

Agir et s'exprimer avec son corps...

...Éducation physique et sportive

Démarche pédagogique pour l'apprentissage de la natation

Références aux programmes et à la circulaire 2011-090 du 7 juillet 2011

En grande section

Dans des milieux variés, l'enfant développe ses capacités motrices en adaptant ses déplacements à des environnements ou contraintes variés. Il se déplace, se repère dans l'espace et peut décrire ou représenter un parcours simple.

En cycle 2

L'enfant apprend à entrer dans l'eau de différentes façons, à s'immerger, à se déplacer en surface et sous l'eau, à se laisser flotter...

Le parcours d'apprentissage comprend des moments de découverte et d'exploration du milieu aquatique (le plus souvent sous forme de jeux et parcours), et des moments d'enseignement plus structurés généralement sous forme d'ateliers.

Le premier palier du socle commun prévoit d'évaluer la capacité à :

- « se déplacer sur une quinzaine de mètres sans aide à la flottaison et sans reprise d'appuis »
- « effectuer un enchaînement d'actions sans reprise d'appuis, en moyenne profondeur, amenant à s'immerger en sautant dans l'eau, à se déplacer brièvement sous l'eau puis à se laisser flotter un instant avant de regagner le bord ».

Apprendre à nager à l'école, c'est donc bien autre chose que d'apprendre des techniques de nages codifiées. L'objectif visé s'exprime d'abord en termes de familiarisation et d'adaptation au milieu aquatique plutôt qu'en termes de savoir faire...

De quoi s'agit-il ?

En référence aux travaux de Raymond Catteau et de Patrick Schmidt, on parlera « d'adaptation au milieu aquatique » au travers d'une démarche d'évolution « du terrien au nageur ».

Cette adaptation se fera par la construction de sensations physiques nouvelles liées à la perte des repères habituels du terrien (visuels, kinesthésiques, ...) et grâce à l'évolution positive de la perception du milieu...

En effet, la relation du débutant au milieu aquatique est essentiellement affective. Le débutant est sensible au plaisir que ce milieu peut procurer, mais surtout aux craintes qu'il génère.

Quelles sont les craintes liées à l'eau et comment les surmonter ?

Chez le débutant (quel que soit son âge) les craintes peuvent s'exprimer au travers de 4 « représentations ».

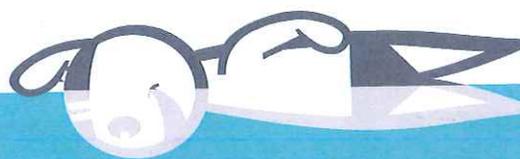
• La peur de « tomber » : cette sensation de chute provoquée par la perte d'appuis solides au profit d'appuis fuyants, s'explique par la disparition des repères habituels du terrien évoqués précédemment. La perte des appuis plantaires, des repères visuels horizontaux, et les perturbations de l'oreille interne liées aux déplacements dans toutes les dimensions du volume aquatique provoquent une sensation de déséquilibre qui se traduit par une impression de chute... Cette sensation entraîne elle-même un réflexe « para-chute » qui se traduit par une contraction des muscles extenseurs du dos et de la nuque augmentant encore plus la crainte ressentie.

Il va donc falloir construire de nouveaux repères permettant de trouver un nouvel équilibre grâce à la maîtrise de l'apnée, l'acceptation de l'immersion du visage provoquant la « libération de la nuque »...

• La peur de « se remplir » : comme toutes les peurs, cette angoisse est irrationnelle. Elle se manifeste chez certains débutants par une volonté de « fermer les écoutilles », c'est-à-dire tous les orifices naturels par lesquels l'eau est susceptible de « s'engouffrer » dans son corps... yeux fermés, bouche fermée, nez pincé entre les doigts... Ce n'est qu'à partir d'expériences vécues et non par des explications rationnelles que cette crainte pourra être vaincue (*chez certains enfants, celle-ci disparaît quasi immédiatement dès la première séance...*).

• La peur de « couler » : c'est sans doute la crainte majeure... elle est liée à la peur de tomber. Pour vaincre cette angoisse, le débutant « s'agrippe » au bord et cherche à sortir le plus possible son corps de l'eau... Or, c'est exactement le contraire de ce qu'il faut rechercher : grâce au principe d'Archimède, c'est en recherchant une immersion complète que l'on va flotter. Il va donc falloir faire « confiance à l'eau » et accepter le relâchement nécessaire pour que la poussée d'Archimède fasse son effet et permette de rester en surface « sans rien faire »...

C'est cette notion paradoxale « si je ne fais rien, je flotte... si je suis actif, je coule » qu'il faudra permettre aux enfants d'expérimenter pour qu'ils acceptent de se laisser flotter.



