

inspection académique
Isère

académie
Grenoble
éducation
nationale



Repères pour enseigner la natation et aider l'élève à devenir nageur.

Cyril Girard - Karine Lemasson

Enjeu

Inscrire son action dans un continuum éducatif.

Matrice disciplinaire de EPS

1 finalité

3 objectifs

2 ensembles de compétences :

- ✓ Compétences propres à l'EPS (CP).
- ✓ Compétences méthodologiques et sociales.

Articulation avec l'enseignement de la natation - point de vue institutionnel

CP1

Réaliser une perf mesurée

Se déplacer sur une distance sans aide à la flottaison et sans reprise d'appui. (C2 et C3)

Natation longue ou de distance. (collège)
Natation de vitesse. (collège)

CP2

Se déplacer en s'adaptant à des environnements variés et incertains

Savoir Nager : palier 1, 2, 3 (ou degré 1), degré 2. (C2 et C3)

CP5

Réaliser et orienter son AP en vue du développement et l'entretien de soi

Sauvetage
Natation de durée (lycée)

Niveau 2 fin de collège.

Niveau 4 fin de lycée.

Objectif

Repérer des étapes de progression

Inscrire son action dans le continuum et permettre les apprentissages futures : validation d'un niveau 2 de compétence pour un maximum d'élèves.

Guider les élèves dans leurs apprentissages en intégrant des indicateurs de fin d'étapes.

Dégager des thèmes d'étude et des priorités.

Préambule

L'élève confronté au milieu aquatique va
devoir résoudre

4 types de problèmes
liés au changement du milieu.

Ces problèmes vont être résolus au cours
des différentes étapes.

Les 3 grandes étapes de progression :

Référence : R. Catteau

Le corps flottant : étape clé

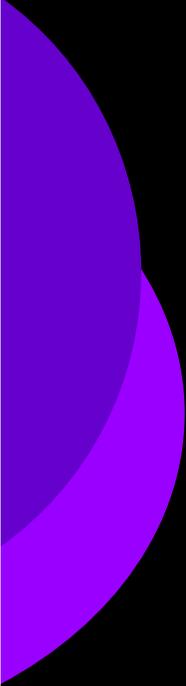
Action de eau / corps

Le corps projectile

Action du sujet sur eau

Le corps propulseur

Action du sujet sur eau
avec un objectif de
rendement



Le corps flottant

Objectif visé

Problème posé à l'élève

Passages obligés

E1- Exploration du milieu aquatique : construire espace d'action.



Se déplacer le long du mur là où le sujet n'a pas pied.



Valoriser une diversité de contacts des parties du corps avec le mur : ventre, flanc, dos.

S'engager et se déplacer



Ce qui est attendu

- Passer d'un appui à une suspension. Avoir les épaules immergées.



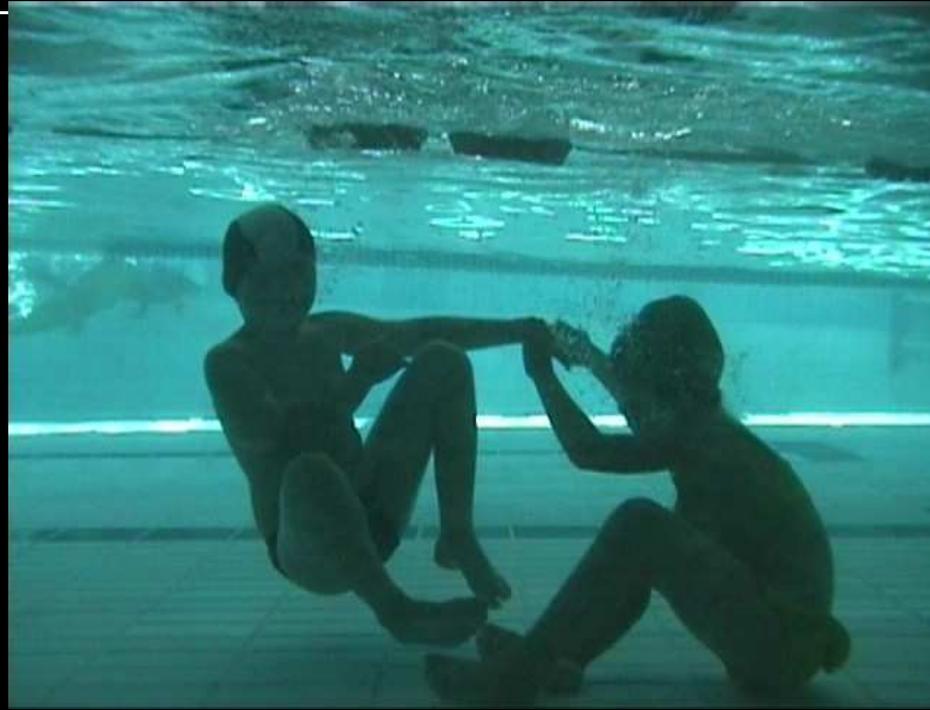
- Obtenir une immersion de la tête : 10 sec.



