

NATATION AVEC DES ELEVES DEBUTANTS

Sommaire :

1 : Apport didactique

Définition du savoir nager

Les problèmes moteurs en natation

Les transformations : du terrien au nageur (expert)

Les étapes de transformation

Les problèmes à résoudre par les élèves débutants : (qu'est ce que l'enfant va apprendre)

- Etape 1 : du terrien aux appuis manuels
- Etape 2 : de la perte des appuis plantaires au corps flottant

Conseils pour la mise en œuvre d'une séance

2 : Apport pédagogique

Exemples de situations pédagogiques progressives

- Entrée, déplacement, immersion pour l'étape 1
- Entrée, déplacement, immersion pour l'étape 2

Bibliographie :

Document pédagogique équipe EPS 77

17 repères pour la natation, revue EPS

Vidéo : NAGEUR, ACTEUR, Dominique Maillard, revue EPS (d'après la cassette DING, DINGUE D'EAU, R.Catteau)

Pour le dossier pédagogique complet équipe EPS 77 (toutes les étapes de transformation) voir avec Margot Auger CP/EPS Mimizan

NATATION

DEFINITION DU « SAVOIR NAGER »

Savoir nager c'est être autonome dans le milieu aquatique, c'est-à-dire se déplacer de façon indépendante (sans aide matérielle) le plus longtemps possible dans toutes les dimensions de l'espace aquatique.

TESTS DEPARTEMENTAUX (voir site de l'IA)

(La natation se « réfère aux activités aquatiques et non uniquement à la natation sportive)

PROBLEMES A RESOUDRE :

NAGER SUR LE PLAN MOTEUR C'EST MAITRISER :

Un nouvel équilibre **E**

Une nouvelle respiration **R**

Un nouveau mode de propulsion **P**

Le traitement pédagogique de l'activité « natation » peut se faire autour de trois verbes d'action :

- signifiant pour l'enfant
- se référant aux différentes activités aquatiques
- organisant les séances d'apprentissages et d'évaluation

VERBES D'ACTION	ACTIVITES CULTURELLES
<i>S'immerger</i> (agir sous l'eau)	<i>Plongée</i> <i>Sauvetage</i> <i>Natation synchronisée</i>
<i>SE DEPLACER</i> (agir en surface)	<i>Nages sportives</i> <i>Water Polo</i> <i>Nages avec palmes</i>
<i>ENTRER</i>	<i>Plongeon</i>

Les verbes d'action permettent de façon isolée ou combinée de traiter les trois problèmes fondamentaux(ERP) de l'activité

Pour résoudre ces 3 problèmes l'enfant va devoir se transformer

TRANSFORMATIONS		
	TERRIEN	NAGEUR
Equilibre	<ul style="list-style-type: none"> - <i>équilibre vertical</i> - <i>tête verticale</i> - <i>regard horizontal</i> - <i>appui des pieds au sol</i> - <i>reflexes labyrinthiques</i> 	<ul style="list-style-type: none"> - <i>équilibre horizontal</i> - <i>tête horizontale</i> - <i>regard vertical</i> - <i>sensations labyrinthiques modifiées</i>
Respiration	<ul style="list-style-type: none"> - <i>à dominante nasale</i> - <i>reflexe</i> - <i>durée de l'inspiration égale à la durée d'expiration</i> 	<ul style="list-style-type: none"> - <i>inspiration à buccale</i> - <i>volontaire, puis automatique</i> - <i>Inspiration brève, expiration longue</i> - <i>Expiration active pour vaincre la pression de l'eau</i>
Propulsion	<ul style="list-style-type: none"> - <i>jambes motrices</i> - <i>Bras équilibrateurs</i> - <i>Appuis solides</i> - <i>faible résistance de l'air</i> 	<ul style="list-style-type: none"> - <i>jambes prioritairement équilibrateurs</i> - <i>bras moteurs</i> - <i>appuis fuyants</i> - <i>résistance à l'eau</i>
Information	<ul style="list-style-type: none"> - <i>repérage spatial : auditif, visuel</i> - <i>contrôle postural (tonus de soutien)</i> - <i>soumis à la pesanteur</i> - <i>informations plantaires à partir d'appuis solides</i> 	<ul style="list-style-type: none"> - <i>repérage spatial : visuel et auditif troublé en immersion</i>