Agir et s'exprimer avec son corps...

...Éducation physique et sportive

Démarche pédagogique pour l'apprentissage de la natation

• La peur de « rester au fond » : entièrement liée aux précédentes, elle est fondée sur le fait que l'enfant n'a pas encore vécu l'expérience de la « remontée passive » ... cette force « magique » qui fait que « lorsque je suis au fond, si je ne fais rien, je remonte à la surface » ... La peur de couler et de rester au fond, sera vaincue par la mise en place de situations adaptées. L'enfant finira par sentir lui-même, qu'il est finalement plus facile de rester en surface puisqu'il suffit de ne rien faire, alors que pour aller au fond et y rester, il faut le vouloir et fournir des efforts.

Les multiples expériences vécues par les élèves contribuent à ce que ces peurs laissent progressivement place à une confiance liée à la connaissance et à la « maîtrise » du milieu.

On insistera particulièrement sur la construction de la notion de « corps flottant » (R. Catteau) c'est-à-dire sur l'acceptation de la poussée d'Archimède. Ce n'est que grâce à la « confiance faite à l'eau » que viendra la sensation de relâchement indispensable à l'équilibre aquatique (hydrodynamisme) et à la construction des apprentissages spécifiques.

A cet effet, on pourra s'appuyer en particulier sur le DVD « Parole d'Archimède » (éditions SCEREN- CNDP) et sur les expériences présentées dans l'album « Le fabuleux voyage de LOLA » (éditions Revue EPS).

La démarche de l'album à nager « LOLA » s'appuie sur 7 idées forces basées sur le modèle « Respiration, Équilibration, Propulsion » :

- l'apnée est une étape fondamentale,
- l'enfant doit vivre une succession d'apnées,
- une immersion la plus complète possible conditionne les sensations de l'enfant,
- la position de la tête est déterminante,
- l'enfant doit vivre l'expérience de la remontée passive,
- la coulée ventrale représente une acquisition essentielle,
- il faut construire au plus tôt un moteur à l'avant centré sur les sensations perçues.



Je ferme les « écouteilles » pour que l'eau ne rentre pas...



Yeux ouverts, bouche ouverte, je ne me remplis pas...



Et moi en plus je flotte...



Agir et s'exprimer avec son corps...

