot en passant par l'utilisation d'une perche ou de la main sans immersion de la tête (jambes et bras écartés pour contrôler « l'engloutissement »)

Enfin signalons que ces groupes de besoins n'ont de sens que s'ils sont **malléables**, surtout avec des élèves dont les blocages peuvent évoluer très vite.

3. Le bassin

Dans ce cas, le bon sens prévaut...

- Les bords sont prioritairement réservés aux élèves faibles
- L'enseignant doit pouvoir au maximum suivre ses élèves pour passer les consignes
- Exemple:

Bassin 25 m 4/6 lignes pour 2 classes

Classe A : non nageurs 1	Classe 1 : non nageurs 2
	Classe 1 : nageurs
Classe B : non nageurs 1	Classe B : nageurs
	Classe B : non nageurs 2

pP

GP

NB : Le mélange primaire/secondaire peut poser des problèmes d'organisation

4. La ligne d'eau

- L'utilisation des lignes sur 25 mètres n'est pas toujours efficace donc réduisez les distances...
- Faites passer des groupes d'élèves par vagues successives de 4/5 ou organisez la ligne en jet d'eau avec retour tête émergée au bord (recevoir les feed backs et éviter « les tentations d'accrochage »)
- Proposez des départs chronométrés (horloge ou élèves dispensés)

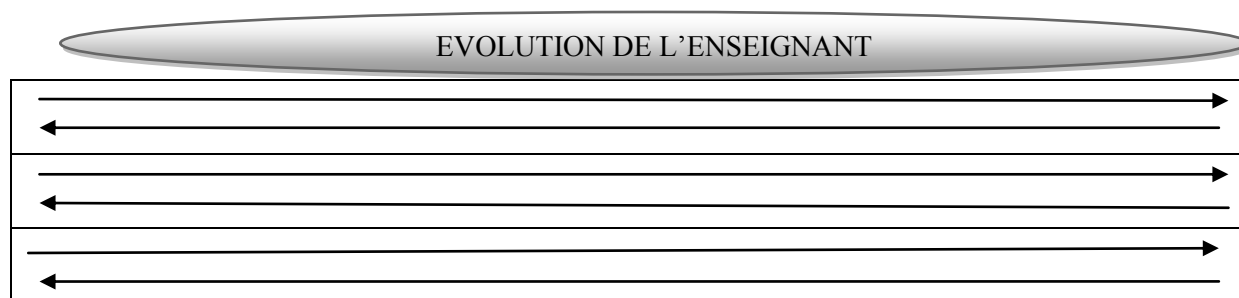
5. Organisation et place de l'enseignant

♦ VOS ELEVES NAGENT SUR 25 METRES

Il faut apprendre à vos élèves à circuler dans une ligne d'eau : de quel côté on nage, être capable de nager en ligne droite, être capable de savoir doubler.

Attention ce système n'est pas toujours très adapté pour des élèves « non-nageurs ». L'enseignant se situe trop loin des élèves et il se pose donc le problème de la sécurité (il y a toujours la possibilité de travailler en binôme).

De plus, se pose le problème du dépassement, et souvent, on se retrouve avec des élèves en groupe, voir « troupeau » qui limite la gestuelle et l'aisance aquatique et qui très souvent ne rassure pas les élèves (trop de monde, d'agitation, de vagues..)

