

Vers les nages codifiées au cycle II

Mardi 12 octobre 2004 à Nautilus

Après le travail de familiarisation et d'adaptation au milieu aquatique réalisé pendant les séances d'apprentissage de la natation dans le cadre scolaire, il est nécessaire de proposer aux élèves autonomes d'aborder l'apprentissage des nages codifiées. La circulaire n° 2004 -139 du 13 juillet 2004 nous aide à définir l'autonomie par la capacité à parcourir 15m sans aide et sans appuis. Précisons davantage ce que nous entendons par « autonome »

A) Comment reconnaît-on un enfant autonome ?

- Sa nuque est libérée (il place sa tête dans l'axe pour se déplacer visage dans l'eau en ventral, oreilles dans l'eau en dorsal)
- Il accepte de se laisser flotter en restant immobile et s'immerge sans appréhension
- Il est capable de se déplacer sur une quinzaine de mètres environ sans aucune technique de nage

B) Utilisation du matériel :

- planches, pull-boy, ceintures, ... deviennent de véritables outils pour le travail technique et pour la respiration. A cette étape, l'utilisation de la ceinture comme aide à la flottaison est totalement justifiée puisque les enfants ont pris conscience de leur corps flottant.

C) Apprentissage des nages codifiées :

- Nages alternatives : Crawl et Dos Crawlé (on se limitera à ces deux techniques au C II)
- Nages simultanées : Brasse et Dauphin (ne seront pas enseignées en tant que telles mais seulement en éducatifs : nages hybrides par exemple)

D) Vers les nages codifiées :

1) Trouver et conserver son équilibre aquatique :

Réaliser des flottaisons passives, ventrales et dorsales, en position allongée ou en forme d'étoile de mer, avec planche et sans planche

Se repérer dans l'espace : à partir des positions d'équilibre, prendre des repères tactiles (repérages segmentaires) sur différents placements (bras, jambes, mains dos à dos, dans l'axe, ...)

Expérimenter des actions motrices : dans l'axe du corps, loin du corps, dans un plan vertical ou horizontal, simultanément ou alternativement, sur des rythmes différents, lent/vite, lent/lent, en accélérant, ...

2) Trouver et conserver une position hydrodynamique

Placement de la tête dans l'axe (nuque libérée), bras placés le long ou dans le prolongement du corps (oreilles entre les bras), corps tonique (contraction sans crispation). Image de la fusée ou de la torpille, ...

Plantes de pieds en appui contre le mur, réaliser des glissées ou des coulées ventrales ou dorsales pour aller le plus loin possible sans faire aucun mouvement

Avec l'aide de « lanceurs », réaliser des glissées ou des coulées pour aller le plus loin possible sans faire aucun mouvement. Les « lanceurs » attendent que la position hydrodynamique soit réalisée avant de propulser la « fusée » (cabine de pilotage dans l'axe sinon la fusée se désintègre)

Au cours de la glissée, réaliser des passages Ventral/Dorsal/ventral, tout en conservant la position hydrodynamique

Souffler dans l'eau

Prolonger le déplacement en ajoutant des battements en fin de glissée

3) Se propulser

Avec les jambes, réaliser des battements :

En position ventrale ou dorsale

Avec une planche tenue sur la poitrine, sous le menton, sur les cuisses, dans le prolongement du corps, (tête dans l'axe, bras tendus, pouces dessus/dessous, oreilles entre les bras, souffler dans l'eau, ...)

Donner des repères tactiles en dos par exemple : cuisses et genoux touchent la planche à chaque battement ...

Avec les bras, réaliser des mouvements alternatifs d'avant en arrière le plus près possible de l'axe du corps :

Avec une planche tenue à une main le long ou dans le prolongement du corps, prendre des repères tactiles pour vérifier la précision du trajet moteur : petit doigt touche la planche, pouce frotte sur la cuisse, pouce frotte tout le long du corps, sensation de Traction / Poussée dans l'axe (et non de « moulin à vent » vertical ou horizontal), ...

Avec pull-boy ou planche entre les jambes, ...

Travailler sur le rythme lent/vite dans le passage aérien du retour et le trajet moteur aquatique

4) Respirer

En Dos crawlé :

Inspirer et souffler sur des rythmes variés (cycles de bras) en pensant à souffler longtemps, par la bouche et par le nez et à inspirer uniquement par la bouche....

En crawl :

Souffler longtemps et complètement dans l'eau

Inspirer le plus brièvement possible car l'inspiration nuit à l'équilibre et à l'hydrodynamisme et ralentit donc le déplacement.

Technique du « rattrapé » : tenue de la planche, respiration à Droite ou à Gauche, respiration alternative, sur un rythme régulier ou irrégulier, progressif ou dégressif, ...

5) Les nages hybrides, outils de coordination motrice

Mélanger ou mixer des actions motrices alternatives ou simultanées, des bras et des jambes, en ventral ou en dorsal, afin de ne pas enfermer les enfants dans des gestes codifiés et stéréotypés.

Leur permettre de repérer les nages codifiées alternatives (Dos Crawlé et Crawl) et les nages simultanées (Brasse et Dauphin) parmi les différentes situations proposées. L'accent sera mis en priorité sur les nages alternatives

6) Progression pour un plongeon en rotation avant

7) Le Water-Polo, la Natation Synchronisée, le Sauvetage, ...

8) Une séance « type »

Objectifs, échauffement, travail technique, nage globale, distance, partie ludique, ...