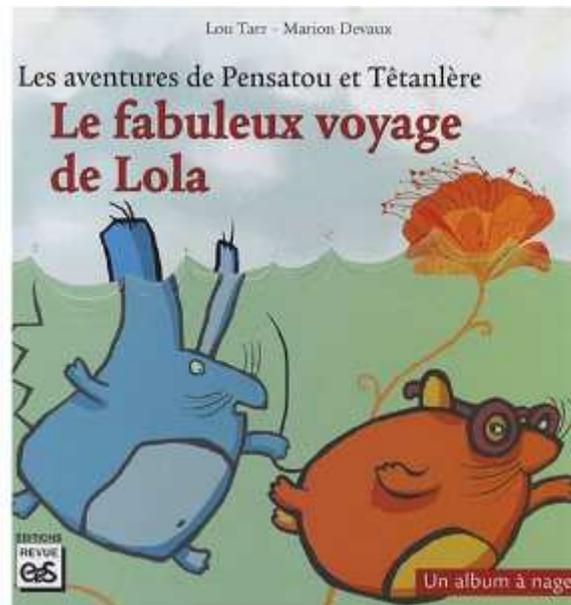


Le fabuleux voyage de Lola

« *un album à nager* »



**Les 7 idées forces de la démarche pédagogique en natation
à partir du modèle : Respiration / Equilibration / Propulsion**

RESPIRATION

Au cycle 2, la priorité consiste d'abord à favoriser l'apnée et même une succession d'apnées. On visera à moyen terme l'acquisition de l'expiration aquatique en continu qu'on peut traduire par :
« Dès que l'enfant met la tête sous l'eau, il doit souffler en continu »

EQUILIBRATION

On observe au bord des bassins, l'utilisation trop systématique et surtout trop durable de flotteurs (type frites et planches). L'enfant stabilise un mode de déplacement où les jambes sont l'élément moteur presque unique et où l'enfant règle ses problèmes de respiration par une solution aérienne. Mais attention, si cette pratique permet des déplacements précoces : -> ce sont des comportements qui risquent de perdurer

PROPULSION

Quand l'enfant est dans l'eau, il lui faut désirer « faire quelque chose » ou « aller voir quelque part » -> la recherche de déplacement est essentielle -> attention : on a trop tendance à construire une propulsion (moteur arrière) à cause des des flotteurs tenus par les mains -> il faut donc construire en priorité un *MOTEUR AVANT* au cycle 2

1.
L'apnée est une étape fondamentale

2.
L'enfant doit apprendre à gérer une succession d'apnées

3.
Une immersion la plus complète possible conditionne les sensations de l'enfant

4.
La position de la tête est déterminante

6.
La coulée ventrale représente une acquisition essentielle

5.
L'enfant doit vivre l'expérience d'une remontée passive

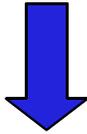
7.
Il faut construire au plus tôt un « moteur à l'avant » centré sur les sensations perçues

RESPIRATION

Au cycle 2, la priorité consiste d'abord à favoriser l'apnée et même une succession d'apnées.

On visera à long terme l'acquisition de l'expiration aquatique en continu qu'on peut traduire par :
« Dès que le nageur met la tête sous l'eau, il doit souffler en continu »

1. L'apnée est une étape fondamentale

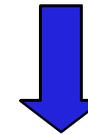


Un débutant doit être capable de retenir sa respiration.

Il faut éviter de demander de souffler en continu (sentiment d'oppression)

De plus, l'inspiration suivie d'apnée augmente la flottabilité et diminue la sensation de chute.

2. L'enfant doit apprendre à gérer une succession d'apnées



Il faut accepter l'étape :

où l'enfant nage le plus loin possible en apnée
et
où il s'arrête de nager pour respirer.

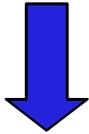
Lorsqu'il ne voudra plus s'arrêter, il devra trouver une solution pour respirer

RESPIRATION

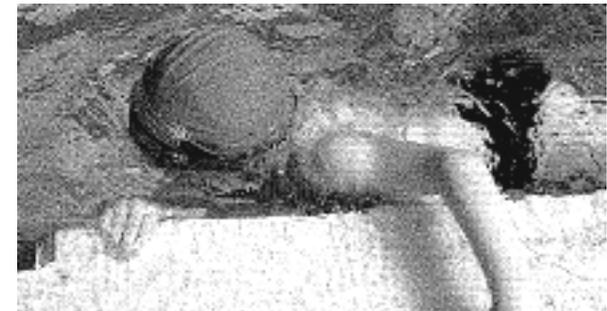
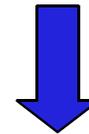
Au cycle 2, la priorité consiste d'abord à favoriser l'apnée et même une succession d'apnées.

On visera à long terme l'acquisition de l'expiration aquatique en continu qu'on peut traduire par :
« Dès que le nageur met la tête sous l'eau, il doit souffler en continu »

1. L'apnée est une étape fondamentale



2. L'enfant doit apprendre à gérer une succession d'apnées



EQUILIBRATION

On observe au bord des bassins, l'utilisation trop systématique et surtout trop durable de flotteurs (type frites et planches) .