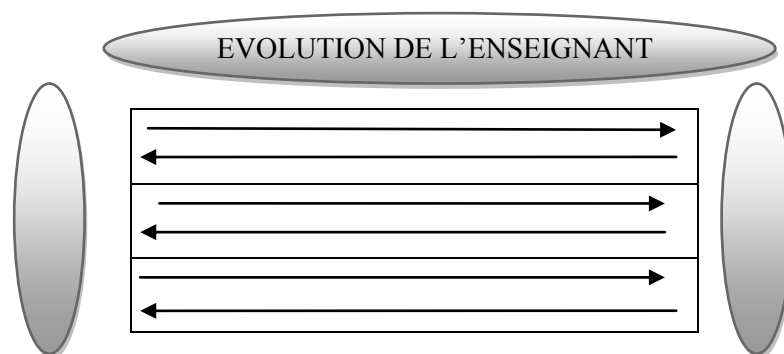


♦ **VOS ELEVES NAGENT SUR 12.50 METRES**

Cette organisation permet à l'élève de se centrer sur une distance plus courte. L'aspect physiologique est moins important. Il y a un intérêt tant au niveau de la sécurité (intervention rapide auprès des élèves) qu'au niveau de la pédagogique (intervention sur le comportement des élèves à chaque passage)



♦ **VOS ELEVES NAGENT EN LARGEUR**



II. L'échauffement

La plupart du temps, lors des séances observées, l'échauffement à la piscine revêt deux formes distinctes :

- Soit il consiste en un simple enchaînement de longueurs de nages, souvent sans consignes techniques préalables (consignes organisationnelles 90%), pour faire « monter le cœur », préparer les muscles ou « s'habituer à la température de l'eau »
- Soit il n'existe pas du tout car la natation est un sport « peu violent pour l'organisme » dans lequel les risques de blessures musculaires ou articulaires sont très faibles.

•
L'argumentaire déployé par les collègues pour justifier de la « pauvreté » de l'échauffement lors des séances en piscine est bien rodé et à certains égards, reconnaissons-le, en partie recevable.

Pourtant, il nous semble que cette entrée dans l'activité est essentielle pour les élèves non nageurs, et que shunter cette partie de la séance peut avoir, spécifiquement pour ces groupes et tenant compte des particularités de ces élèves, **un effet très néfaste sur leur progression.**

En effet, plus encore qu'une activation physiologique, l'entrée dans l'activité joue ici le rôle de dédramatiseur. Il doit permettre à ces élèves en difficulté face à l'activité, de repandre confiance en retrouvant rapidement des acquis des séances précédentes. Son impact psychologique doit entraîner l'élève vers la volonté d'apprendre, lui donner la sensation qu'il progresse, lui éviter de perdre le bénéfice des séances précédentes en le confrontant à un « blocage », lui permettre de retrouver des sensations déjà éprouvées, donc de prendre confiance (en lui, en l'eau, en l'enseignant).

C'est à ce moment que le ludique prend tout son sens pour détourner le stress de l'élève et faciliter le travail ultérieur.

III. FEED BACKS

Les difficultés exprimées à ce niveau par les collègues relèvent d'une double problématique organisationnelle et informationnelle.

1. Difficultés à communiquer ?

Les piscines posent à l'évidence un problème d'acoustique altérant les échanges verbaux entre professeur et élève en qualité, puis en quantité selon le processus : « il ne m'entend/voit pas donc je passe à un autre élève ». La distance séparant parfois les deux protagonistes vient accentuer ces « effets de larsen » (« Natation au collège et au lycée » Pelayo, Maillard, Rozier, Chollet revue EPS).

Ajoutez à cela le bonnet de bain, l'eau dans les oreilles, les problèmes de vue... et nous assistons parfois à des séances sur un air de « je t'entends, moi non plus » assez désagréables à vivre.



En conséquence

- ✓ **Réduisez les distances de travail** pour augmenter les répétitions et limiter l'éloignement. Pourquoi pas 15 mètres (non-nageurs) ?
- ✓ **Organisez votre travail sur des allers**, le retour se faisant près d'une ligne ou du mur avec tête émergée → l'élève prend l'habitude de regarder et d'interroger le professeur sur la phase de retour
- ✓ **Mettez en place un code gestuel simple** pour exprimer avec des mimiques un problème que vous souhaitez voir corriger sur le prochain passage

2. L'incompréhension professeur/élève

Elle résulte d'un décalage de perception : le ressenti de l'élève ne ressemble en rien à la « vision » professorale.