	DEBUTANT DANS L'EAU	EXPERT
Energie	<ul style="list-style-type: none"> - <i>tension musculaire associée à une rigidité de la nuque</i> - <i>dépense énergétique</i> 	<ul style="list-style-type: none"> - <i>relâchement</i> - <i>dépense énergétique optimale (alternance tension/relâchement)</i>
représentations	<ul style="list-style-type: none"> - <i>peur de se remplir d'eau (ouverture de la bouche)</i> - <i>peur de couler</i> - <i>peur de disparaître</i> - <i>l'efficacité du déplacement serait subordonnée à la fréquence des mouvements de bras</i> 	<ul style="list-style-type: none"> - <i>savoirs permettant d'assurer sa sécurité et de se déplacer avec efficacité</i>

LES ETAPES DE TRANSFORMATION DU TERRIEN AU NAGEUR

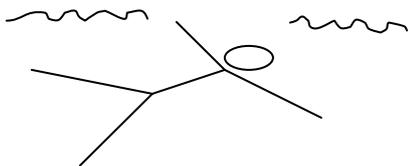
(en fin de chaque étape)

1. LE CORPS SANS APPUI PLANTAIRE



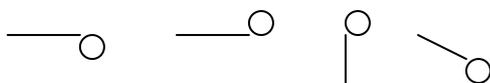
L'individu se déplace verticalement (ou en oblique) sans appui plantaire, avec des appuis manuels plus ou moins solides. Il conserve ses repères de terrien (vision, équilibre). Il s'équilibre par l'action des jambes

2. LE CORPS FLOTTANT



L'individu RELACHE, accepte de se laisser porter par l'eau (absence de mouvement et maintien d'équilibres nouveaux). Nouveaux repères sensoriels. Il se déplace sans matériel de façon globale sur de courtes distances.

3. LE CORPS PROJECTILE



L'individu se profile de façon tonique, dans l'axe du déplacement, pour diminuer la résistance à l'eau et ne pas se déformer. Il maintient l'équilibre horizontal par l'action des jambes.

4. LE CORPS PROPULSEUR DISCONTINU



L'individu se déplace de façon **discontinue** en juxtaposant les propulsions des bras, des jambes et de la respiration. La distance réalisée dépend des solutions respiratoires. Sa respiration est inadaptée.

5. LE CORPS PROPLUSEUR CONTINU



L'individu se déplace de façon continue. Synchronisation/respiration/propulsion

6. LE CORPS PROPULSEUR EFFICACE



L'individu se déplace de façon efficace sur des distances croissantes

PROBLEMES A RESOUDRE PAR L'ENFANT POUR PASSER D'UNE ETAPE A L'AUTRE

(qu'est ce que l'élève va apprendre)

ETAPE 1 : DU TERRIEN A LA PERTE DES APPUIS PLANTAIRES

VAINCRE L'APPREHENSION LIEE AU MILIEU

- transformer ses représentations (se remplir d'eau)
- accepter de s'immerger
- accepter de s'éloigner du bord
- accepter d'aller en grande profondeur avec des appuis solides
- accepter d'ouvrir les yeux
- accepter d'ouvrir la bouche
- accepter de rentrer en relations avec le fond

S'IMMERGER TOTALEMENT

- s'immerger verticalement : avec appuis plantaires
sans appuis plantaires
- s'immerger en quittant la verticalité
- s'immerger de plus en plus longtemps
- s'immerger de plus en plus profond

PERDRE LES APPUIS PLANTAIRE

- remplacer les appuis pédestres par des appuis manuels
- se déplacer à l'aide d'appuis manuels de moins en moins solides
- assurer son «équilibre par l'action des jambes

