

Manuel de

natation

Manuel Natation

Collectif d'auteurs

Rédaction: Walter Bucher

Graphisme: Daniel Lienhard

Dessins: Edi Bachmann

Editeur:

Commission fédérale de sport CFS

Sous-commission pour l'éducation physique à l'école

2ème édition 1995
Office central fédéral des imprimés et du matériel

3000 **Berne**

© Commission fédérale de sport

Art.-Nr. 323.010 f 9.95 A59690

Sommaire

Brochure/Titre	Chapitre/Contenu	Page	
0	Préambule	Titre	0 / 1
		Edition CFS	0 / 2
		Sommaire	0 / 3
		Préface de l'éditeur	0 / 4
		Avant-propos	0 / 5
		Un livre de base pour tout le monde	0 / 6
		Auteurs et sponsors	0 / 7
		Structure et utilisation du manuel	0 / 8
1	Bases	Courage et patience	1 / 2
		1. Avant et après la leçon	1 / 4
		2. Accoutumance à l'eau	1 / 6
		3. Aller sous l'eau	1 / 10
		4. Glisser	1 / 12
		5. Se tirer et se pousser	1 / 16
		6. Nager et jouer avec des ballons	1 / 18
		7. Sauter dans l'eau	1 / 20
		8. Autres jeux	1 / 22
2	Styles de nage	Apprendre à nager	2 / 2
		1. Crawl, le style de nage le plus rapide	2 / 3
		2. Dos crawlé, une technique d'initiation	2 / 13
		3. Brasse, le style de nage le plus connu	2 / 21
		4. Brasse dos, pour le sauvetage	2 / 30
		5. Nager comme un dauphin!	2 / 33
3	Autres disciplines aquatiques	De la natation aux sports aquatiques	3 / 2
		1. Sauvetage	3 / 3
		2. Palmes, masque et tuba	3 / 9
		3. Plongeon	3 / 15
		4. Natation synchronisée	3 / 31
		5. Waterpolo	3 / 39
		6. Gymnastique aquatique	3 / 45
4	Théorie	Pas de pratique sans théorie	4 / 2
		Méthodologie	
		1. Education sportive: pourquoi?	4 / 3
		2. L'enseignement: comment?	4 / 5
		3. Processus d'apprentissage	4 / 7
		4. Comment organiser l'enseignement?	4 / 11
		5. Comment utiliser les moyens didactiques?	4 / 13
		6. Pourquoi s'exercer? Comment?	4 / 15
		7. L'ordinateur comme moyen didactique	4 / 18
		8. Comment contrôler les progrès?	4 / 19
		Biomécanique et biologie	
		9. Effets des forces dans l'eau	4 / 23
		10. Les réactions du corps à l'effort	4 / 29
		Et encore..	
11. Notions de règlements	4 / 33		
12. Manifestations et fêtes	4 / 35		
13. Bibliographie et moyens didactiques	4 / 39		
14. Appendice	4 / 40		

Préface de l'éditeur

Depuis 1985, une révision des manuels d'éducation physique à l'école se prépare. En décembre 1988, la Commission fédérale de sport (CFS) a accepté le concept élaboré par la Sous-commission pour l'éducation physique à l'école. Il prévoit 6 volumes: un ouvrage de références et 5 manuels relatifs aux différents degrés d'enseignement.

La natation prend une place importante dans l'enseignement de l'éducation physique à l'école. Les nouvelles tendances, aussi bien en pédagogie du sport que dans la discipline sportive elle-même, ont fait qu'en dehors du projet actuel de nouveaux manuels d'enseignement, un livre de natation de conception simple et pratique ait été demandé.

La Sous-commission pour l'éducation physique à l'école a donc décidé la révision du livre 4 "Natation". La direction en a été attribuée à Walter Bucher, Berg (SG). Une Commission d'évaluation, sous la présidence de Peter Wüthrich, Berne, a supervisé les travaux. Les aspects techniques, méthodologiques, la terminologie ainsi que la présentation graphique ont fait l'objet de nombreuses réflexions. L'impression a été confiée à l'Office central fédéral des imprimés et du matériel (OCFIM) à Berne.

La CFS tient à remercier tout particulièrement le directeur du projet, ses collaborateurs (auteurs, dessinateurs, graphistes, membres de la Commission d'évaluation et de l'OCFIM). Ils contribuent tous à assurer dans les écoles de notre pays un enseignement de la natation efficace, basé sur les connaissances les plus récentes.

En 1996, une nouvelle série de manuels d'éducation physique doit être éditée.

Un manuel pour la pratique.

La Commission fédérale de sport est responsable de l'édition des manuels d'éducation physique à l'école.

Commission fédérale de sport (CFS)

Sous-commission pour
l'éducation physique à l'école

La présidente: Heidi-J. Haussener

Le président: Hansueli Grütter

Avant-propos

Les enquêtes concernant les préférences des enfants parmi les disciplines sportives attribuent une des premières places à la natation. Ceci représente une chance, voire un défi pour l'éducation physique à l'école.

Le présent manuel de natation a été élaboré en collaboration avec diverses associations et institutions. Son but est d'être un instrument de travail efficace pour tous ceux qui sont intéressés par l'enseignement de la natation. Une équipe de plus de 40 spécialistes de toutes les associations et institutions suisses de natation, quelques collaborateurs et collaboratrices d'Allemagne ont permis de rassembler des idées, des expériences et une multitude d'exemples pratiques.

L'informatique offre des possibilités intéressantes de développement à ce manuel. Elle permet entre autres de faire apparaître sur l'écran des mouvements, des suites d'images à la manière d'un film, de retrouver des exercices ou des jeux à l'aide d'un code.

Un manuel ne peut pas améliorer fondamentalement l'enseignement. **L'enseignant** reste l'élément le plus important: par son engagement, sa compétence, sa motivation, bref, par son art d'enseigner.

Vouloir respecter le masculin et le féminin à tout moment dans le texte s'avère compliqué ou peu pratique pour un manuel d'enseignement. C'est pour cela que nous parlerons du maître et de l'élève dans le sens d'une profession ou d'une fonction.

Nous espérons avoir créé un **outil** qui facilitera l'**art d'enseigner** et nous tenons à remercier chaleureusement tous ceux qui ont collaboré à cette tâche difficile.

Un manuel de base commun pour l'école et les sociétés

L'informatique: une aide dans le domaine de l'enseignement.

La personnalité de l'enseignant reste primordiale.

Pour rendre la lecture plus facile: maître et élève.

Liste des auteurs et des sponsors: page 7.

Un livre de base pour tout le monde

La natation est très bien organisée en Suisse. Malgré les multiples objectifs des associations de natation, nous avons réussi pour la première fois à créer ensemble un manuel suisse qui peut être utilisé à l'école et dans les sociétés. Les 40 collaborateurs proviennent des institutions et associations suivantes:

Un manuel commun malgré de multiples objectifs.

CFS La Commission Fédérale de Sport est l'instance responsable. C'est elle qui a donné le mandat de révision du livre 4 "Education physique à l'école" qui date de 1975.

IAN L'Interassociation pour la Natation est l'organisation faîtière de toutes les associations suisses de natation. C'est elle qui forme les moniteurs et les instructeurs de natation. Elle est également l'auteur des tests suisses de natation.

FSN La Fédération Suisse de Natation est responsable de la compétition dans toutes les disciplines (natation, plongeon, waterpolo et natation synchronisée). Elle forme les entraîneurs et les juges.

SSS La Société Suisse de Sauvetage a pour but essentiellement la prévention des accidents dans, sous et autour de l'eau. Elle est responsable de la formation des sauveteurs.

J+S Jeunesse et Sport favorise la pratique du sport pour les jeunes dans les disciplines les plus variées. La branche Natation, divisée en 8 spécialités, est la plus grande de toutes. J+S collabore étroitement avec les organisations mentionnées ci-dessus.

ASEP L'Association Suisse d'Education Physique à l'Ecole soutient et favorise l'éducation sportive dans le cadre de l'école à tous les degrés scolaires. Responsable de la formation continue des enseignants, elle propose également des cours de perfectionnement en natation.

La collaboration entre l'école et les clubs devrait fonctionner plus souvent. Chacun peut apporter ses compétences. Espérons que ce manuel commun y contribuera.

Collaboration entre l'école et les clubs.

Auteurs et sponsors

Nom, institution, lieu	a collaboré à..	fonction
Agosti Fabrizio, Riva San Vitale	3 / 3.	
Astolfi Marco, Uni Lausanne		Comm.d'évaluation/lecture v. française
Bachmann Edi, Sursee		Dessins, esquisses
Bagutti Marco, Lugano		Relecture version italienne
Bajka Daniel, Industrade, Wallisellen		Conseiller en informatique
Bill Doris, Echandens		Traduction allemand-français
Bucher Walter, PHS St-Gall	4 / 1.1.	Rédacteur, Coordinateur
Brunner Matthias, ISSW Uni Berne	1 / 5. // 2 / 2. // 2 / 4.	
Corazza Ellade, EFSM Macolin		Traduction allemand-italien
Denti Franca, EFSM, Macolin		Traduction allemand-italien
Desponds Liliane, Vevey	3	Traduction allemand-français
Flückiger Christian, Muhen	4 / 1.8.	
Frank Gunther, IAN, Uni Bâle	2 / 1. // 2 / 3.	
Gander Roger, IAN, Mönchaltorf	4 / 1.4.	
Geissbühler Michael, ISSW Uni Berne	3 / 3.	
Hegner Jost, ISSW Uni Berne	4 / 2.2.	Commission d'évaluation
Hochuli Urs, Gränichen	4 / 1.7.	
Käser Christopher, Bulle	1 / 5.	
Käsermann Daniel, EFSM, Macolin	1 / 6. // 3 / 5.	Documents photographiques
Künzler Christoph, Industrade, Wallisellen		Conseiller en informatique
Lienhard Daniel, Zurich		Graphisme, photographies
Löffel Hansruedi, EFSM, Macolin		Secrétaire CFS
Maccabez Jean-Claude, Yverdon		Relecture version française
Michel Bruno, SSS, Berne	3 / 1. // 3 / 2.	
Moll Leni, Genève	4	Traduction allemand-français
Nosedo Andrea, SSS, Mels	2 / 4.	
Reischle Klaus, Uni Heidelberg, D	4 / 2.1.	
Schüpbach Jürg, IAN, Bätterkinden	4 / 1.2. // 4 / 1.3. // 4 / 1.6.	
Solari Francesca, Lugano		Traduction allemand-italien
Spirig Ursula, Winkel	1 / 2.	
Spring Claude, EPF Zurich	2 / 5. // 4 / 3.1. // 4 / 3.2.	Relecture version allemande
Spühler Monique, FSN, Lostorf	3 / 6.	
Strupler Martin, ISSW Uni Berne	3 / 3.	
Trottmann Anton, Cham	3 / 4.	
Utiger Adrian, Le Mont	2	Traduction allemand-français
Vesel Paul, Bâle	3 / 5.	
Walder Heinz, IAN, Zurich	1 / 1., 2., 3., 4., 8.	
Walder Rita, IAN, Thalwil	4 / 1.4.	
Wespi Michel, Lutry	1 / 8.	Relecture version française
Widmer Markus, Industrade, Wallisellen		Conseiller et fournisseur mat. informatique
Wüthrich Peter, EFSM, Macolin	4 / 3.3.	Président de la commission d'évaluation
Zeitvogel Margot, Bad Reichenhall, D	3 / 6.	

Structure et utilisation du manuel

Le livre est composé de **4 brochures**. Les trois premières traitent la pratique, la quatrième la théorie. Chaque brochure constitue un tout. Chaque page comporte deux colonnes. Dans la **colonne principale** des brochures 1 à 3, des exercices pratiques sont proposés en respectant une progression méthodologique. Dans la **marge** sont indiquées des connexions avec d'autres thèmes et les autres brochures. Dans la brochure 4, des réflexions théoriques sont présentées et complétées par des exemples pratiques.