	ENSEIGNANT	ELEVE
<i>Position dans la structure d'apprentissage</i>	<ul style="list-style-type: none"> ◆ Extérieur à l'action ◆ Spectateur 	<ul style="list-style-type: none"> ◆ Personne agissante ◆ Acteur
<i>Perception de l'action</i>	<ul style="list-style-type: none"> ◆ Théorique/hypothétique ◆ Basée sur un regard extérieur 	<ul style="list-style-type: none"> ◆ Personnelle/vécue ◆ Multitude de sensations éprouvées dans l'action motrice d'où confusion
<i>Plan visuel</i>	<ul style="list-style-type: none"> ◆ Vue du dessus ◆ Effet « Iceberg » 	<ul style="list-style-type: none"> ◆ Perte des repères visuels ◆ Vue proximale, repères directs, à ras de l'eau
<i>Plan tactile</i>	<ul style="list-style-type: none"> ◆ Difficile de ressentir à la place de l'élève ◆ Mise en relation avec des sensations personnelles ou verbalisation des autres élèves 	<ul style="list-style-type: none"> ◆ Kinesthésie ◆ Proprioception ◆ Attention, difficultés de guidage et de représentations car les récepteurs articulaires sont brouillés par le fluide (gravité, pression)
<i>Plan auditif</i>	Battements, éclaboussures Brouhaha	



En conséquence

- ✓ **Préférez des feed backs objectifs, quantitatifs, faisant appel à un repère extérieur (anatomique, mathématique)**

Exemple :

-En immersion

Plutôt que « souffle doucement et longtemps dans l'eau », proposez « compte jusqu'à 10 en faisant des bulles »

-En crawl

Plutôt que « fait un mouvement ample », proposez : « va toucher ta cuisse avec le pouce »

Plutôt que « respire quand le bras revient », proposez : « Je touche ma cuisse avec la main, puis je tourne la tête pour respirer »

✓ **Multipliez les variations autour d'un même conseil**

Certains mots parleront plus à certains qu'à d'autres.

Exemple :

-Constat : Un élève nage court en amplitude, pioche dans l'eau en crawl

-Conseils : « Va chercher l'eau loin devant, pique le plus loin possible, tend le bras dans l'eau, grandis-toi, tire sur le bras/l'épaule/la main, essaie de toucher le mur avec le bout des doigts à chaque mouvement, fais les plus grands mouvements possibles ».

✓ **Faites appel au ressenti de l'élève** (verbalisation, questionnement, manipulation)

✓ **Associez le geste à la parole**

La visualisation d'un conseil ou d'un exercice peut aider l'élève à mieux l'appréhender

IV. Le matériel utilisé

L'aménagement matériel de la pratique de l'élève peut avoir un impact important sur ses progrès ou son vécu. C'est un facteur essentiel de différenciation pédagogique, sans doute d'ailleurs le plus simple à mettre en place. Faut-il utiliser la planche ? La ceinture ? Les frites ? Les tapis ?...

« En natation, tous les moyens sont bons, encore faut-il savoir quand et pourquoi », Natation au collège et au lycée, de l'école aux associations.

Ainsi, le matériel utilisé doit être ciblé pour répondre à des besoins, faciliter la résolution de problèmes rencontrés et agir sur les facteurs limitant la performance de l'élève. Donner le même matériel au même moment à tout le monde n'a que peu de sens.

De plus, pour un même type de matériel, l'utilisation qui en est faite ou son placement peut conduire à des conséquences très différentes sur la pratique de l'élève

Exemple : battements sur le dos avec une planche

Planche derrière la tête → sécurise l'élève, grosse stabilité, faciliter pour émerger les voies aériennes, augmente le travail des jambes (fq)

Planches sous les bras → facilite l'horizontalisation, stabilise (roulis), placement de la tête (regard)

Planche dans le dos → allongement, déplacements lents, surplace

Planche sur le ventre → fixation de la tête, élévation du bassin, travail de jambe

Planche sur les genoux → travail du mvt de jambe, évite l'effet vélo, amplitude du geste