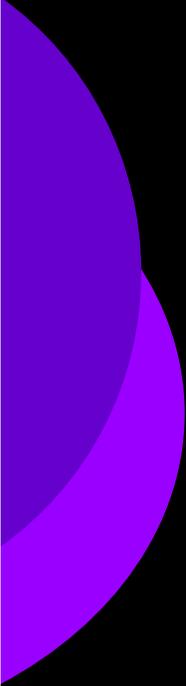
➤ Se déplacer / au moins 5m ou 5sec avec immersion de la tête -



Et la respiration?



Deux principes pour les premiers apprentissages



L'apnée : une étape à respecter
au stade du débutant dans les
déplacements.

Favoriser une succession d'apnée.

Càd en déplacement :

Je me déplace en apnée

Je sors la tête pour respirer

Je me déplace en apnée



Les raisons

Par l'ouverture des voies respiratoires, l'enfant a peur de se remplir d'eau.

L'expiration provoque le déséquilibre et accentue la sensation de coulée.

La pression créée par l'eau au moment de l'expiration est oppressante pour le débutant.

E2- Construire la profondeur

*Aller toucher le fond
passage obligé pour
mettre un terme aux
représentations des
élèves.*



Vaincre ses appréhensions et représentations initiales

peur d'être englouti
peur de se remplir d'eau

En préservant sa verticalité
puis en acceptant une
horizontalité



Se repérer visuellement : Le port des
lunettes comme moyen pédagogique peut
être un facteur de réussite.



Ce qui est attendu

- Etre capable d'aller chercher un objet identifié au fond de l'eau

E3- Accepter l'action de l'eau sur le corps : le corps humain flotte.

Toucher le fond
avec toutes les parties
du corps.



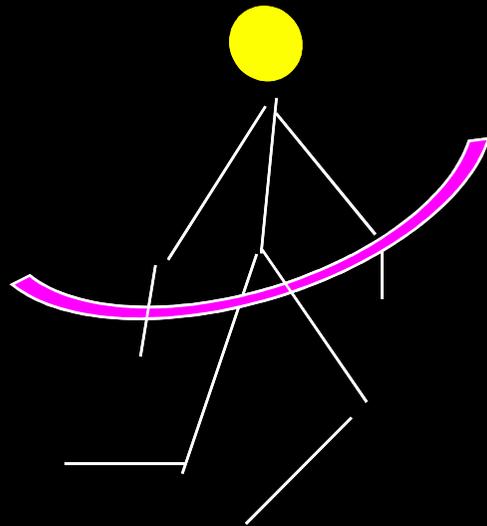
Rester immobile
au fond de l'eau :
... dur dur



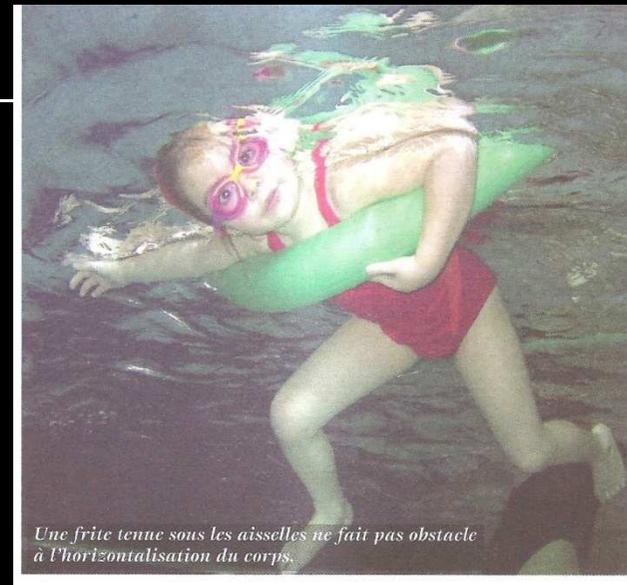
Sous l'eau : je parle, je fais des bulles
(petites / grosses).



Construire des appuis avec ses bras et ses mains



Dégager les mains de flotteurs ou de supports permanents pour construire des appuis.