Colonne principale

Marge

Théorie  Pratique	Brochure 1 Bases Vaincre sa peur. Etre à l'aise dans, sur et sous l'eau. Nager sans style défini.	 <ul style="list-style-type: none"> p.ex. Méthodologie p.ex. Didactique p.ex. Apprentissage
	Brochure 2 Styles de nage Apprendre les principaux styles de nage.	 <ul style="list-style-type: none"> p.ex. Organisation p.ex. Entraînement p.ex. Biomécanique
	Brochure 3 Autres disciplines aquatiques Développer, approfondir les bases qui ont été élaborées dans les brochures 1 et 2.	 <ul style="list-style-type: none"> p.ex. Règles p.ex. Moyens didactiques
Pratique  Théorie	Brochure 4 Théorie Aperçu des principales relations entre théorie et pratique et leurs conséquences didactiques	 <ul style="list-style-type: none"> p.ex. Plongée p.ex. Crawl p.ex. Gymnastique aquatique



Bases

Structure et utilisation du manuel

Le livre est composé de **4 brochures**. Les trois premières traitent la pratique, la quatrième la théorie. Chaque brochure constitue un tout. Chaque page comporte deux colonnes. Dans la **colonne principale** des brochures 1 à 3, des exercices pratiques sont proposés en respectant une progression méthodologique. Dans la **marge** sont indiquées des connexions avec d'autres thèmes et les autres brochures. Dans la brochure 4, des réflexions théoriques sont présentées et complétées par des exemples pratiques.

Colonne principale

Marge

Théorie  Pratique	Brochure 1 Bases Vaincre sa peur. Etre à l'aise dans, sur et sous l'eau. Nager sans style défini.		p.ex. Méthodologie p.ex. Didactique p.ex. Apprentissage
	Brochure 2 Styles de nage Apprendre les principaux styles de nage.		p.ex. Organisation p.ex. Entraînement p.ex. Biomécanique
	Brochure 3 Autres disciplines aquatiques Développer, approfondir les bases qui ont été élaborées dans les brochures 1 et 2.		p.ex. Règles p.ex. Moyens didactiques
Pratique  Théorie	Brochure 4 Théorie Aperçu des principales relations entre théorie et pratique et leurs conséquences didactiques		p.ex. Plongée p.ex. Crawl p.ex. Gymnastique aquatique

Sommaire Brochure 1

Courage et patience

- Réflexions sur l'enseignement aux débutants 2
- L'arbre des sports aquatiques 3

1. Avant et après la leçon

- Ce que l'enseignant doit savoir 4

2. Accoutumance à l'eau

- 10 principes 6
- Oublier l'eau 7
- Découvrir l'eau 8
- Mettre la tête sous l'eau 9

3. Aller sous l'eau

- Découvrir 10
- Jouer sous l'eau 11

4. Glisser

- Pousser et glisser 12
- Glisser sur le ventre: suite d'images 14 / 15
- Glisser sur le dos: suite d'images 14 / 15

5. Se tirer et se pousser

- Exercices 16

6. Nager et jouer avec des ballons

- Formes jouées individuelles 18
- Formes jouées en groupes 19

7. Sauter dans l'eau

- Exercices 20

8. Autres jeux

- Jeux et exercices avec les planches de natation 22
- Jeux et exercices à deux sans matériel 23
- Concours et courses d'estafettes 24

Dans la marge

Signification et explication des symboles utilisés:



Renvoi, Connexion

Liaison avec des informations complémentaires contenues dans la même brochure ou dans une autre.



Test

Test qui peut être utilisé comme objectif. Voir série de tests de l'IAN.



Faute courante

Faute typique, courante. Des exercices correctifs sont proposés pour chacune de ces fautes.



Poster

Les images portant le symbole de la loupe peuvent être obtenues sous forme de poster.

Commande auprès d'une des adresses indiquées dans la brochure 4 / p.40

Courage et patience!

Reflexions sur l'enseignement aux débutants

Enseigner l'accoutumance à l'eau demande du courage et de la patience!

Du courage, car cette phase de l'enseignement de la natation n'est pas en relation avec l'apprentissage des techniques. De la patience, car ce processus requiert beaucoup de temps, de compréhension et un sens pédagogique certain.

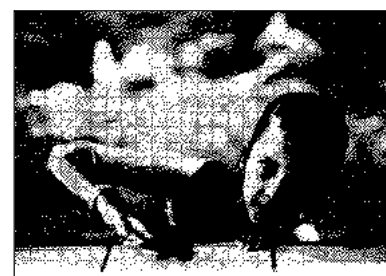
Le bon sens des gens de la terre est également valable pour l'enseignement: "La récolte est grande si le terrain est bon!" L'accoutumance à l'eau, la confiance, la connaissance des contraintes imposées par l'élément aquatique sont les bases pour l'apprentissage des techniques de nage. Le résultat de ce travail préparatoire ne ressemble pas encore à un style de nage bien défini et connu. L'enseignant ne doit pas prêter attention à des remarques comme: "C'est ça, la natation? Ils ne font que jouer. Quand apprendront-ils à nager?"... Ce travail sera doublement récompensé au moment où les techniques de nage seront abordées. Qu'il est plus facile d'apprendre un style de nage à un élève bien accoutumé à l'eau, qui a eu la chance d'approcher cet élément dans une ambiance gaie et sans crainte! Qu'il est plus difficile, par contre, d'apprendre le crawl à un débutant qui hésite à mettre la tête sous l'eau et à plus forte raison à expirer sous l'eau!

Créer de bonnes bases signifie supprimer la peur, vivre l'eau comme un partenaire. Pour atteindre ce but, il faut proposer à l'élève un grand nombre d'expériences sous forme de jeux au bord, dans et sous l'eau. Si ce processus d'apprentissage et d'expérimentation se fait d'une manière gaie et ludique, soit avec un partenaire ou en groupes, avec ou sans matériel, il se crée ainsi non seulement des bases optimales pour l'apprentissage des sports aquatiques mais également des conditions idéales pour l'enseignement du sport en général.

La structure de la brochure "Bases" aidera l'enseignant et l'élève dans cette démarche. Chaque note en marge établit une relation avec un point de théorie correspondant, donne des explications complémentaires, etc.



Créer de bonnes conditions d'apprentissage.



Supprimer la peur, créer la confiance: c'est le but de l'accoutumance à l'eau!



L'arbre des sports aquatiques

La conception et la structure du présent manuel sont présentées d'une manière imagée. Cet arbre des sports aquatiques a des racines (Bases/brochure 1). L'apprentissage de la natation elle-même est représenté par le tronc (Styles de nage/brochure 2). Enfin les branches matérialisent toutes les autres activités liées à la natation (Autres disciplines aquatiques/brochure 3).



Autres disciplines aquatiques
(brochure 3)

Cinq styles de nage
(brochure 2)

Bases
(brochure 1)

Structure du manuel:

De la base, en passant par les cinq styles de nage, jusqu'aux autres disciplines aquatiques

1. Avant et après la leçon

Ce que l'enseignant doit savoir

L'environnement de la piscine est nouveau: panneaux, flèches, symboles, règlement, etc. Les enfants venant **pour la première fois au cours de natation** ont besoin d'être orientés. Voici une **liste de points** pouvant servir de contrôle.

Avant la leçon de natation

Pour l'enseignant...

- Etre conscient des problèmes d'un **débutant**.
- Y a-t-il un élève spécialement **craintif**?
- Comment peut-on créer un bon climat de travail?
- Y a-t-il dans la classe un ou des élèves ayant un **problème médical**?
- De quelle **place** peut-on disposer?
- Quelle **profondeur** a le bassin? Y a-t-il un fond mobile?
- Où est **le matériel**? Peut-on l'utiliser?
- Quelles sont les **règles** spécifiques à cette piscine?
- En cas d'urgence, où trouver **l'infirmier, le téléphone, le garde-bain**?
- **Quelles mesures de premiers secours** sont indispensables?

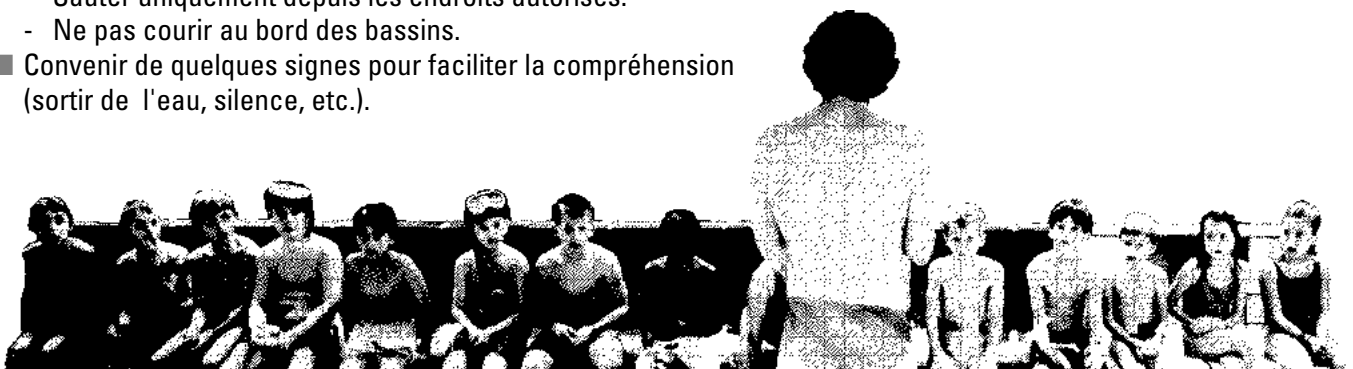
Quelques points essentiels!

➡ 4 / p. 13

...et pour l'élève:

- Faire visiter les locaux:
 - Montrer
 - les vestiaires.
 - où déposer les valeurs.
 - où se trouvent les toilettes, les douches.
 - le lieu de rassemblement avant la leçon.
- Rappeler les principales règles de comportement:
 - Ne pas quitter le groupe sans en avertir le maître.
 - Ne pas manger ni mâcher de chewing-gum.
 - Sauter uniquement depuis les endroits autorisés.
 - Ne pas courir au bord des bassins.
- Convenir de quelques signes pour faciliter la compréhension (sortir de l'eau, silence, etc.).

➡ 4 / p. 11



Après la leçon de natation

Pour l'élève...

- Rappeler les règles d'hygiène: se doucher à nouveau, se désinfecter les pieds, se sécher particulièrement bien les cheveux, les oreilles, entre les orteils.
- Que faire des effets mouillés?
- Donner un rendez-vous devant la piscine.



... et pour l'enseignant:

- Les élèves ont-ils tous quitté le bassin?
- Le matériel a-t-il été remis en place?
- Le bassin est-il réservé pour la prochaine leçon?
- Les élèves sont-ils informés du matériel à prendre pour la prochaine leçon (palmes, jouets en plastique, ballon en plastique propre, balle de ping-pong etc.) ?
- Les enfants ont-ils tous quitté l'établissement?
- Faire le bilan de la leçon.

Occasionnellement:

Le garde-bain peut nous expliquer:

- pourquoi l'eau de la piscine est toujours propre et comment nous pouvons y contribuer.
- comment l'eau est chauffée.
- comment les sous-sols de la piscine sont aménagés.
- quelles règles de comportement il juge importantes.

2. Accoutumance à l'eau

10 principes

"Se familiariser avec l'eau" est le passage obligé pour l'apprentissage d'aptitudes et de capacités en natation. Dans cette phase, l'élève doit apprendre à s'habituer à l'élément liquide, à sentir la résistance de l'eau, à mettre sa tête sous l'eau en gardant les yeux ouverts, à expirer et inspirer calmement. **Se sentir à l'aise dans l'eau!**

1. Se familiariser avec l'eau, c'est jouer avec, dans, sous et au bord de l'eau!
2. Sauter, crier, rire font partie de la leçon.
3. De l'eau peu profonde convient bien pour les débuts.
4. Des accessoires flottants ne sont à utiliser que dans de rares cas (élève craintif par exemple) car ces divers moyens empêchent une véritable sensation de l'eau.
5. Par des consignes ouvertes, offrir à l'élève des possibilités d'expériences variées. Laisser l'enfant découvrir par lui-même.
6. L'observation permet de se rendre compte des difficultés des enfants.
7. Expérimenter prend du temps. Les jeux et exercices sont à exécuter plusieurs fois!
8. Respecter l'élève faible et craintif. Le prendre au sérieux. Le mettre en confiance.
9. Le maître est tout à la fois animateur et enseignant.
10. L'enseignant est dans l'eau avec les enfants.

Exercices d'accoutumance

Voir également : Natation pré-scolaire, IAN, 1991.

Jouer!

Eviter les fausses sensations!

Faire ses propres expériences.

Prendre son temps.

Seul l'élève connaît ses limites.



Oublier l'eau

Beaucoup de jeux connus peuvent être adaptés à la leçon de natation avec de petites modifications. Dans des situations de jeu, l'enfant oublie ses craintes.

Les histoires mimées:

Une source inépuisable de propositions de situations différentes.

A la gare: nous marchons et courons dans le hall de la gare. Chacun cherche son propre chemin. Personne ne se heurte. Certains portent une lourde valise (sont dans l'eau jusqu'au cou).