Matériel	Pour qui ?	Pourquoi ?
<i>Frite</i>	NN1	Faciliter la flottaison Outil très maniable Grand champ de compétence à travailler en fonction de l'utilisation
<i>Planche</i>	Tous	Travail du déplacement Outil très maniable Grand champ de compétence à travailler en fonction de l'utilisation
<i>Lunettes</i>	Tous sans exception	Faciliter la découverte du milieu et l'immersion (prise d'information) Conserver des repères visuels Attention à la gestion parfois difficile
<i>Ceinture</i>	Au cas par cas	Si on n'a pas le choix, pour des élèves en extrême difficulté Pour homogénéiser le groupe, éviter la mise à l'écart Dans un projet progressif quantifiable par l'élève
<i>Palmes</i>	Le crawler, le footballeur, le « terrien »	Problèmes de souplesse de cheville Allongement, hydrodynamisme Aspect ludique Technique de jambes Immersion
<i>Pull buoy</i>	NN2 ou « terrien »	Rendement propulsif des jambes faibles Difficulté à l'allongement Améliorer l'efficacité et le trajet propulsif des bras, travailler l'amplitude
<i>Tapis/U</i>	Exercices spécifiques	Aménagement matériel Créer un « décor », une ambiance pour détourner le stress de l'élève Grosses difficultés de flottaison
<i>Masque</i>	Si possible non	ne résout pas le problème de débit expiratoire nasal, tout comme le pince-nez look ne pas interdire
<i>Tuba</i>	NN1	Entrer dans l'eau accepter l'immersion faciliter la mise à plat sur l'eau

V. Différenciation pédagogique

Elle doit permettre de prendre en compte chaque élève dans un groupe aux besoins les plus uniformes possibles.

Il existe plusieurs ressorts de différenciation, mais il nous semble que cette volonté d'individualisation du travail ne peut pas conduire l'enseignant jusqu'à proposer des séances constituées d'exercices totalement différents aux élèves d'un même groupe. Par ailleurs, au regard des caractéristiques des élèves non nageurs (notamment les plus faibles), il apparaît que le travail de groupe ou de coopération donne de bons résultats et qu'une attention accrue de l'enseignant positive beaucoup le regard de l'élève sur sa pratique et son niveau ressenti.

Ainsi, il est très simple pour l'enseignant d'agir dans chaque séance sur :

- L'aménagement matériel
- Les feed-backs
- Les critères de réussite
- La position de l'élève dans le bassin
- Le nombre de répétitions

VI. Observables

Il est parfois difficile de sélectionner dans la globalité technique de la nage quelques éléments simples sur lesquels s'appuyer pour corriger des défauts techniques limitant la qualité de la production aquatique de l'élève. Cette difficulté est accentuée par le fait qu'en natation, une bonne partie du geste (et toute la phase propulsive) est subaquatique et donc moins accessible à l'œil du professeur.

Nous vous proposons donc de fixer votre attention sur un certain nombre d'éléments anatomiques (non exhaustif) afin d'affiner la qualité de votre regard sur l'élève.

A cela peuvent s'ajouter des impressions de nage (rigidité, manque de souplesse, d'accélération...) ou des données mathématiques (fréquence, amplitude de nage, temps inspiratoire...) et toute forme d'information pouvant servir d'appui à la reconstruction/adaptation de l'organisation/image corporelle.