**A LA FIN DE CETTE ETAPE l'enfant est capable avec
des appuis manuels et sans appréhension d'évoluer en
grand profondeur :**

- entrer (sans s'élaner avec 2 frites)

**S'éloigner du bord : se déplacer sur 10m avec une frite
ou une ligne d'eau**

S'immerger la tête le long d'un camarade

DE LA PERTE DES APPUIS PLANTAIRES AU CORPS FLOTTANT

Perdre tout appui solide

- accepter de se déplacer seul sur une courte distance en utilisant ses bras et/ou ses jambes(D)
- accepter de se déplacer sous l'eau de plus en plus longtemps (I)
- s'élancer dans la grande profondeur et regagner le bord(E)

SE LAISSER PORTER PAR L'EAU

- transformer ses représentations (je coule)
- être relâché
- accroître le temps d'immersion/découvrir le fond
- accepter l'absence de mouvement sous l'eau et en surface
- mettre en relation respiration et flottabilité

ACCEPTER DE NOUVEAUX EQUILIBRES

- passer d'un équilibre oblique à un équilibre horizontal
- passer d'un équilibre ventral à un équilibre dorsal dans des formes ou productions différentes
- vivre des équilibres dans des volumes différents (I.D.E)
- accepter d'enchaîner différents équilibres

A LA FIN DE CETTE ETAPE l'enfant est capable sans appui d'évoluer en grande profondeur :

- ***se déplacer sur une dizaine de mètres (petit chien)***
- ***agir sous l'eau ; (1 m50) descendre à l'aide de la cage ou de la perche, toucher le fond avec la main***
- ***se laisser remonter à la surface sans agir dans différentes position***
- ***entrer par les pieds***

l'enfant est capable à la fin de cette étape de réussir le TEST 1 (tests départementaux = minimum à acquérir à la sortie de l'école élémentaire)

CES DEUX PREMIERES ETAPES REPRESENTENT LES PROBLEMES A RESOUDRE POUR LES ELEVES DEBUTANTS EN NATATION

ELEMENT A PRENDRE EN COMPTE POUR LA MISE EN ŒUVRE D'UNE SEANCE

LA SEANCE

- elle se déroule à 50% en grande profondeur (y compris avec des débutants)
- Elle favorise la quantité d'action maximum. La mise en place de circuits permet de mettre tous les élèves en activité maximum
- Elle s'organise avec 3 à 4 situations qui traitent des 3 verbes d'action (E.D.I) séparément et/ou combinés. Dans la séance possibilité d'associer 2 verbes d'actions (E.D ou D.I par exemple) mais les problèmes devront être traités dans l'unité d'apprentissage
- Les situations peuvent motiver l'élève par :
 - o Leurs diversités
 - o Le sens (but clairement identifié, critère de réussite, règle d'efficacité)
 - o Leur aspect ludique (bien que le jeu ne puisse par être considéré comme le seul moyen de faire progresser les élèves. Il peut constituer parfois un obstacle à l'apprentissage car il génère des comportements de détournement de l'élève qui cherche à gagner en utilisant une réponse la moins coûteuse et qui ne correspond pas à l'apprentissage visé)
 - o Leur individualisation ; différenciation= situation à plusieurs niveaux de difficulté)
 - o Leur évolution

LA CONSIGNE

Elle s'organise en 2 temps (ne pas les confondre avec des situations simples)

1^{er} temps : faire fonctionner le groupe en mettant en place l'organisation et en fixant le but à atteindre par l'élève

- Consignes qui portent sur le but et l'organisation : l'élève doit d'abord comprendre ce qu'il doit faire (but) et dans quelles conditions (organisations : lieu, matériel, circulation tous ensemble, sens du parcours, par vagues, en circuit...)