Monter-descendre: au signal du chef de gare, tous les élèves montent vite dans le train (= s'asseoir sur le bord du bassin). Au bout d'un petit moment, changer de train (changer de place).



Chercher de l'eau: descendre du train (= retour dans le bassin), traverser les voies (le bassin) et chercher un gobelet plein d'eau. Qui est assis en premier à nouveau dans le train avec son verre plein? Quel groupe a en premier rempli un seau posé sur le bord opposé?



Sentir la résistance de l'eau.

La fête: nous sommes arrivés, la fête nous attend. Nous sautons de joie, nous crions, nous dansons seuls, en couples. Nous faisons une ronde...



Seul, à deux, en groupes.

Quelle chaleur! Nous nous versons de l'eau sur la tête, le visage, contre la poitrine, sur le dos du voisin. Tout le monde se gicle. Nous giclons le maître. Qui veut se faire gicler?



Une averse: l'orage éclate. Vite un abri! Tout est bon pour se protéger (planche de natation, tapis, etc.). Certains protègent leur tête, d'autres se cachent sous l'eau ...

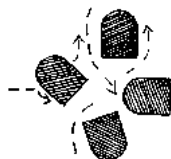


Nous nous reposons: après la pluie, nous nous asseyons sur un banc (= planche de natation). Qui arrive à rester assis tranquillement sur la planche? Qui réussit à se mettre debout, à genoux?



"Qui arrive à ...?"

Le chantier: les planches de natation (= échafaudages) sont posées sur l'eau. Nous nous déplaçons autour des planches sans les toucher. Qui ose passer par-dessous les "échafaudages"? Qui arrive à passer par-dessus?



Donner des tâches motrices.

Le tunnel de lavage: nous formons un passage et giclons l'intérieur à l'aide des mains ou des planches. Qui ose passer dans ce tunnel de lavage?



Découvrir l'eau

La découverte de l'eau se fait maintenant consciemment. La sensation de l'eau peut être vécue sous différentes formes avec les mains, les pieds, tout son corps.

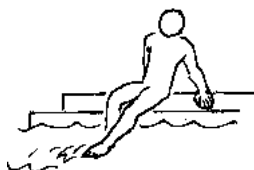
➡ 4 / p. 7

Le flux et le reflux: debout dans l'eau en se tenant au bord du bassin, plier et tendre énergiquement les bras, le corps tendu. Egalement à deux ou en groupe.



Sentir la résistance de l'eau.

Les vagues: assis au bord du bassin ou sur une marche d'escalier: frapper l'eau avec les mains, les pieds pour faire des vagues. A l'escalier, allongé sur le ventre ou sur le dos: varier l'intensité.



"Roll-mops": deux groupes assis face à face sur le bord. Un ballon est posé sur l'eau au milieu du bassin. Par des battements, provoquer des vagues pour faire avancer le ballon vers le bord opposé.



Le carrousel: position accroupie. En pagayant avec les mains, essayer de pivoter sur soi-même. Qui arrive à pagayer en avant, en arrière, de côté?



Essayer différentes positions des mains.

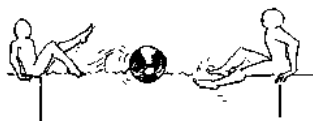
Retrouver l'équilibre .

La chute: se laisser tomber sur le côté et essayer de rétablir l'équilibre rapidement à l'aide de mouvements des bras et des jambes.



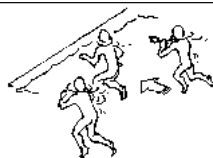
Différenciation .

Doucement-fort: au signal "doucement", caresser l'eau, au signal "fort" , la frapper avec les mains et/ou les pieds. Variante: faire toujours le contraire de la consigne donnée.



Découvrir des appuis.

Courir: Traverser le bassin le plus vite possible en avant, en arrière, de côté. Quelle technique est la plus efficace?



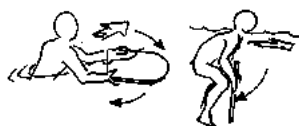
Les bras hors de l'eau: moins de résistance, mais pas de propulsion!

"Haut-les-mains": traverser le bassin en courant. D'abord sans l'aide des bras (bras en l'air), puis avec les bras servant de pagaie. Faire verbaliser les impressions.



Amplifier, diminuer la résistance.

La rame: faire utiliser la planche de natation comme engin de propulsion. Comment pousser beaucoup ou peu d'eau? Comment créer une grande, une petite résistance?



Mettre la tête sous l'eau

C'est en s'immergeant entièrement que l'on sent particulièrement bien la portance de l'eau. Regarder sous l'eau. Par de multiples propositions, aider l'élève à maîtriser ces nouvelles situations.

➡ 4 / p. 23

Plonger le visage comme les canards: se pencher en avant et immerger la face dans l'eau. Qui ose immerger complètement la tête?



A ce stade, les élèves peuvent encore se boucher le nez.

Chercher de l'or: des objets (anneaux, assiettes, etc.) sont répartis au fond de l'eau. Aller les rechercher. Qui le fait en plongeant entièrement sous l'eau? Qui arrive à garder les yeux ouverts?



Ouvrir les yeux.

Le moteur sous l'eau: nous soufflons fortement et avec beaucoup de bruit à la surface de l'eau. Qui arrive à faire retentir le bruit du moteur pendant un petit moment sous l'eau? Qui arrive à chanter sous l'eau?



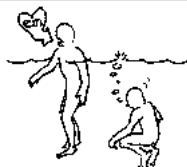
Expirer activement.

Le tonneau: inspirer et se saisir les tibias. Se laisser flotter comme un tonneau. Que se passe-t-il si l'on expire?



Se sentir porté par l'eau.
➡ 4 / p.24

La pompe à air: debout dans l'eau, inspirer profondément et s'accroupir en expirant complètement sous l'eau. Se relever et recommencer.



Etape importante!

Qui peut le faire dix fois sans s'arrêter?

Dessiner des objets: qui arrive, en posant des objets sur le fond, à dessiner, à représenter une forme sous l'eau, un personnage, à écrire une lettre? A chaque plongée un seul objet.



La tâche à résoudre fait oublier à l'enfant la difficulté.

Communiquer sous l'eau: qui arrive à communiquer avec son partenaire par des gestes? Qui arrive à faire rire son camarade en faisant des grimaces? Qui arrive à répéter une phrase?



Développer d'autres stratégies de communication.

L'avion: couché sur l'eau, les bras en croix comme les ailes d'un avion, se laisser porter par l'eau. Expirer l'air tout doucement; que se passe-t-il?



Exercice à faire sur le ventre et sur le dos.

3. Aller sous l'eau

Découvrir

Plonger sous l'eau et découvrir un nouvel espace! Pour beaucoup de débutants, c'est la découverte d'un monde inconnu et impressionnant: visibilité limitée, d'autres bruits, de l'eau partout. Laisser aux élèves assez de temps pour faire un grand nombre d'expériences. Leur proposer des jeux et des exercices qu'ils puissent adapter à leur niveau.

Au début, avec les lunettes de natation ou le masque. Savoir nager sous l'eau sans peur est un objectif réalisable!



En toute sécurité: se tenir à la rigole ou à une barre. Compter jusqu'à trois. A trois: plonger le visage dans l'eau pour un petit moment. Qui peut laisser le visage un moment dans l'eau?



Bien observer les élèves.

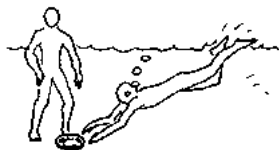
A chacun une remarque personnalisée.

L'ascenseur sous-marin: se tenir à une échelle, aux jambes d'un partenaire, etc. Descendre lentement sous l'eau et s'arrêter à divers "étages". A quel étage étiez-vous?



Le contact avec un camarade crée un sentiment de sécurité.

Va chercher: lancer une assiette dans l'eau, le partenaire va la chercher. Changer de rôle. Augmenter la distance. Lancer d'abord un seul objet, ensuite 2, 3, etc.



Chacun selon ses capacités.

La piste d'obstacles: former une piste d'obstacles avec divers engins (cerceaux, bâtons, lignes d'eau, etc.). Passer à travers, autour, ...



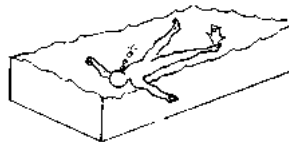
Jouer sous l'eau

La musique sous l'eau: essayer de produire des sons sous l'eau. Frapper des objets durs l'un contre l'autre (par exemple une assiette contre les escaliers). Reconnaître un signal et l'imiter hors de l'eau.



L'eau conduit le son!

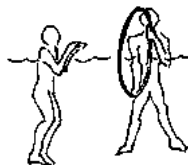
Le matelas pneumatique a un trou! En position dorsale sur l'eau, bras et jambes écartés. Expirer lentement jusqu'à commencer à s'enfoncer. Qui arrive à s'enfoncer horizontalement jusqu'au fond du bassin?



Pourquoi les jambes descendent-elles?

➡ 4 / p. 24

Le saut du lion: le maître ou un partenaire tient un cerceau verticalement à demi immergé. Essayer de sauter à travers le cerceau comme les animaux au cirque. Chercher différentes formes.



Le tunnel: les élèves tiennent plusieurs cerceaux verticalement sous l'eau. Traverser le tunnel en nageant. Prévoir des sorties de secours !



Toujours plus loin.

La poursuite-plongée: quelques loups tiennent un anneau dans la main. Celui qui se fait toucher par l'anneau sera loup à son tour. Celui qui plonge ne peut pas être touché.



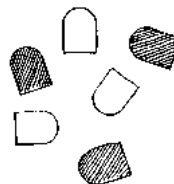
Le seau monte: un seau est fixé sous l'eau à l'envers par un poids. Plonger et souffler de l'air dans le seau. Que se passe-t-il après plusieurs plongées?



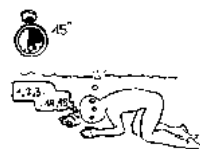
Plusieurs élèves pour un seau.

➡ 4 / p. 24

Tourner les planches: des planches sont posées sur l'eau, toutes tournées du même côté (écriture, couleur, etc.). Un groupe d'élèves plonge et essaye d'en tourner avec la tête le plus grand nombre dans un temps donné. Changement de groupe. Quelle équipe est la plus efficace?



La montre du plongeur: le maître fixe un temps, par exemple 4 secondes, 7 secondes, etc. Au signal, tout le monde s'immerge et ne remonte en surface qu'après le nombre de secondes fixé. Qui est le plus précis?



Estimer le temps.

Les sauts de dauphin: sauter comme des dauphins, sans gicler (la tête entre les bras, les jambes jointes et tendues). Trouver des possibilités d'évolution à deux, à trois, etc.



Adapter le rythme à son partenaire.

4. Glisser

Pousser et glisser

Glisser procure des sensations agréables. La flèche est une étape importante et la base pour l'apprentissage des différents styles de nage. L'apprenti nageur fait l'expérience de la flottaison. Tant que le corps glisse, il ne coule pas; l'eau le porte!

Le petit choix d'exercices ci-dessous devrait servir de stimulant pour en inventer d'autres.

La glisse correcte sera exercée à fond!

➡ Voir suite d'images
1 / p. 14 et 15.

La poussée du mur:

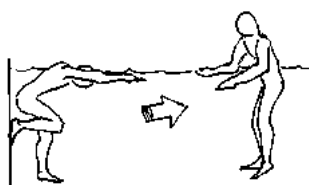
■ Se repousser du mur avec une jambe et glisser vers le partenaire qui se tient à une distance choisie par le nageur.

■ Se repousser avec les deux jambes.

■ Se tenir avec les deux mains à la planche de natation et se laisser glisser le plus loin possible, le visage dans l'eau.

■ Se repousser et glisser le plus loin possible.

■ Un anneau tenu bras tendus au-dessus de la tête: plonger sous l'eau et glisser le plus loin possible. Marquer l'endroit atteint en lâchant l'anneau au fond de l'eau. Qui arrive à dépasser cette marque?



A répéter souvent et soigneusement !

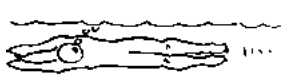
La flèche: tendre les bras, la tête est serrée entre les coudes. Se laisser aller sous l'eau et poser les deux pieds contre le mur. Se repousser seulement quand tout le corps est sous l'eau. Laisser glisser, le corps est parfaitement tendu.

■ Aussi sur le côté.

■ En glissant: tourner sur le dos!

■ Essayer de faire un tour complet.

■ Avec les yeux fermés.



Pourquoi les jambes coulent-elles à la fin de la glissée?