Se déplacer en « grand moulin »
avec les bras en apnée

Tourner lentement



Ce qui est attendu

- Le tapis volant : être capable de maîtriser le corps coulant.



- Se déplacer sur quelques mètres tête dans l'eau avec les bras..

E4- Eprouver le corps flottant dans toutes les positions.

Flotter qqs sec sans mouvement, corps aligné

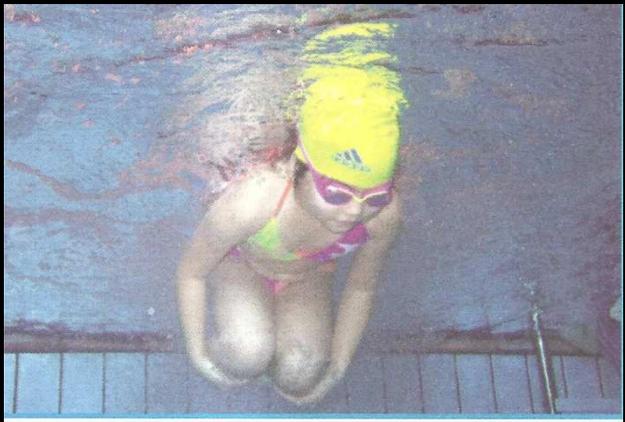
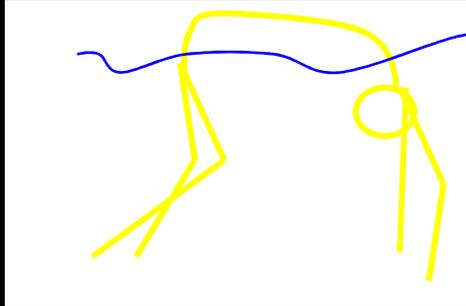
Position horizontale.

Position dorsale.

Changer de posture pour entrainer des changements de direction.

Choisir sa forme.





Remonter sans rien faire :
Vivre la remontée passive

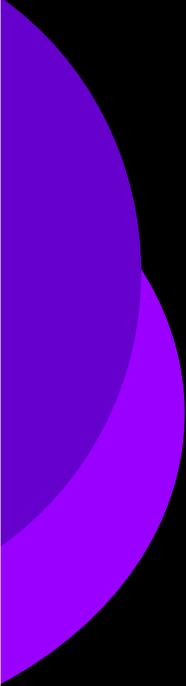


Accepter la chute



Ce qui est attendu

- Etre capable de remonter sans rien faire : « remontée passive ».
- Se déplacer sur 15 mètres avec les bras, tête dans l'eau.



FIN CYCLE 2

30 séances environ

En conclusion pour flotter

Etre capable de :

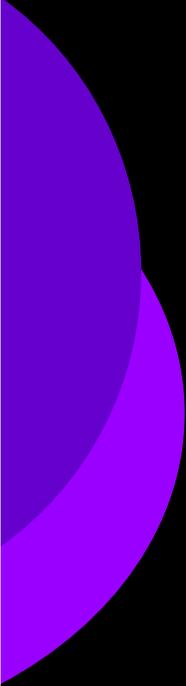
S'engager, entrer dans l'eau, s'y déplacer.

Abandonner les appuis solides.

S'immerger.

Accepter l'action de l'eau.

Accepter les nouveaux déséquilibres et équilibres.



Le corps projectile

Objectif visé

Problème posé à l'élève

Passages obligés

Principes

Construire la barque avant les rames et rameur.

Construire le positionnement de la tête et faire coïncider axe du corps axe de déplacement.

E5 - Accepter les déséquilibres



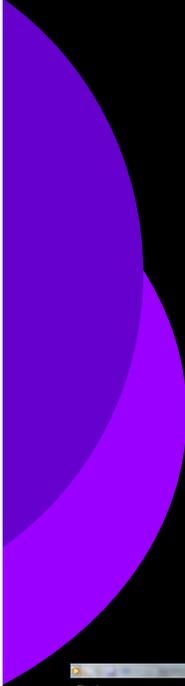
Bascule avant : entrer par la nuque .



Bascule arrière : entrer en V accepter le déséquilibre.



Chute avant entrée /
nuque
Chute arrière



Ce qui est attendu

- Indéformabilité et tonicité du corps lors de l'entrée dans l'eau.
- Inhiber tous les réflexes de redressement ou de brise chute.