Pour un circuit : d'abord faire fonctionner avant de donner des consignes pour faire progresser

(Avec des débutants l'entrée dans l'eau et le passage sous une ligne d'eau sont des moments clés)

2^{ème} temps : faire progresser les élèves en précisant la consigne

- L'élève doit comprendre les critères de réussite (validation : ex toucher la frite, ramener 2 anneaux, atteindre la frite..)
- Les modalités d'exécution (ex : accrocher la perche avec les pieds pour descendre, se profiler pour aller toucher le fond, s'allonger en surface...)

Jusqu'à l'étape du corps flottant, l'élève fonctionne plutôt en fonction des critères de réussite. A partir de l'étape 3 (le corps projectile), le maître donne les critères de réussite et les modalités d'exécution visant à faire progresser les élèves

Pour individualiser le suivi des élèves, le maître fait un retour d'information :

- Est-ce réussi ? (critère de réussite)
- Que faut-il modifier et comment ? (modalité d'exécution)
- Encourager, féliciter

L'EVALUATION :

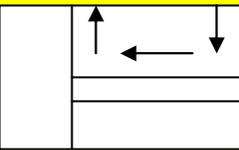
- Diagnostique, formative (pendant la séance + au milieu de L'unité d'apprentissage), sommative (tests départementaux). Nécessité pour l'élève de savoir ce qu'il est capable de faire et ce qu'il va apprendre.