➡ 4 / p. 24

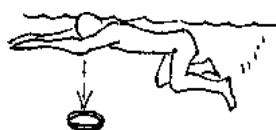
Frein de secours: à une certaine distance délimitée par un objet (p.ex. anneau, ligne d'eau, etc.) essayer de freiner la glissée

■ Avec les bras.

■ Avec les jambes.

■ Avec le dos.

■ Par des mouvements de natation contraires au sens de la marche.



Faire comprendre les avantages d'une bonne position.

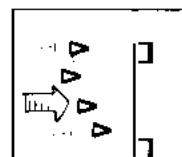
Poussée dirigée: un objet se trouve au fond du bassin ou à la surface de l'eau. Se repousser du mur pour atteindre l'objet.

■ Essayer avec les yeux fermés.

■ Qui arrive à glisser à travers un cerceau tenu verticalement?

■ Combiner les deux variantes !

■ Qui peut glisser jusqu'à la perche de sauvetage?




Utiliser la perche de sauvetage comme moyen didactique.

Plongée dans les grottes: après la poussée, passer entre les jambes écartées d'un partenaire sans les toucher.

- En se repoussant aux jambes du partenaire pour changer de direction.
- Plusieurs partenaires forment un "tunnel".



Pour les plus craintifs, d'abord en passant à côté du tunnel.

 4 / p.19

On laisse passer immédiatement celui qui veut remonter à la surface!

Le toboggan: après avoir glissé sur un plan incliné (planche à glisser, matelas pneumatique, toboggan, etc.), glisser le plus loin possible en position de flèche.

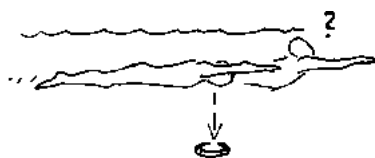


Attention! Respecter une certaine distance entre les enfant!

Conduite de la tête: la tête sert de gouvernail. Se repousser du mur et glisser.

Pendant la glissée:

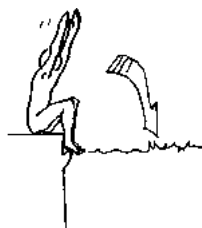
- Tirer le menton contre la poitrine. Que se passe-t-il?
- Tirer la tête en arrière. Que se passe-t-il?
- Tenir la tête droite, le corps tendu. Que peut-on ressentir ?



Apprendre en expérimentant!

Sans gicler: assis au bord du bassin. Qui ne gicle pas en entrant dans l'eau la tête la première?

- Et depuis la position accroupie?
- Avec un plongeon de départ très plat.
- Egalement en entrant dans l'eau par les pieds, en sautant, en marchant.




Entrer dans l'eau sans gicler est la règle d'or de la natation synchronisée!

Glisser comme un dauphin: les bras tendus, la tête entre les bras. Sauter comme un dauphin et toucher le fond à chaque fois avec les mains.

- Egalement sans toucher le fond du bassin.
- Sauter par-dessus un bâton sans le toucher et enchaîner en passant sous un autre bâton.

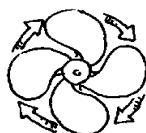


Cet exercice est une bonne préparation pour la nage dauphin.

 2 / p. 33

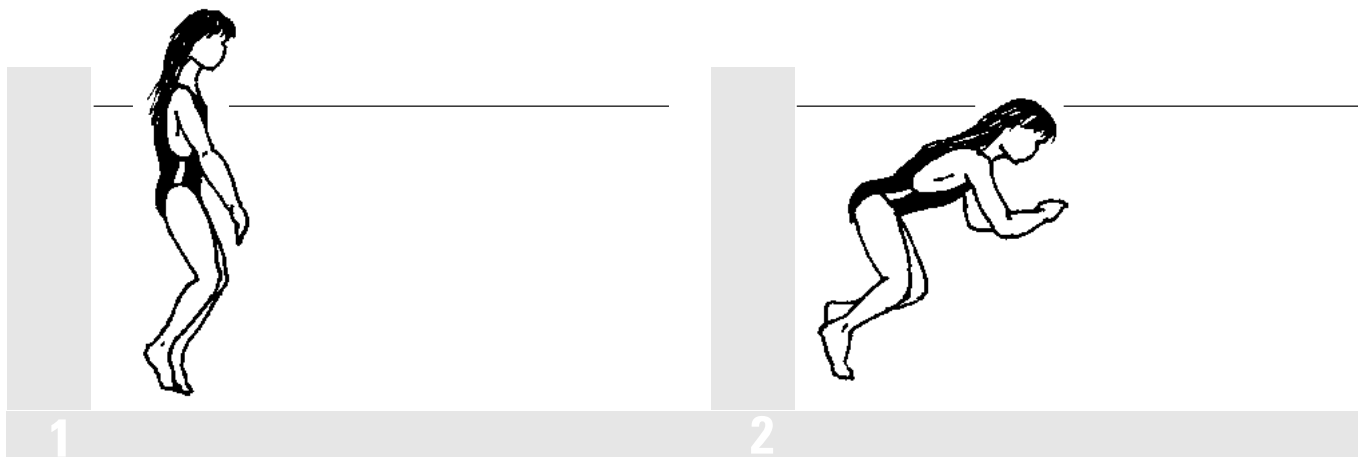
Le moteur de bateau: se repousser du bord. Dès que la flèche ralentit, le moteur démarre:

- Battements de crawl d'une jambe.
- Battements de crawl des deux jambes.
- Battements dauphin.
- Comme un serpent.
- Egalement sur le dos.
- Avec une technique personnelle.
- Le moteur a-t-il une marche arrière?
- A-t-il différentes vitesses?



Diversifier continuellement les situations d'apprentissage!

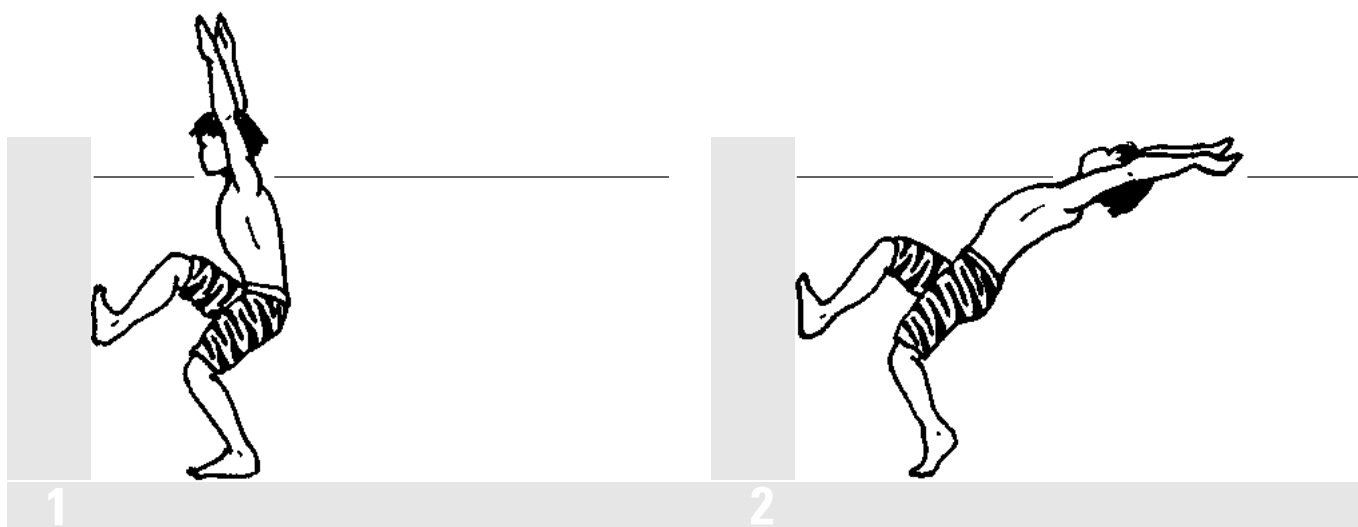
Glisser sur le ventre



1
Inspirer, petit saut...

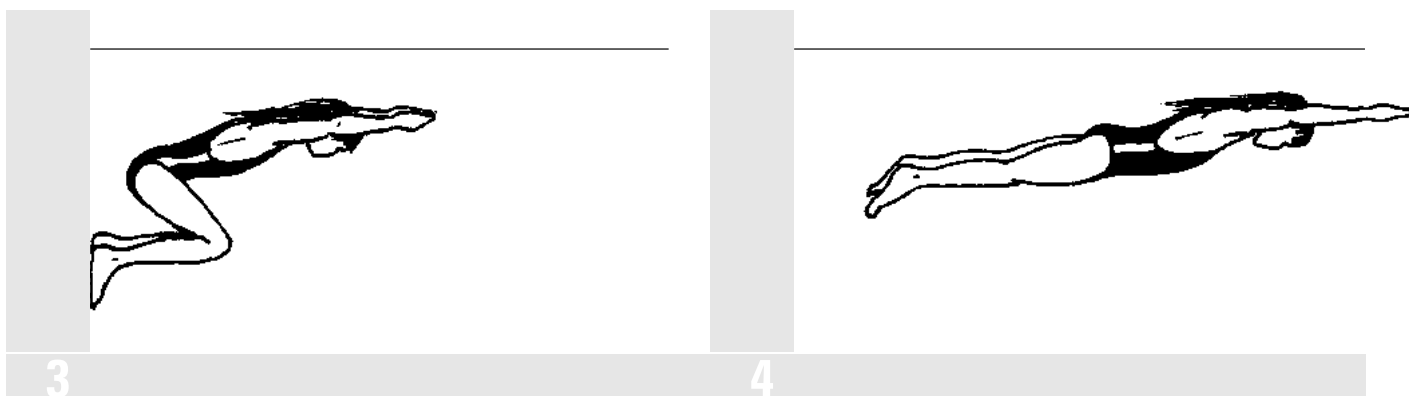
2
...et s'immerger en inclinant le buste en avant.

Glisser sur le dos



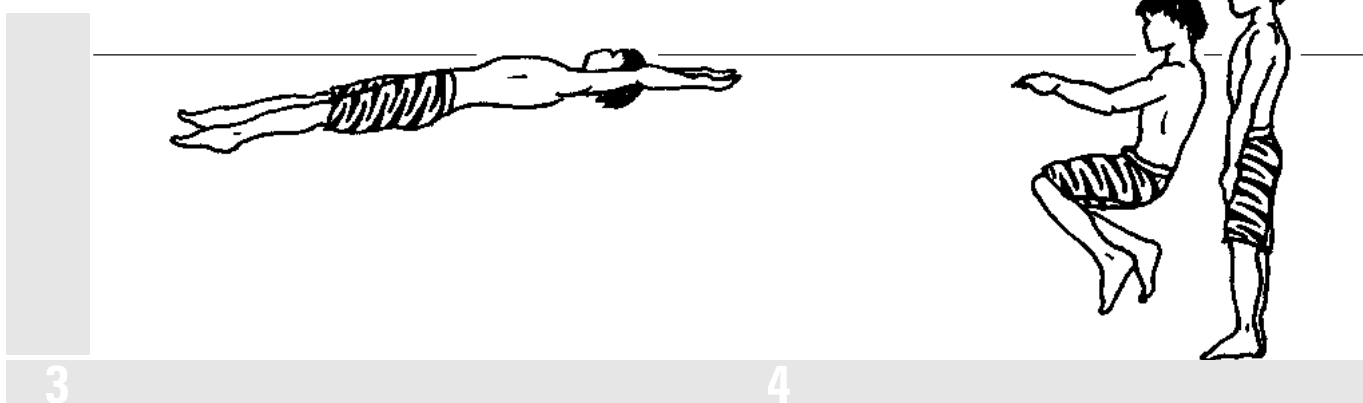
1
Les bras tendus au-dessus de la tête, les épaules dans l'eau, un pied contre la paroi.

2
Se laisser tomber en arrière. Pousser dès que les mains touchent l'eau.



3
Expirer, en position groupée les pieds contre la paroi.
Se repousser...

4
...et glisser aussi loin que possible le corps tendu.



3
Expirer par le nez. Glisser aussi loin que possible le
corps tendu.

4
Plier les jambes, redresser le corps et se mettre de-
bout.

5. Se tirer et se pousser

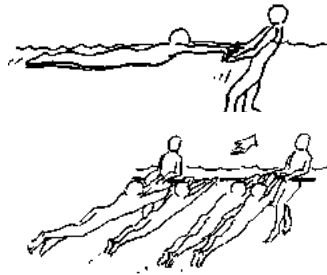
Exercices

A deux c'est plus chouette! Cela est particulièrement vrai pour les exercices ci-dessous. Tirer et pousser sont des éléments importants pour le sauvetage qui sera abordé plus tard. Des jeux et diverses situations peuvent aider à gagner la confiance du partenaire et à s'habituer au contact de l'autre. La formation des groupes se fait spontanément et change toujours. Résoudre des tâches motrices en commun pourra devenir ainsi une forme d'enseignement habituelle et naturelle.