...Éducation physique et sportive

Quelques situations repères

Sit.	Objectifs	Situations	Consignes	Variantes	Observations/Évaluation
1	Maîtrise de l'apnée	Immersion du visage en apnée (<i>le port de lunettes est facteur de réussite</i>)	Compter jusqu'à ... Souffler jusqu'à ... Ne pas souffler avant ...	Bouche fermée / ouverte Yeux fermés / ouverts	Réussir à compter jusqu'à 5 sans souffler ... puis faire des bulles avant d'inspirer par la bouche
2	Maîtrise de l'apnée	Ramasser des cerceaux ou des coquillages avec les dents	Pieds au fond, coquillages sur les marches / mains sur les marches allongé / ...	Aller chercher des objets lestés de + en + profond	Ouvrir les yeux et la bouche
3*(1)	Flottaison	Par deux on se donne les mains ... Tirer son camarade sur le ventre	Se laisser traîner par son camarade... Se relâcher	Tête hors de l'eau / visage dans l'eau / regard vers le fond / ...	Relâchement des bras et du corps, jambes à la surface, mains immergées
4	Flottaison	Le garçon de café : « porte » son plateau (<i>camarade allongé sur le dos</i>)	Accepter de se laisser porter par l'eau Immersion la plus complète possible	2 mains / 1 main / changement de main / rotations / changements de rythme / ...	Oreilles dans l'eau, regard vers le plafond Apnée bloquée, ... , respiration calme
5	Flottaison	Les « morméduses »	Remplir les poumons d'une grande inspiration et rester en apnée ... se laisser porter par l'eau ... se relâcher	Tête, bras, jambes relâchés au maximum, tombent vers le fond ... rester le + longtemps possible	Si je ne fais rien ... je flotte Relâchement total, les « tentacules » tombent Apnée bloquée
6	Flottaison	Les « étoilantes »	Remplir les poumons d'une grande inspiration et rester en apnée ... se laisser porter par l'eau ... se relâcher	Sur le ventre, sur le dos, en levant les mains au signal pour provoquer l'immersion	Bras et jambes écartés mais relâchés Si je ne fais rien ... je flotte, si je lève les bras ... je coule
7	Flottaison	Les « poissons touboules »	Idem méduses mais en groupant les genoux entourés par les bras	Prendre le moins de place possible (grouper les tentacules)	Si je ne fais rien, je flotte
8	Remontée passive	Le « ballon de basket »	Idem poisson touboule, mais le camarade pousse vers le fond et laisse « rebondir » le ballon	Faire tourner le ballon dans toutes les directions	Si je ne fais rien, je remonte à la surface
9	Remontée passive	« L'ascenseur »	Descendre au fond en se tenant aux jambes puis aux pieds du camarade, puis lâcher et se laisser remonter sans rien faire	Utiliser les perches ou poteaux du château Laisser glisser la perche entre les mains Lâcher tout... De + en + profond	Si je ne fais rien, je remonte à la surface
10	Immersion passive (niveau expert)	« Le ballon crevé »	Aller s'allonger au fond	Aller s'asseoir au fond, s'allonger sur le dos, le ventre ...	Vider l'air le plus vite et le plus longtemps possible Rester immobile au fond
11	Équilibre	La planche	S'allonger en équilibre sur une planche	Ventral (visage dans l'eau, regard vers le fond) ou dorsal (oreilles dans l'eau, regard vers le plafond)	Tenir en équilibre sans mouvements parasites « nuque libérée »
12	Équilibre	Les lanceurs de fusée	Par 3, 2 lanceurs et une fusée. Bras dans prolongement du corps, oreilles entre bras, regard vers le fond, corps gainé	Alterner tête en extension et visage dans l'eau pour sentir l'hydrodynamisme Passer de ventral à dorsal dans la glissée	Mesurer la distance parcourue. Sensation de pénétration dans l'eau. Hydrodynamisme
13	Équilibre	Glissées ventrales	Idem fusée, mais auto propulsion en poussant sur le mur. Glisser le plus loin possible	Ventral/dorsal En surface/en immersion	Glisser le plus loin possible sans « disloquer » la « cabine de pilotage » (<i>tête dans l'axe</i>) Hydrodynamisme
14*(2)	Propulsion	La danse des étoiles, (vers la natation synchronisée)	En position d'étoile de mer dorsale, effectuer des déplacements variés dans toutes les directions. Utilisation de ceinture ou planche recommandée	Variations sur une main, les deux, un bras, les deux, rythme, amplitude, retour aérien ou aquatique, vers les pieds, vers la tête, en tournant à droite, à gauche, ...	Comprendre et mesurer les effets des actions motrices, pour trouver les trajets moteurs les mieux adaptés au déplacement voulu ...
15	Propulsion	Moteur à l'avant	A partir d'une glissée, mettre en œuvre des « moulins » avec les bras pour prolonger le déplacement	En apnée, en respirant calmement, avec pull boy, en ventral, en dorsal ; amplitude, rythme, orientation	Trouver les trajets moteurs les mieux adaptés au déplacement vers l'avant ... éliminer les mouvements « parasites »
16	Propulsion : amélioration du trajet moteur	Le « rattrapé » et ses variantes	Amplitude maximale entre l'entrée et la sortie de la main : toucher ou rattraper une planche tenue à une main	Traction/poussée le plus près possible de l'axe de déplacement du corps	Repères sensoriels ... toucher planche à l'avant, tirer et pousser l'eau en « frottant » le corps avec le pouce ... jusqu'à la sortie de la main à la cuisse
17	Coordination motrice / dissociation / propulsion / respiration	Nages hybrides	Associer des mouvements alternatifs et / ou simultanés des bras et des jambes en position ventrale / dorsale	Toutes les combinaisons possibles	Éviter la construction d'automatismes et d'associations techniques figées imposées par les nages codifiées
18	Respiration	Le « rattrapé » et ses variantes	Coordonner des inspirations buccales sur les cycles de bras. Rechercher l'inspiration « réflexe » à partir d'expirations « explosives » ou prolongées...	A droite, à gauche, alternativement, sur rythmes pairs ou impairs réguliers ou progressifs	Conservé le meilleur équilibre hydrodynamique en réduisant le temps d'inspiration au minimum

* 1 - A ce moment de la familiarisation au milieu aquatique, le port de la ceinture est totalement inapproprié ! En effet, la sensation de flottaison ne peut se construire que par une immersion la plus complète du corps ... ce que la ceinture empêche !

* 2 - Au moment où on commence le travail de propulsion avec les bras (moteur principal en natation), il devient nécessaire de libérer les mains de la tenue d'aide à la flottaison comme les frites par exemple, l'utilisation de la ceinture ou du pull boy représente une aide à la flottaison permettant de concentrer son attention sur le trajet moteur et sur la respiration ...

La ceinture n'est plus un élément de sécurité passive, mais un outil pédagogique facilitateur nécessaire ...