QUELQUES SITUATIONS PEDAGOGIQUES SELON LES ETAPES DE TRANSFORMATION

ETAPE 1 DU TERRIEN A LA PERTE DES APPUIS PLANTAIRES

ENTRER	SE DEPLACER	IMMERSION
<u>PETIT BAIN</u>	<u>PETIT BAIN</u>	<u>PETIT BAIN</u>
<p>sauter :</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ avec l'aide de la maitresse ➤ Seul ➤ Dans une cible : un cerceau ➤ Seul, de plus en plus loin ➤ Seul, de +en+ profond tout en ayant pieds 	<p>Rondes chantées (se déplacer à droite à gauche et sauter : « mon petit lapin »</p>	<p>Rondes : « planter les choux » : Immersion : <ul style="list-style-type: none"> - Bout du nez - La face - L'oreille,... « dansons la capucine » : immersion <ul style="list-style-type: none"> - La face - Tout le corps </p>
<p>Sauter seul de plus en plus profond</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Avec 1 frite ➤ Avec 2 frites 	<p>Jeux de poursuite :</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Collective (traversée la piscine ➤ Le chat et la souris ➤ Epervier (1/3 de chasseurs) <p>Variable : - la profondeur - le mode de déplacement (avant, arrière, rebond)</p>	<p>Jeu : « filet pêcheurs »</p> <ul style="list-style-type: none"> - Entrer et sortir du filet
<p>Glisser sur le toboggan par les pieds :</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Avec 2 frites ➤ Avec 1 frite ➤ Sans matériel 	<p>Les déménageurs Varier : profondeur, mode de déplacement</p> <p>La chasse aux trésors Varier : - profondeur - mode déplacement - objets lestés ; objets flottants</p>	<p>Passer sous un objet flottant</p> <ul style="list-style-type: none"> - ligne d'eau - frites - cerceaux (verticaux, horizontaux)
<u>GRAND BAIN</u>		
<p>Sauter avec l'aide de la perche :</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Tenue au départ ➤ En sautant pour attraper la perche 	<p>Se déplacer :</p> <ul style="list-style-type: none"> - avec 2 frites : en avant, en arrière - avec 1 frite : bars et jambes (« mettre un moteur » devant et derrière) 	<p>Pousser un objet flottant :</p> <ul style="list-style-type: none"> - ballon - frite - planche <p>avec le menton, la bouche, le front....</p>
	<p>Traverser en faisant le moins de « bonds » possible ;</p> <ul style="list-style-type: none"> - le Kangourou (vertical) - le dauphin (vers l'horizontale) 	<p><u>Coupe tête</u> : en ronde, le meneur au milieu</p> <ul style="list-style-type: none"> - 1 meneur qui fait tourner la frite - Les enfants doivent s'immerger pour ne pas avoir la tête coupée <p>1,2,3 Soleil</p>
<p>SECURITE : Lorsque d'autres actions suivent les entrées, l'enseignant doit toujours voir l'ensemble du groupe ne pas sauter dans un angle afin d'éviter que l'enfant se jette sur « l'autre « bord.»</p> <p>Conseil : Pour éviter les attentes, demander un déplacement à la suite d'une entrée Quand les élèves sont à l'aise, il est intéressant de proposer des tâches combinant 2 ou 3 domaines d'actions : entrée, déplacement, immersion</p>	<p><u>GRAND BAIN (grande profondeur)</u></p> <p>Se déplacer le long du bord :</p> <ul style="list-style-type: none"> - seul : tenu au bord, par rebond - en se poursuivant (par 2 = lapins, chasseurs) - en se croisant (par 2) : <p>= contourner le camarade en gardant l'appui au mur = contourner le camarade en se tenant à ses épaules</p>	<p><u>IMMERSION DE COURTE DUREE, en gardant la verticalité et les appuis plantaires</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Par 2 faire deviner à son partenaire un nombre affiché avec les doigts puis changer de rôle - Ramasser un objet de couleur ou de forme différente - Passer un message sous l'eau - Pousser avec les mains un gros objet immergé - Prendre de l'eau dans la bouche et la recracher
	<p>Se déplacer librement avec 2 frites, 1 frite :</p> <ul style="list-style-type: none"> - sur le ventre - sur le dos 	<p><u>IMMERSION DE + EN + LONGUE, avec pertes des appuis plantaires</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Passer sous plusieurs objets flottants ; (à écarter de +en +) <p>2 Lignes d'eau, 2 Cerceaux verticaux, 2 frites</p>
	<p>Se déplacer entre 2 lignes d'eau (pont de singe) :</p> <ul style="list-style-type: none"> - seul - à 2 en se poursuivant <p>Se déplacer le long d'une ligne d'eau (suppose la capacité à se rééquilibrer par les jambes)</p>	<p><u>GRAND BAIN</u></p> <p>Par 2 le long du mur : A forme avec ses bras un cerceau, B passe sous ses bras en se tenant au mur</p>
	<p>Se déplacer autour de la cage (cage au niveau de l'eau) Pousser un tapis à plusieurs</p>	<p>Se déplacer le long du mur en passant sous des objets posés au bord/</p> <ul style="list-style-type: none"> - Entre et sortir du cerceau - Passer sous le cerceau