➡ 3 / p. 3

Se remorquer: un élève tire l'autre sur le ventre ou sur le dos. Quelques variantes:

- A tient des deux mains un bâton et court en arrière. B se tient au bâton et se laisse tirer.
- Egalement avec une planche de natation, une corde.
- A court en avant. B se tient à ses hanches et se laisse tirer.
- A est dans l'eau jusqu'aux épaules. B se tient à ses épaules et se laisse tirer.
- 4 élèves se tiennent à un bâton et se font tirer par 2 camarades.



Beaucoup d'exercices peuvent se faire sous forme de concours!

La perche de sauvetage est aussi un bon moyen didactique.

Le tapis roulant: un groupe d'élèves forme un passage. En position de flèche, un élève se fait tirer et pousser à travers le passage.

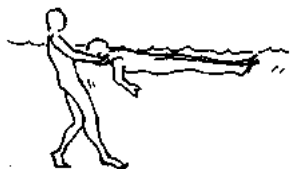
- Varier la vitesse de transport.



Exercer la collaboration.

Le bateau de sauvetage: A prend B doucement par la tête et le tire librement dans le bassin.

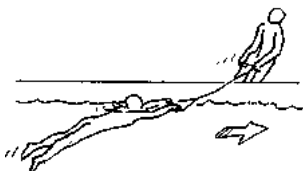
- B indique la direction par un signe de la main.
- Comme concours de groupes, mais avec la prise sous les aisselles.



Prise de la tête d'une et des deux mains.

➡ 3 / p. 4

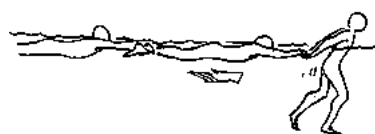
Le ski nautique: un partenaire se tient au bord du bassin avec une perche, une corde, etc. Le nageur la saisit et se laisse tirer le long du bord.



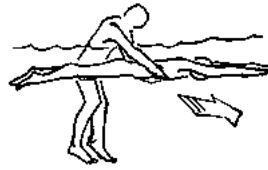
Attention aux obstacles qui peuvent se présenter (échelle, etc.).

Le serpent de mer: un élève tient un camarade par les mains et le tire. Un autre enfant s'accroche aux jambes qui flottent et forme ainsi un serpent.

- Combien d'enfants peuvent s'accrocher les uns derrière les autres?

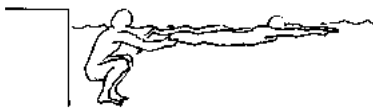


La flèche poussée: A prend la position de la flèche. B le prend par les hanches et le pousse.
 ■ Qui a la flèche la plus rapide?
 ■ Qui arrive à la pousser le plus loin?



Sécurité! Tout le monde pousse dans le même sens!

La flèche en tandem: A en position de flèche, perpendiculairement au bord. B le saisit par les pieds, s'immerge et se repousse avec force du mur.
 ■ Quel tandem glisse le plus loin?
 ■ Qui pousse son partenaire le plus loin? (lâcher tout de suite après la poussée.)



Attention à l'organisation!

Se pousser à deux: A et B couchés sur le dos, pieds contre pieds. Au signal, les deux partenaires se repoussent.
 ■ Quel couple réussit la plus grande distance?
 ■ Varier les positions, par ex. sur le ventre, sur le côté, etc.



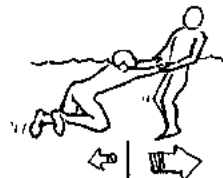
Chercher la collaboration!

Le tire-bouchon: tous les exercices ci-dessus sont possibles avec des rotations autour de l'axe du corps.
 ■ A faire également les yeux fermés.



Exercer le sens de l'orientation.

Le poids lourd: A pousse ou tire B. B peut résister
 ■ avec les bras
 ■ avec les jambes
 ■ avec les bras et les jambes (A prend B par les hanches)
 ■ en faisant des mouvements de natation.



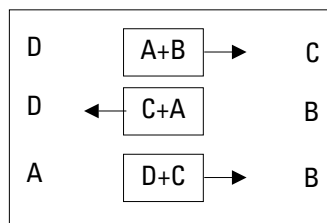
Comment faire pour freiner?

Le poids plume: même consigne que l'exercice précédent, mais B essaie d'aider A en faisant des mouvements de jambes:
 ■ Des battements crawl.
 ■ Des mouvements de brasse.
 ■ De dauphin.
 ■ En se laissant tirer d'une main et en nageant avec l'autre.



Comment faire pour aider?

Concours: beaucoup d'exercices peuvent se faire sous forme de concours:
 ■ Course d'estafette aller-retour.
 ■ Concours de groupes.
 ■ Dans différentes situations, par ex. eau profonde, avec divers obstacles, etc.
 ■ En alternant action et repos; nager une longueur, se faire tirer pour la suivante.



Des jeux de sauvetage dans une ambiance gaie.

6. Nager et jouer avec des ballons

Les divers exercices et jeux suivants ont pour but d'augmenter l'**accoutumance à l'eau** et d'exercer l'**agilité avec les ballons**. Il ne s'agit pas encore d'une préparation pour le water-polo. C'est l'aspect ludique qui doit prédominer! Avoir du plaisir avec des exercices simples!

Dans le cas idéal, les leçons de gymnastique et les leçons de natation sont données par le même maître. Ainsi, certains exercices et jeux appris en salle de gymnastique peuvent être adaptés à la piscine.

Le fair-play (respecter l'autre, être franc, etc.), les capacités spécifiques au jeu (attraper, lancer, anticiper, se démarquer) et les activités propres à l'eau (nager, plonger, glisser, sauter) seront des **objectifs combinés**.

➡ 3 / p. 39

Se renseigner si les jeux de balle sont autorisés.

Des ballons en plastique ou gonflables sont des engins de jeu merveilleux.

Formes jouées individuelles

Le ballon est un engin de jeu fascinant. Avec lui, on oublie vite l'eau quand il s'agit de le lancer ou de l'attraper. C'est un engin flottant capricieux qui permet des expériences "renversantes"!

Le ballon sous l'eau: essayer d'immerger complètement le ballon. Le pousser au fond. Essayer de s'asseoir dessus, de se mettre à genoux ou debout sur le ballon.



Ni juste ni faux ! La fantaisie des participants n'a comme limites que les règles imposées par la piscine et la sécurité.

Le ballon-fusée: on enfonce le ballon sous l'eau. Qui arrive à le faire sauter le plus haut ? Qui peut le rattraper avant qu'il retombe ?



Le gardien de but: lancer le ballon et le rattraper. Le lancer un peu plus loin et l'attraper au vol comme un gardien de but.



Saut avec le ballon: sauter dans l'eau avec le ballon dans les mains. Essayer différentes manières de sauter sans perdre le ballon.



N'autoriser que des sauts avec entrée par les pieds.

Plonger sous le ballon: soulever le ballon de l'eau en le poussant de la tête. Essayer de passer sous le ballon. Qui trouve encore d'autres formes ?



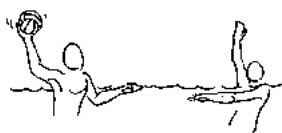
Les masques facilitent la vision sous l'eau.

Formes jouées en groupes

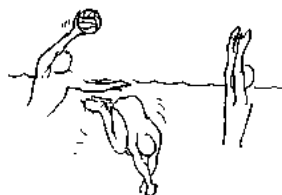
De nombreux jeux de salle sont facilement adaptables à la piscine.

L'éducation au jeu... aussi dans l'eau!

La balle sautée: à deux, se faire des passes. Lancer la balle de manière à ce que le partenaire soit obligé de sauter ou de plonger pour l'attraper!



Lancer et... : chaque lancer est suivi d'une tâche supplémentaire, par ex. toucher le fond, faire un tour sur soi-même, exécuter une culbute, etc. A chaque fois se préparer promptement pour recevoir la passe en retour. Chercher d'autres formes.



Apprendre à s'orienter rapidement.

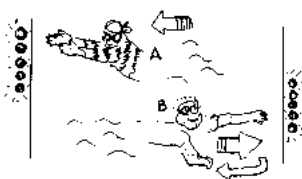
Le ballon coincé: chaque couple doit transporter un ballon. Celui-ci doit être:

- poussé sous l'eau.
- coincé dos contre dos.
- coincé épaule contre épaule.
- D'autres idées?



Respecter les règles! Du fair-play même dans les jeux les plus simples.

Le voleur de perles: l'équipe A essaie d'aller chercher le plus grand nombre de ballons (et/ou autres objets) dans le camp de l'équipe B et de les ramener dans son propre camp. Le groupe B fait la même chose. Quelle équipe accumule le plus de perles au bout d'un certain temps?

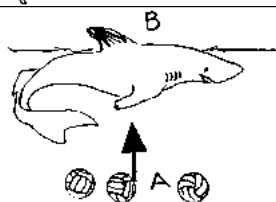


Un seul objet à la fois! Du fair-play!

Balle au chasseur: 2-4 élèves ont chacun un ballon. Ils s'efforcent de toucher rapidement les autres joueurs. Celui qui est touché devient chasseur à son tour, etc...



La noce à Thomas: des planches de natation sont dressées sur le bord du bassin (comme les ailerons d'un requin). Le groupe A essaie de toucher les planches avec des ballons. Le groupe B remet les planches debout. Quel groupe touche le plus de planches en un temps donné?



Comme but, on pose deux planches dressées l'une contre l'autre.



Balle par-dessus la corde: une corde est fixée au milieu et au-dessus du bassin. Trouver toutes sortes de manières de lancer et d'attraper (ne pas oublier les tâches annexes).



Lutte pour le ballon: Une équipe (bonnets rouges) se fait des passes. L'autre équipe (bonnets bleus) essaie d'intercepter la balle et de se faire des passes à son tour. Quelle équipe marque le plus de points?



Voir "1000 exercices et jeux de natation"

7. Sauter dans l'eau

Exercices

➡ 3 / p. 15

Sauter est une expérience sans danger que le débutant peut faire avec l'eau et qui lui donne confiance. Au début, sauter en donnant la main au maître ou à un partenaire, puis peu à peu sauter sans aide. L'eau à hauteur de poitrine convient parfaitement pour les sauts avec entrée par les pieds. Beaucoup de sauts peuvent être préparés pendant la leçon de gymnastique (p.ex. des sauts depuis un caisson sur un tapis).

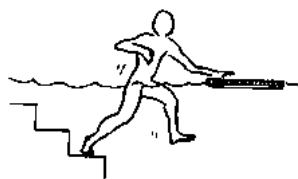


Ronde: se donner les mains en cercle et sauter sur place. S'encourager mutuellement en criant ou en comptant, p. ex. 1-2-3! A 3 sauter plus haut et plonger sous l'eau; les mains touchent le fond.



Depuis les escaliers: depuis la première marche d'escalier, faire un pas pour entrer dans l'eau. Les planches de natation, les pull-buoys ou les ballons peuvent sécuriser l'élève.

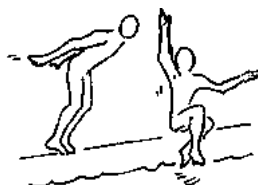
■ Qui ose faire la même chose depuis la deuxième marche?



Eviter les marches supérieures (risque d'accident)!

Divers sauts: faire différents sauts depuis les premières marches d'escalier.

- Sauter en hauteur ou en longueur.
- Sauter à deux.
- Essayer d'imiter le saut de son camarade.
- Se laisser tomber sur le ventre, les mains devant ou derrière le corps.
- Proposer d'autres sauts.

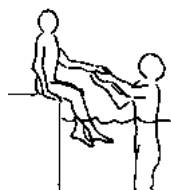


Encourager les craintifs!

➡ 4 / p. 5

Depuis le bord: s'asseoir sur le bord du bassin. Le partenaire (éventuellement le maître) est dans l'eau et donne la main. Se laisser glisser dans l'eau.

- Sans l'aide du partenaire.
- Une planche dans la main.
- Seul.



Exiger que les sauts se terminent la tête sous l'eau.

De la position accroupie: comme précédemment

- Qui peut le faire debout?
- A deux, chacun à l'endroit qui lui convient. Sauter sur des tapis, sur des planches, dans des cerceaux qui flottent sur l'eau. Prévoir assez d'espace pour la sécurité.
- Les élèves se proposent mutuellement des exercices. Mais au début, sans élan!