E6- Construire l'alignement selon l'axe de déplacement



La coulée ventrale
et dorsale :
*aller loin sans
mouvement.*

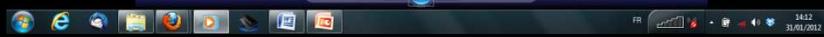
Rester indéformable : conserver l'axe tonique
dans le déplacement après une poussée.

La « coulée ventrale » :

Départ au mur, réaliser une glissée en respectant dans l'ordre :

- Immerger la tête
- Positionner les bras
- Se propulser en créant des appuis solides sur le mur (pousser)
- Glisser loin devant

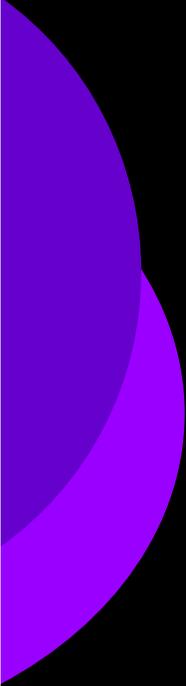
Entrer dans l'eau par la nuque pour sortir loin en gardant la posture : le plongeon



Ce qui est attendu

- L'élève est capable de
 - de maintenir la posture et de glisser
 - de parcourir 5m (repère talons)
 - sortir de l'eau par les bras en avant.





Améliorer l'efficacité propulsive

Ventrale / dorsale.

Augmenter l'amplitude des mouvements.

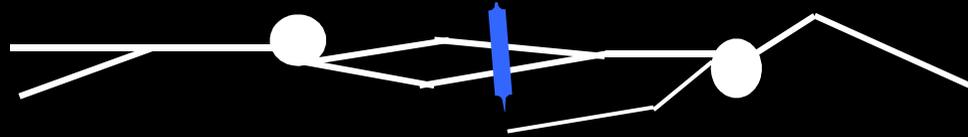
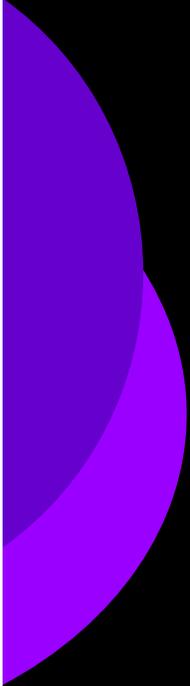
Tourner lentement.

Se déplacer en « grand moulin » avec les bras

But : aller le plus loin possible en 5/10 MB

Variables : vite - lentement





Ce qui est attendu

L'élève est capable de:

- conserver la posture de la coulée et de tourner les bras (mouvement lent et grand).
- conserver la posture de la coulée et de faire la torpille pour respirer (ventrale / dorsale / ventrale)

En conclusion pour devenir projectile

Etre capable de :

Accepter des déséquilibres

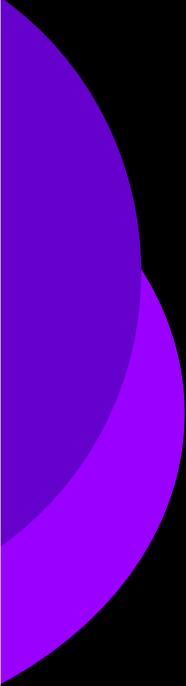
Créer et utiliser une impulsion de départ

S'aligner selon l'axe du déplacement

S'organiser pour traverser l'eau

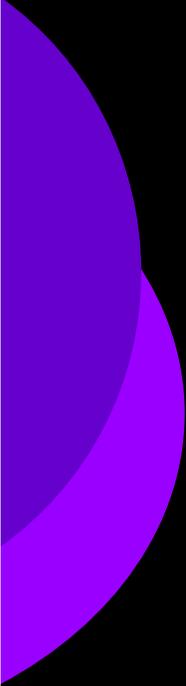
Trouver des solutions pour changer de direction de déplacement.

Trouver des solutions pour se déplacer après une coulée et un plongeon.



FIN CYCLE 3

10 séances environ



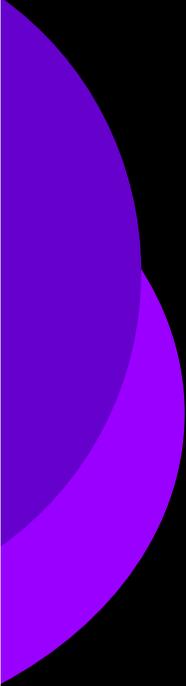
pour conclure ...

Pour une pédagogie des apprentissages

et non

une pédagogie de la « compétence ».

Pour une pédagogie de l'action et non une
pédagogie du mouvement.



FIN