ETAPE 2 : DE LA PERTE DES APPUIS PLANTAIRES AU CORPS FLOTTANT

ENTRER PETIT BAIN	SE DEPLACER PETIT BAIN	S'IMMERGER PETIT BAIN
Sauter du bord dans un cerceau et ressortir en dehors du cerceau	Sur le ventre : Traverser le petit bain sans matériel avec les bras et les jambes : <ul style="list-style-type: none"> - En posant le moins possibles les pieds - Sans poser les pieds - Idem, avec la tête dans l'eau en faisant des courses 	Passer dans deux cerceaux sans poser les pieds entre les deux Passer sous les jambes : <ul style="list-style-type: none"> - d'un camarade - de plusieurs camarades
Par le toboggan, entrer par les pieds, se déplacer pour passer dans un cerceau et se déplacer le plus longtemps possible	En chaîner sauter et se déplacer le plus loin possible sans mettre les pieds par terre	Pousser un objet avec la main au fond de l'eau
GRAND BAIN	Se déplacer sur le dos à l'aide des jambes : <ul style="list-style-type: none"> - Dans un couloir - Le long d'une ligne d'eau - En se tenant le – en – - En se tenant le moins possible 	Se laisser porter par l'eau : <ul style="list-style-type: none"> - Etoile ventrale - Etoile dorsale - Boule - Passer d'un équilibre à un autre
Sauter et rattraper la perche ou une frite tenue par 1 camarade dans l'eau <ul style="list-style-type: none"> - Ou en sautant - Ou après être remonté (le déplacement se fait toujours parallèle au mur)	GRAND BAIN	Faire l'avion, la fusée, Faire la fusée et se faire pousser par un camarade (voir cassette <i>acteur, nageur</i>)
Sauter à travers un cerceau et regagner le bord	Se déplacer sur le ventre avec les bras et les jambes à l'aide d'une frite : <ul style="list-style-type: none"> - Course en ligne - Course en poursuite - déménageur 	Souffler à travers un anneau Souffler en déplaçant une balle de ping pong Souffler par 2 : ensemble, alternativement (le piston)
Entrer en chandelle	Se déplacer en se tenant le moins possible : (et le plus vite possible) <ul style="list-style-type: none"> - le long du bord - dans un couloir (pont de singe) - le long de la ligne d'eau (faire allonger les bras, tête dans l'eau) 	Parcours respiratoire = à chaque fois que je m'immerge, j'expire (plusieurs cerceaux à l'horizontal ou avec plusieurs frites)
Sauter avec un frite bras tendu devant et au dessus de la tête	Se déplacer le plus loin possible, le long du mur jusqu'à une frite posée le long du bord(frite de couleur différentes)	Par 2 essayer d'aller s'asseoir au fond de l'eau en faisant des bulles
Sauter du bord dans un cerceau et ressortir en dehors du cerceau	Enchaîner, sauter et regagner : <ul style="list-style-type: none"> - le bord - le couloir - la ligne d'eau le plus loin possible 	GRAND BAIN
Par le toboggan, entre par les pieds, se déplacer pour passer dans un cerceau et se déplacer le plus longtemps possible	Se déplacer tête dans l'eau le long du bord : <ul style="list-style-type: none"> - en se tenant - sans se tenir (voir cassette <i>nageur acteur</i>)	Descendre le long d'un camarade, d'une perche ou à la cage et remonter ; <ul style="list-style-type: none"> - en se tenant - en nageant - sans rien faire (<i>remontée passive</i>)
Entrer au toboggan tête la première : <ul style="list-style-type: none"> - Avec une frite - En rattrapant un frite ou 1 ligne d'eau - Sans matériel et regagner le bord 	Se déplacer sur un circuit en se tenant le – possible 	Descendre le long d'un camarade et remonter le long d'un autre (varier la distance en les 2 enfants) Idem, avec la cage
Sauter et remonter sans bouger	A deux échanger sa frite	Explorer la cage : en profondeur, en largeur, remonter des objets, passer sous différents barreaux
		Flotter : A la verticale, en se tenant au bord, à une ligne d'eau En boule, à une ligne d'eau, tenu par un

		camarade En étoile, dorsale avec une ou 2 planches ou frites En étoile ventrale, sans matériel
		Passer de part et d'autre d'une ligne d'eau, du pont de singe en se tenant de moins en moins
		Descendre la tête la première le long d'une perche ou d'un câble à l'oblique
		Dans un « couloir » aménagé d'obstacles, passer sous un ou plusieurs obstacle(en se tenant de moins en moins
		Se déplacer sur le dos sous une ligne d'eau en utilisant les bras pour se propulser Repère : expiration nasale Critères de réussite : aller le + loin possible

LORSQUE LES SITUATIONS D'IMMERSION SONT MAITRISEES, IL EST SOUHAITABLE DE LES COUPLER AVEC UNE EXPIRATION

Bibliographie :

Document pédagogique équipe EPS 77

17 repères pour la natation, revue EPS

Vidéo : NAGEUR, ACTEUR, Dominique Maillard, revue EPS (d'après la cassette DING, DINGUE D'EAU, R.Catteau)

Pour le dossier pédagogique complet équipe EPS 77 (toutes les étapes de transformation) voir avec Margot Auger CP/EPS Mimizan