Laisser les enfants s'exercer seuls ou à deux.

➡ 4 / p. 15

Le chercheur de perles: après un saut par les pieds, aller chercher une perle (anneau).

■ Essayer la même chose après un saut humoristique comme un saut jambes écartées, un saut groupé, un saut en agitant les jambes, etc.



Les vrilles: sauter et faire un demi-tour avant d'entrer dans l'eau.

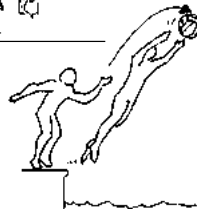
■ Qui arrive à faire un tour?
■ Qui arrive à tourner dans l'autre sens?



Individualiser l'enseignement par des tâches supplémentaires.

Avec un ballon: sauter dans l'eau sans perdre le ballon que l'on tient dans la main.

■ Lancer le ballon avant de sauter et le rattraper avant qu'il ne touche l'eau.



Calculer la trajectoire de la balle... aussi en natation!

La culbute: faire une culbute (eau à hauteur de poitrine).

■ Depuis le bord. Un tapis posé sur l'eau peut être un moyen didactique sécurisant.
■ Essayer à deux ou en groupes, en se tenant par les bras.

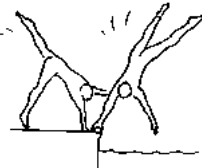


Expirer par le nez pendant la culbute.

4 / p. 20 et 21

La roue: faire dans l'eau la roue apprise à la leçon de gymnastique.

■ Egalement depuis le bord. Aussi du mauvais côté.
■ Trouver d'autres formes à faire par deux ou en groupes.



Profondeur d'eau suffisante!

Les sauts de dauphin: sauter depuis la position accroupie et entrer par la tête comme un dauphin avec élégance et sans bruit. Enchaîner tranquillement plusieurs sauts.

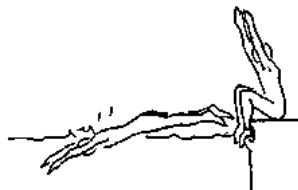
■ Egalement depuis la première, deuxième, troisième marche d'escalier.



La qualité du mouvement s'entraîne déjà avec les exercices les plus simples.

4 / p.15

Petit plongeon de départ: s'asseoir sur le bord du bassin, les pieds dans la rigole. Saut de dauphin un peu plus plat, vers l'avant. Laisser glisser le plus loin possible.



Bonne tenue du corps lors de l'entrée dans l'eau.

4 / p. 20 et 21

Le bob: tous assis au bord de la piscine (dans un grand bob, serrés les uns derrière les autres en se tenant aux épaules). Le premier se penche dans le virage et entraîne tout le monde... qui plonge dans l'eau.



Les sauts en groupes habituent les partenaires aux situations inattendues.

La bombe: debout au bord du bassin, dos à l'eau, les jambes tendues, légèrement écartées. Tenir à gauche et à droite le pied du partenaire et se laisser tomber ensemble en arrière sans lâcher la prise.



4 / p. 20 et 21

8. Autres jeux

Les suites méthodologiques présentées dans la brochure 1 s'adressent aux maîtres qui ont la possibilité d'enseigner la natation régulièrement. Que faire si on ne dispose que de quelques leçons de natation avec des débutants? Voici quelques idées:

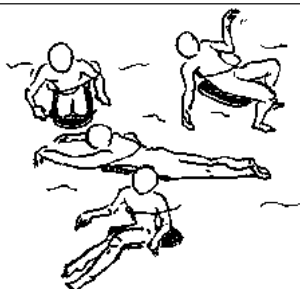
Jeux et exercices avec les planches de natation

Mis à part l'utilisation spécifique que l'on peut en faire, les planches rendent de grands services comme matériel de jeu pour exercer les capacités de coordination.



Le rodéo: assis, à genoux ou debout sur la planche de natation, essayer de se déplacer à l'aide des bras (différentes techniques).

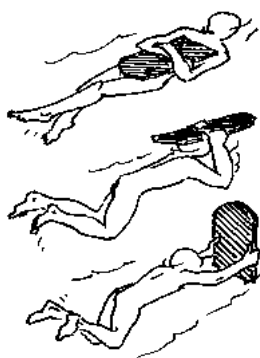
- Se déplacer dans tout le bassin sans se toucher.
- Traverser le bassin l'un à côté de l'autre.
- Se déplacer librement et essayer de désarçonner les autres de leur planche.
- Qui arrive à se mettre debout sur la planche sur une jambe?...



Selon le niveau: assis, à genoux ou debout.

Alterner: la planche de natation sert tantôt comme aide, tantôt comme frein.

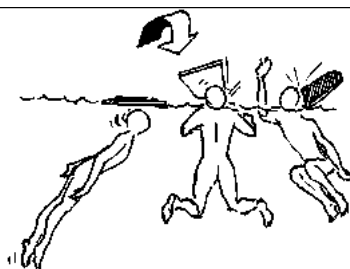
- En position dorsale, tenir la planche sur le ventre.
- Brasse, porter la planche sur la tête.
- Brasse ou crawl: pousser la planche comme un chasse-neige.
- Le requin: serrer la planche entre les jambes; différentes nages.



Les élèves trouvent d'autres possibilités.

Tourner les crêpes: les planches sont réparties dans l'eau. Pendant un temps limité, une équipe essaye de retourner un maximum de planches en les poussant avec la tête; l'autre équipe fait le contraire. A la fin de la partie, on compte les planches retournées.

- Egalement avec les pieds, le dos, etc.



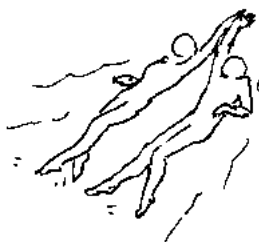
D'autres idées: voir Bucher, W.: 1000 exercices et jeux de natation.

Jeux et exercices à deux sans matériel

Le couple est un groupe d'apprentissage idéal. Observation mutuelle, concours et entraide sont des facteurs de motivation. Il est important que le groupe change souvent, que les faibles et les forts apprennent, travaillent et rient ensemble.

Les frères Siamois: résoudre les problèmes moteurs suivants:

- Se tenir par une main: nager la brasse.
- Se tenir par une main: nager le crawl.
- Se tenir par une main: nager le crawl dos.
- A nage sous l'eau la brasse dorsale; B au-dessus de A nage la brasse.
- Marcher, courir, nager côte à côte.
- Nager dos contre dos: de côté, en avant, etc.



Pour tous les niveaux!

Changer souvent les partenaires!

Le maître et son chien: tout ce que fait un élève doit être copié, répété par son camarade.



Capacité de réaction.

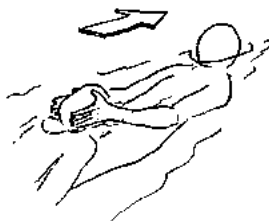
Le tandem: deux élèves nagent l'un derrière l'autre en se tenant de n'importe quelle manière. Faire trouver toutes sortes de possibilités qui respectent cette règle. Par exemple :

- A nage la brasse avec les bras, B battements de crawl.
- A nage le crawl avec les bras, B mouvements de dauphin.
- A nage le crawl, B freine.
- A nage sous l'eau, B nage en surface.



Aider et sauver: le sauvetage offre beaucoup de possibilités de jeu, d'exercices et de concours à deux. Par exemple:

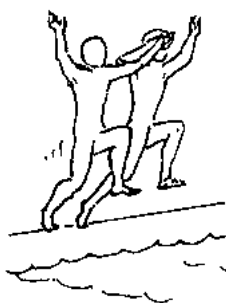
- A traverse le bassin en tirant B avec la prise de la tête des deux ou d'une main.
- Idem, mais B peut rendre plus difficile le sauvetage (par exemple en écartant ses jambes).
- A fait une traversée en poussant B.
- A nage à côté de B. A coule à l'improviste. B devient sauveteur et tire A jusqu'au bord. Inverser les rôles.



Le sauvetage se prête aux formes d'entraînement les plus variées.

Natation synchronisée: c'est la notion de simultanéité qui doit être comprise. Par exemple: deux élèves font tout en même temps.

- Sauter dans l'eau ensemble, de la même manière.
- Nager, courir, sautiller côte à côte avec la même technique et dans le même rythme.
- Faire les mêmes mouvements de bras au-dessus de l'eau (en miroir).
- Imiter les mouvements de l'autre sous l'eau.



Synchronisé signifie "en même temps".

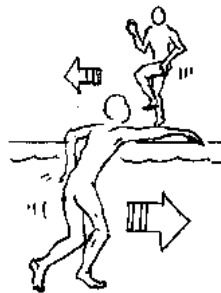
Concours et courses d'estafettes

Les concours sont très prisés dans l'enseignement. Pourtant ils ne représentent une expérience positive pour tous que si la tâche est adaptée aux conditions, si les règles sont claires et que tout le monde s'y tient (fair-play). Une ambiance gaie renforce le plaisir de jouer.

Ces différentes suggestions doivent être adaptées à la situation (profondeur de l'eau, niveau de connaissance des élèves, etc).

Estafette à sens unique: traverser le bassin en accomplissant une certaine tâche, le retour se fait par l'extérieur en marchant. Exemples:

- Traverser le bassin en marchant, en courant en arrière, en sautillant sur une ou deux jambes, etc.
- Avec une technique de nage libre, faire une roulade après chaque traction de bras.
- Avec des points comptabilisés pour chaque nouvelle technique de nage ou de course (p. ex. marcher 1x = 1 point, nager 1x = 2 points, etc.) . Quel groupe accumule le plus de points?



Petites pauses - grand engagement !

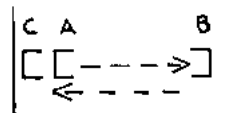
Noter les points sur un tableau!

Estafette-rencontre: chaque équipe se partage en deux moitiés. De chaque côté, un élève de la même équipe part. Dès qu'ils se rencontrent (toucher, nager autour de l'autre, etc.), ils reviennent à leur point de départ. Le suivant part dès que le camarade a touché le bord.



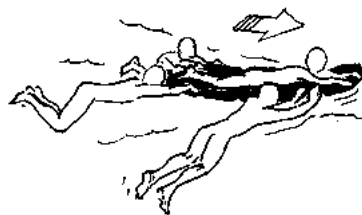
Même engagement de la part des faibles et des forts.

Estafette-navette: : chaque équipe se partage en deux moitiés. Les élèves se relaient; varier les consignes.



Estafettes en groupes: les problèmes sont toujours à résoudre en groupes. Par exemple:

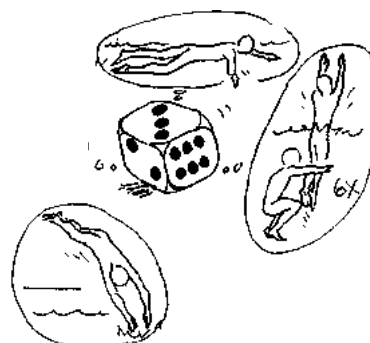
- Parcourir une certaine distance en se tenant tous au même objet (matelas pneumatique, cerceau, etc.).
- Tout le monde se tient par les épaules et nage, court, sautille l'un derrière l'autre sans se lâcher.



Le premier passage se fait comme essai; discuter de la tactique.

Le deuxième passage sous forme de concours!

Le jeu du dé: pour chaque nombre, on détermine une tâche. Elle est marquée sur un tableau. Chaque participant lance le dé et accomplit la tâche qui lui est imposée. Il revient ensuite pour relancer le dé. S'il obtient un nombre qu'il a déjà tiré, il doit refaire la tâche. Qui est le premier à avoir accompli toutes les tâches?



Adapter les tâches au niveau des élèves. Voici un exemple pour des débutants:

- 1 1x aller-retour à la nage.
- 2 Sauter dans l'eau 2x.
- 3 3x aller-retour à la nage.
- 4 Toucher 1x chaque bord.
- 5 Courir 5 largeurs.
- 6 Sauter en l'air, s'immerger, 6x.



Styles de nage

Structure et utilisation du manuel

Le livre est composé de **4 brochures**. Les trois premières traitent la pratique, la quatrième la théorie. Chaque brochure constitue un tout. Chaque page comporte deux colonnes. Dans la **colonne principale** des brochures 1 à 3, des exercices pratiques sont proposés en respectant une progression méthodologique. Dans la **marge** sont indiquées des connexions avec d'autres thèmes et les autres brochures. Dans la brochure 4, des réflexions théoriques sont présentées et complétées par des exemples pratiques.