L'enfant stabilise un mode de déplacement :

- où les jambes sont l'élément moteur presque unique
- où l'enfant règle ses problèmes de respiration par une solution aérienne.

Mais attention, si cette pratique permet des déplacements précoces (et donc un accès à une certaine autonomie) :

-> les comportements moteurs risquent de perdurer

3. Une immersion la plus complète possible conditionne les sensations de l'enfant

Le début de l'apprentissage est marqué par la conquête d'une autonomie qui permet de lâcher le bord. Ceci implique l'acceptation d'une immersion préalable :

- d'abord en restant vertical puis de + en + horizontal.

La sensation de chute diminue d'autant plus que l'élève est totalement immergé:

Se penser comme corps flottant :

car l'objet flottant (frite) peut entretenir l'illusion d'un «parachute» indispensable

**Jeux-clés : «morméduse»
« poisson toutboule»
« étoilante » * => se laisser flotter en se relâchant**

4. La position de la tête est déterminante

Dans l'eau, le corps humain a tendance à chuter du côté des jambes quand la tête est hors de l'eau. L'enfant commence à s'enfoncer en pensant qu'il coule.

Il suffirait d'attendre un peu pour **ressentir la poussée d'Archimède vers le haut.**

La réponse de l'enfant « tête hors de l'eau » est une réponse archaïque liée au besoin de s'équilibrer et à l'envie de se repérer visuellement.

-> **le port de LUNETTES est un facteur de réussite important**

5. L'enfant doit vivre l'expérience d'une remontée passive

L'exploration de la profondeur est une 2ème étape, la poussée d'Archimède remplace la gravité : « je ne tombe pas » mais au contraire « je monte »

L'enfant qui s'appuie au bord sur les avant-bras, ressent la chute potentielle vers le fond et non la poussée vers le haut.

-> **Accepter de se relâcher et d'immerger les épaules et la tête** peut annuler cette sensation de chute

-> **Essayer de toucher le fond** de la piscine même à faible profondeur met en évidence la difficulté voire l'impossibilité de descendre jusqu'au fond.

-> L'objectif final visé pour l'enfant est **d'accepter de descendre vers le fond avec l'échelle pour se laisser remonter sans rien faire**

(mais cet exercice nécessite un minimum d'autonomie et de sécurité affective que n'a pas le débutant)

6. La coulée ventrale représente une acquisition essentielle

La coulée ventrale, étape essentielle de l'apprentissage, consiste à construire une posture en « forme de torpille » :

- tête dans l'alignement du tronc,
- bras tendus au-dessus de la tête et placés derrière les oreilles

La coulée est un moyen d'aller loin dans l'eau grâce à **un meilleur hydro-dynamisme** . Il faudra que l'enfant se rapproche de cette position pour nager.

La coulée ventrale est une action « charnière » associant **équilibre et propulsion**

Le maintien de la posture nécessite une certaine **tonicité** permettant l'ancrage du mouvement

EQUILIBRATION

On observe au bord des bassins, l'utilisation trop systématique et surtout trop durable de flotteurs (type frites et planches) .

L'enfant stabilise un mode de déplacement :

- où les jambes sont l'élément moteur presque unique
- où l'enfant règle ses problèmes de respiration par une solution aérienne.

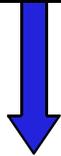
Mais attention, si cette pratique permet des déplacements précoces (et donc un accès à une certaine autonomie) :

-> les comportements moteurs risquent de perdurer

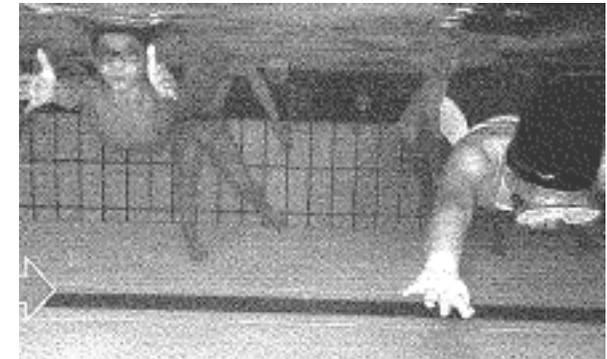
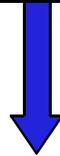
**3. Une immersion
la plus complète
possible conditionne
les sensations
de l'enfant**



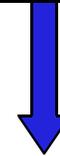
**4. La position
de la tête
est déterminante**



**5. L'enfant doit vivre
l'expérience
d'une remontée passive**



**6. La coulée ventrale
représente
une acquisition essentielle**



PROPULSION

Quand l'enfant est dans l'eau, il lui faut désirer « faire quelque chose » ou bien « aller voir quelque part. »

-> la recherche de déplacement est essentielle

-> **MAIS** on a tendance à rechercher une propulsion (moteur arrière) à cause des flotteurs (planche, frite...) tenues dans les mains

-> il faut donc construire en priorité un *MOTEUR AVANT au cycle 2*

7. Il faut construire au plus tôt un « moteur à l'avant » centré sur les sensations perçues