OBSERVABLE		Défauts fréquents
CHEVILLE	<i>Position</i> <i>Souplesse</i>	En battements : Flexion, verrouillage (« pieds en crochet ») Appuis plantaires, antéro-postérieurs Pieds en dehors de l'eau En ciseaux : Appuis coup de pied, pointe de pied tendue
GENOU	<i>Trajet</i> <i>Flexion</i>	En battements : Hyper flexion, « vélo » En ciseaux : 2 temps « flexion, poussée »
MAIN	<i>Orientation</i> <i>Doigts</i> <i>Entrée/Sortie</i> <i>Axe</i>	Regardent le fond(suspension) Doigts écartés Trajet court(entrée au front, sortie hanche) Trajet moteur désaxé(souvent sur l'extérieur) et/ou franchissant/croisant l'axe du corps
COUDE	<i>Positionnement</i> <i>Retour aérien</i>	Trajet moteur : sous la main ou à plat(même profondeur) Retour aérien bras tendu en crawl
TETE <i>(horizontalisation)</i>	<i>Position</i> <i>mouvement</i>	Non fixée(regard) Hyper extension Solidaire du buste(dégagement respiratoire)
INSPIRATION	<i>Délai inspiratoire</i> <i>Nombre</i> <i>Amplitude</i>	Temps d'apnée à l'émergence ou fin d'expiration « Petit chien » Faible volume
«BULLES »	<i>Quantité</i> <i>Taille</i> <i>Durée</i>	Retard expiratoire Pas de contrôle du débit

VII. Enchaîner les longueurs ou utiliser des formes jouées

Cette question qui revient souvent est directement liée à l'héritage historique des méthodes pédagogiques qui oppose approche globale et technique.

Pourtant, de façon tout à fait pragmatique, les deux conceptions paraissent pouvoir être utilisées complémentaires (et dépassées) en tirant de chacune les bons éléments au bon moment.

Faire fit de l'importance de la familiarisation, l'adaptation, de la nécessité d'une éducation aquatique est une erreur.

Copier les modèles techniques en référence au geste de l'expert est insuffisant, la technique ne pouvant être considérée comme un but à atteindre, mais plutôt comme un moyen d'accéder à une motricité d'adaptation.

Ainsi, la juxtaposition d'un travail de découverte autour d'une conception structuraliste de la pédagogie peut être associé à un travail plus analytique autour d'une reconstruction du geste.

Construire une séance de natation pour les collègues relève donc parfois de la gageur car tiraillés entre l'alléchant attrait du ludique adaptatif et la recherche de l'esthétique perfection du geste, ils sont rarement satisfaits de leur production.

« Rassurez-vous », il en va parfois de même pour nous et l'insatisfaction est le premier pas vers la volonté de mieux faire.

Dans la structuration du cycle, le fil directeur est déterminé par l'objectif à atteindre et les situations pédagogiques proposées lors des séances doivent permettre de confronter l'élève à la résolution de problèmes liés à l'objectif. Il est, en sixième, clairement déterminé et présenté sous forme d'un socle de compétence censé garantir la sécurité de l'élève confronté au milieu aquatique.

Ainsi l'enseignant ne doit pas avoir de scrupules à tenter d'améliorer l'efficacité propulsive de l'élève en modifiant ses actions de déplacement à partir de référents techniques (placement des mains, positions de segments, qualité du retour aérien...). Mais c'est insuffisant !

Il peut s'appuyer sans honte sur des exercices de construction des caractéristiques du milieu (flottaison, immersion, orientation, respiration...) quand cela est nécessaire. Mais c'est insuffisant !

Par ailleurs, l'importance de l'un ou de l'autre diffère en fonction du niveau du groupe, des problèmes et des limites de l'élève, des compétences de l'enseignant, des possibilités matérielles et temporelles (problème du TEM), etc....

BIBLIOGRAPHIE

- Stage FPC Natation de FAYAUBOST Régis, académie d'Antibes, 2007
- Stage FPC de ROUDAUT Chantal-PERCHIRIN François-ABIVEN Jean-Luc-LOUSSOT Sébastien, académie du Finistère, 2005
- P.PELAYO, D.MAILLARD, D.ROZIER et P.CHOLLET (1999) : « natation au collègue et au lycée » éditions revue EPS
- N.GAL (1993) « Savoir nager » collection de l'école aux associations de la revue EPS
- EduSarthe « les activités aquatiques », 2000
- Livret de natation de Charleville-Mézières « l'eau mon amie »
- E.PROFIT, P.LOPEZ « vaincre la peur de l'eau : 60 exercices progressifs », 2005

Un grand merci à Oscar Mayeur , étudiant, qui nous a fait les dessins