Colonne principale

Marge

Théorie ↑ Pratique	<p>Brochure 1 Bases</p> <p>Vaincre sa peur. Etre à l'aise dans, sur et sous l'eau. Nager sans style défini.</p>	⇒	<p>p.ex. Méthodologie</p> <p>p.ex. Didactique</p> <p>p.ex. Apprentissage</p>
	<p>Brochure 2 Styles de nage</p> <p>Apprendre les principaux styles de nage.</p>	⇒	<p>p.ex. Organisation</p> <p>p.ex. Entraînement</p> <p>p.ex. Biomécanique</p>
	<p>Brochure 3 Autres disciplines aquatiques</p> <p>Développer, approfondir les bases qui ont été élaborées dans les brochures 1 et 2.</p>	⇒	<p>p.ex. Règles</p> <p>p.ex. Moyens didactiques</p>
Pratique ↑ Théorie	<p>Brochure 4 Théorie</p> <p>Aperçu des principales relations entre théorie et pratique et leurs conséquences didactiques</p>	⇒	<p>p.ex. Plongée</p> <p>p.ex. Crawl</p> <p>p.ex. Gymnastique aquatique</p>

Sommaire Brochure 2

Apprendre à nager

- Par quel style faut-il débiter? 2

1. Crawl, le style de nage le plus rapide

- Le crawl c'est... 3
- Suite d'images 4
- Méthode globale 6
- Forme finale: méthode fractionnée 7
- Départ et virage ouvert 8
- Plongeon de départ: suite d'images 9
- Virage: suite d'images 10
- Exercices de coordination 11
- Exercices correctifs 12

2. Dos crawlé, une technique d'initiation

- Le dos crawlé c'est... 13
- Suite d'images 14
- Méthode globale 16
- Forme finale: méthode fractionnée 17
- Départ et virage ouvert 18
- Exercices de coordination 19
- Exercices correctifs 20

3. Brasse, le style de nage le plus connu!

- La brasse c'est... 21
- Suite d'images 22
- Forme élémentaire: méthode fractionnée 24
- Forme finale: méthode fractionnée progressive 25
- Traction complète sous l'eau: description 26
- Virage et traction complète sous l'eau: progression 27
- Exercices de coordination 28
- Exercices correctifs 29

4. Brasse dos, pour le sauvetage

- La brasse dos c'est... 30
- Suite d'images 31
- De la brasse à la brasse dos 32

5. Nager comme un dauphin!

- Le dauphin c'est... 33
- Suite d'images 34
- Méthode programmée 36
- Forme élémentaire: méthode fractionnée 37
- Améliorer l'ondulation grâce aux palmes 38
- Forme finale: méthode fractionnée 39
- Exercices correctifs 40

Dans la marge

Signification et explication des symboles utilisés:

Renvoi, connexion

Liaison avec des informations complémentaires contenues dans la même brochure ou dans une autre.

Test

Test qui peut être utilisé comme objectif. Voir série de tests de l'IAN.

Faute courante

Faute typique, courante. Des exercices correctifs sont proposés pour chacune de ces fautes.

Poster

Les images portant le symbole de la loupe peuvent être obtenues sous forme de poster. Commande auprès d'une des adresses indiquées dans la brochure 4 /p.40

Apprendre à nager

Par quel style faut-il débiter?

En observant des enfants qui apprennent à nager par eux-mêmes, sans instruction aucune, on est étonné de découvrir souvent des formes mixtes. Par exemple la traction des bras en brasse et les battements de jambes en crawl. Ces formes mixtes ont déjà été présentées dans la brochure 1. Elles sont indispensables en vue de l'amélioration des capacités de coordination. Dans cette brochure, il est avant tout question d'enseignement des cinq styles de nage.

Il est conseillé de commencer par le crawl!

Dans leur forme élémentaire, le mouvement naturel des battements alternatifs ainsi que les cercles des bras sont rapidement assimilés. Le mouvement de brasse est plus difficile à assimiler et à enseigner. Par contre, avec la forme globale de la brasse, il est aisément possible de parcourir des distances relativement grandes. En crawl, il faut beaucoup de patience de la part de l'enseignant jusqu'à ce que l'élève parcoure sans peine quelques bassins. Il y a des avantages et des inconvénients! Le dialogue entre enseignant et élève peut également favoriser le choix d'un style plutôt qu'un autre. Il est recommandé d'aborder en même temps les cinq styles de nage dans leur forme élémentaire (initiation), puis, dans un deuxième temps, d'affiner toutes ces formes (perfectionnement) et, si les conditions le permettent, d'entreprendre enfin la stabilisation et l'automatisation (entraînement). Des formes mixtes de ces cinq techniques enrichissent l'enseignement et développent les capacités de coordination.

Technique de nage: déroulement d'un mouvement fondé sur la théorie et expérimenté dans la pratique.

Style de nage: forme plus ou moins définie de mouvements caractéristiques, par exemple crawl ventral, nage de côté, brasse dos ou nage du chien.

Style de compétition: actuellement, il existe quatre styles de compétition:

- Brasse (= brasse ventrale).
- Dauphin (= dauphin ou papillon).
- Dos (= nager en position dorsale, généralement dos crawlé).
- Libre (= style absolument libre, généralement crawl).

Forme usuelle: forme personnelle que l'on donne à un style.

Il est préférable pour les élèves et les enseignants d'utiliser **une terminologie claire**. Cela signifie concrètement qu'il faut nommer correctement chaque style et chaque position.

1. **Introduction:** aborder en même temps les cinq styles de nage dans leur forme élémentaire.

2. **Perfectionnement:** affiner chacune de ces formes.

3. **Entraînement:** amener l'une ou l'autre de ces techniques à une certaine maîtrise.

Apprentissage global!

Terminologie

1. Crawl, le style de nage le plus rapide



Le crawl c'est... ■ simple ■ naturel ■ rapide

Le crawl permet d'utiliser la force humaine de manière naturelle pour une propulsion optimale et harmonieuse. Le corps glisse en position horizontale grâce aux tractions alternatives des bras sous l'eau. Ceux-ci sont ramenés vers l'avant hors de l'eau.

Les jambes effectuent des mouvements de coup de fouet alternatifs. Ces battements sont conduits par les hanches et les genoux.

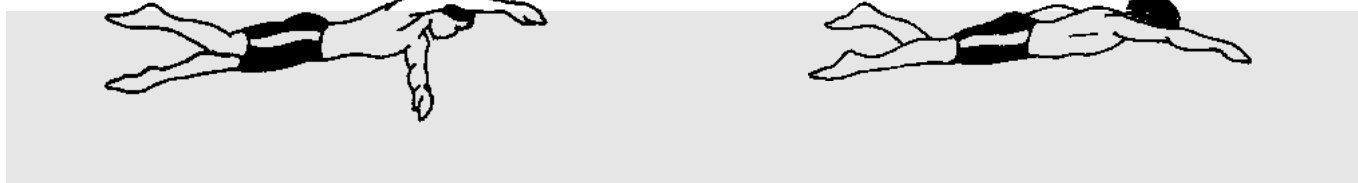
La respiration s'adapte aux mouvements de bras. L'inspiration se fait en tournant la tête au début du retour du bras hors de l'eau. L'expiration se fait sous l'eau.



- **Position de nage:** allongée, donc peu de résistance.
- **Mouvement de bras:** propulsion principale, traction de bras en forme de "s" sous l'eau, retour du bras hors de l'eau.
- **Battements de jambes:** mouvements de coup de fouet souples pour stabiliser le corps: 6, 4 ou 2 battements par cycle de bras.

D'un coup d'oeil!

Suite d'images



1

Tractions de bras
alternatives



2

Prise d'eau par la paume



5

Phase de pression
Inspiration latérale



6

Battements de jambes
conduits de la hanche



Ce qu'il faut savoir!

Position de nage:

- Horizontale et allongée.
- Le regard est dirigé vers l'avant (le visage immergé jusqu'à la racine des cheveux).
- Léger roulis autour de l'axe longitudinal.

Battements de jambes:

- Mouvements de coup de fouet alternatifs des jambes et des pieds.
- Conduite des battements par la hanche, puis genoux et chevilles.
- Lors de l'action contre le bas, les genoux sont souples. Lors de l'action ascendante, les jambes sont tendues.
- Propulsion limitée, effet stabilisateur avant tout.



3

Phase de traction
Expiration sous l'eau



4

Léger roulis autour de
l'axe longitudinal



7

Hors de l'eau le bras
est fléchi, le coude
haut.



8

Sous l'eau le bras
est fléchi



Traction de bras:

- Prise d'eau devant l'épaule correspondante.
- Traction en " s " (en bas, en dedans, vers les pieds).
- Flexion du coude jusqu'à 90° pendant la traction.
- La main quitte l'eau au niveau de la cuisse.
- Coude haut hors de l'eau.
- Propulsion principale du crawl.

Coordination:

- Au maximum 6 battements de jambes pour un cycle de bras.

Respiration:

- Expiration active par la bouche et le nez pendant la traction du bras sous l'eau.
- En tournant la tête, l'inspiration se fait dans le creux de la vague.
- Inspiration toutes les deux ou trois tractions de bras.

Méthode globale

Le crawl peut être appris - respectivement enseigné - par la méthode globale. Même si des objectifs partiels sont fixés, le style de nage est toujours exercé dans sa forme finale..

Les conditions préalables d'apprentissage sont: l'accoutumance à l'eau, la flèche et l'expiration sous l'eau.

Tous les exercices peuvent être effectués avec des palmes!

➡ Processus d'apprentissage:
4 / p. 7

Démonstration - Imitation: les élèves essaient d'imiter ce style de nage. Qu'y a-t-il de particulier? Comment faire? Que font les bras et les jambes? Que peut-on dire concernant le rythme? (Observation/ analyse des points principaux)



Démonstration dans l'eau!

Inspirer - expirer: expiration complète par la bouche et le nez pendant quelques mouvements de crawl. Tourner la tête pour une brève inspiration puis expirer dans l'eau par la bouche et le nez.



Démonstration avec une planche: inspiration dans le creux de la vague.

■ Exercer plusieurs fois!

Respiration latérale: qui réussit à inspirer en tournant la tête de l'autre côté?



■ Essayer aussi avec masque et tuba!

■ Qui peut nager... avec une respiration régulière?

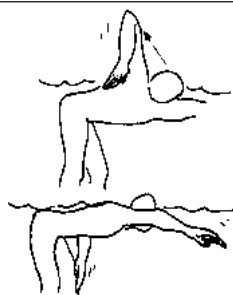
Nager en rythme: nager le crawl en observant un rythme de nage régulier.

Pour varier, alterner consciemment un "mauvais" rythme et un rythme correct.



L'auto-évaluation: observer des actions partielles de sa propre technique: Est-ce que...

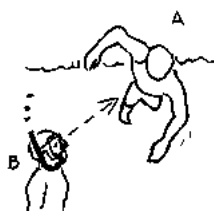
- ...le coude est haut lors du retour de bras?
- ...le pouce entre le premier en contact avec l'eau?
- ...le bras cherche loin vers l'avant sous l'eau?
- ...la main exerce une traction puis une pression?
- ...la traction se termine vraiment à la cuisse?



➡ Série d'images 2 / p. 4 et 5

Observer un camarade: par deux. A nage en commettant volontairement une erreur. B tente de détecter la faute. Changer de rôle.

- Qui sait également nager sans faute?
- Observer le partenaire avec un masque !



Le masque est un moyen idéal pour observer le déroulement du mouvement sous l'eau!

➡ Masque et tuba 3 / p. 9

Apprendre en enseignant: par deux. A nage et demande à B d'observer un aspect particulier de son mouvement. Pour une telle forme de travail, il est indispensable que les critères techniques du crawl soient bien connus!



Quels sont les critères techniques du crawl?

➡ Série d'images 2 / p. 4 et 5

Forme finale: méthode fractionnée

Apprendre et exercer des éléments partiels. Procéder à la synthèse de ces acquis partiels afin d'élaborer le mouvement complet.

Soigner les détails avec la **méthode fractionnée!**

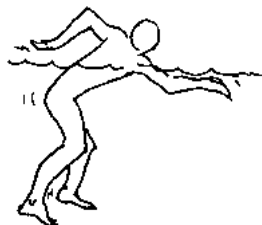
➡ 4 / p. 9

Battements de jambes:

- Assis au bord du bassin: effectuer des battements. En montant, les genoux sont souples, en descendant, les jambes sont tendues.
- En position ventrale, repousser le bord par des battements violents. Fabriquer de la limonade.
- Varier la cadence, l'amplitude et la force des battements!
- Flèche, puis battements de jambes. Expirer simultanément sous l'eau.
- Exercice identique en tenant un pull-buoy, une planche ou un ballon !

**Traction de bras:**

- Se promener, marcher ou courir dans l'eau à hauteur des hanches. Avancer le plus vite possible à l'aide des bras.
- Avec une planche ou un pull-buoy entre les jambes, avancer uniquement à l'aide des bras.
- Eau à hauteur de poitrine. Se pencher en avant pour exercer lentement les tractions de bras.
- Exercice identique en marchant.
- Avec un pull-buoy, nager avec des tractions de bras régulières, le visage immergé.



La traction de bras est essentielle! C'est la source principale de propulsion.

➡ 2 / p. 4 et 5

Coordination:

- Après une forte poussée au mur, battements de jambes puis tractions de bras sur de courtes distances.
- Effectuer trois battements pour une traction de bras. Compter 1-2-3 / 1-2-3....

**Respiration:**

- Immergé en appui facial sur une marche d'escalier, expirer fortement sous l'eau par la bouche et le nez. Inspirer en tournant la tête latéralement.
- Apprendre le rythme respiratoire: compter 1-2-3 ...inspirer du côté gauche / 1-2-3 ...inspirer du côté droit.



Ne pas oublier la respiration!

Exercer des éléments partiels:

- Le coude haut.
- Respiration régulière. Respiration alternative!
- Le rythme des battements de jambes: 3 battements / 1 traction de bras.
- Compter les tractions de bras. Diminuer leur nombre pour la même distance effectuée.
- Nager doucement: contrôler le contact avec l'eau.
- Respiration du côté gauche et du côté droit.



➡ Organisation: 4 / p. 11

Départ

De par sa simplicité, le départ avec appui des mains s'est généralement imposé. Les mains repoussent vigoureusement le bloc ou le bord du bassin, puis sont lancées vers l'avant. Lors de l'entrée dans l'eau, la tête est maintenue fermement entre les bras. Tout le corps est tendu.



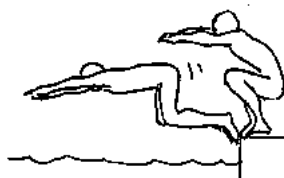
2 / p.9

Une bonne tonicité du corps protège la colonne vertébrale lors de l'entrée dans l'eau.

La flèche: les bras et le corps sont en extension. Glisser le plus loin possible!

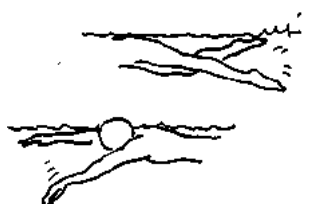
Petit plongeon de départ: position accroupie sur une marche d'escalier ou au bord du bassin. S'élancer loin vers l'avant et glisser.

Toujours plus haut: augmenter progressivement la hauteur du point de départ!

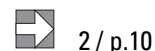


Départ en crawl: plonger en trajectoire tendue, glisser, puis battements. Juste avant d'émerger, un bras effectue une traction pour "tirer" le corps hors de l'eau.

Exercer le départ: départs successifs avec commandements sur petites distances. Aussi sous forme de concours!

**Virage ouvert**

Un virage simple bien exécuté permet de changer facilement la direction de nage. Pendant une respiration profonde, le corps bascule rapidement d'un côté à l'autre.

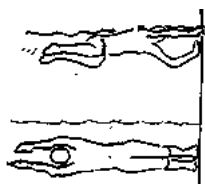


2 / p.10

Virage dans l'eau peu profonde: appui latéral au fond du bassin. Poussée de la main pour grouper les jambes sous le corps, changer de côté! Qui réussit cet exercice dans l'eau profonde avec appui et poussée de la main dans l'eau?

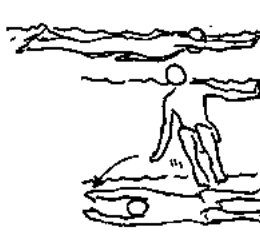


Virage avec battements: en position latérale, s'approcher du mur avec des battements. Saisir le bord. Grouper les jambes sous le corps tout en se repoussant avec la main. Se laisser couler en position latérale puis forte poussée des jambes. Expirer pendant la phase de glissée sous l'eau.



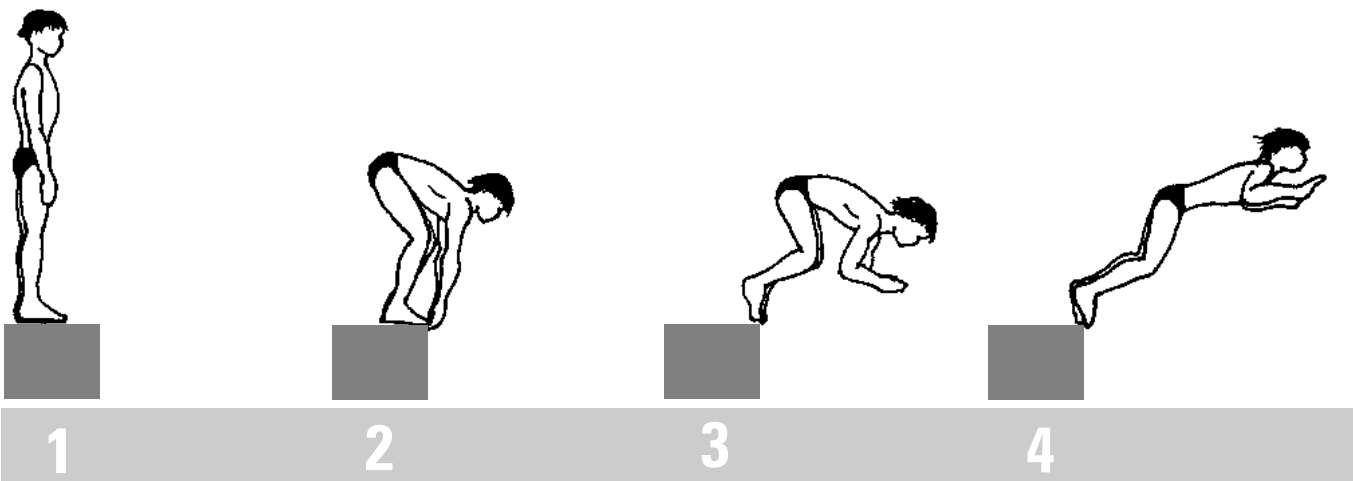
Pour un meilleur rendement, nager sur la largeur du bassin.

Virage ouvert: s'approcher du mur en position ventrale. Saisir le bord. Se repousser avec une main tout en groupant les jambes contre le mur. Se laisser couler en position latérale puis poussée des jambes. Ramener la main qui tenait le bord hors de l'eau, vers l'avant, près de l'autre.



Exercer le virage: qui maîtrise correctement le virage à pleine vitesse? Qui rejoint le plus vite le point de départ après un virage? Qui réussit le virage des deux côtés?

Plongeon de départ

**Long coup de sifflet:**

Debout, en arrière sur le bloc de départ. Les bras tombent doucement le long du corps.

" A vos marques " :

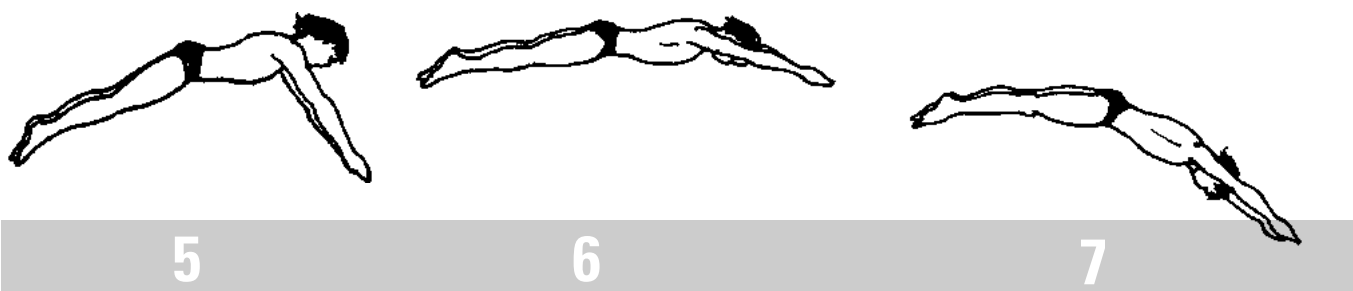
Les pieds agrippés au bord du bloc, le saisir par les mains. Le corps est prêt à réagir.

Coup de sifflet bref:

Les mains se repoussent vigoureusement du bloc et s'élancent vers l'avant. Le regard est également dirigé vers l'avant.

Poussée:

Forte impulsion des jambes.

**Phase aérienne:**

Le corps et les bras tendus, le regard maintenu vers l'avant.

Phase aérienne:

Le corps est tendu.

Immersion:

La tête est maintenue fermement entre les bras, le corps reste tendu.

■ Crawl: immersion à plat.

■ Brasse: immersion légèrement plus profonde.

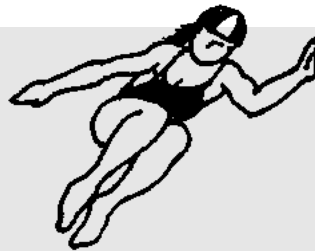
Virage

1

**Toucher:**

Au moment où une main touche le mur, grouper les jambes sous le corps.

2

**Basculer:**

Le corps se redresse un instant en position latérale. Profiter de cet instant pour respirer et basculer dans la direction opposée.

3

**S'immerger et pousser:**

S'immerger en position latérale et amener les jambes groupées contre le mur. Tendre les bras vers l'avant et poussée vigoureuse des jambes.

4

**Glisser et nager:**

Lorsque l'élan de la flèche diminue, commencer les battements de jambes. Juste avant d'émerger, la traction d'un bras commence.

Exercices de coordination

Des exercices simples de l'apprentissage psychomoteur font déjà appel aux capacités de coordination. Par des exercices variés et adaptés, ces capacités peuvent être améliorées à tous les niveaux. L'élève augmente son expérience psychomotrice et sera prêt à résoudre plus facilement de nouvelles tâches. Les exemples suivants s'adressent aux bons nageurs de crawl.

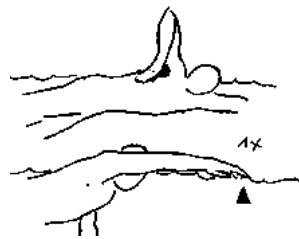
4 / p. 32

Quelle capacité de coordination est développée?

Quelle est l'action des bras hors de l'eau?

L'élève apprend à sentir l'élévation des bras hors de l'eau.

- Le dos de la main traîne dans l'eau.
- Les doigts effleurent légèrement l'eau.
- Le pouce fend l'eau.
- Le pouce touche brièvement l'aisselle.



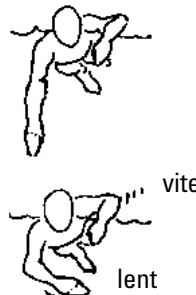
Capacité d'orientation

Ressentir consciemment la position des parties du corps!

Fort ? Faible?

L'élève améliore le toucher de l'eau par des exercices adaptés.

- Le bras droit effectue une traction lente, le gauche une traction rapide. Inverser.
- Lors de la traction, le bras droit est tendu, le gauche est fléchi. Alternier!
- Le bras droit effectue une traction complète, le gauche n'effectue que la phase de pression. Inverser les actions!



Capacité de différenciation

Résoudre diverses tâches psychomotrices en rapport avec le temps, l'espace et la force!

Quel est le temps de réaction par rapport à un signal donné ?

L'élève apprend à réagir à des signaux divers.

- Démarrer à différents signaux: coup de sifflet, toucher, signe de la main, etc.
- Virer à un signal donné.
- Varier la vitesse de nage selon le signal.



Capacité de réaction

Transformer immédiatement des signaux extérieurs en mouvements!

Que veut dire rapide, plus rapide, lent, plus lent ?

L'élève apprend à régler consciemment le déroulement temporel et dynamique de ses mouvements.

- Les battements de jambes sont effectués rapidement, lentement ou à la bonne vitesse.
- Rattrapé des bras: le bras droit reste en extension jusqu'à ce que le gauche le rejoigne.
- 2 tractions du bras droit, 2 tractions du gauche, 1 cycle de bras complet. Recommencer!



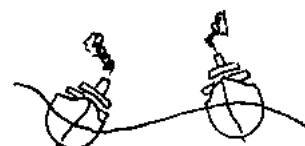
Capacité de rythme

Effectuer diverses actions à des rythmes différents!

Quelle est la position du corps dans l'eau?

L'élève apprend à contrôler sa position dans l'eau et le cas échéant à la modifier.

- Nager en exagérant le roulis latéral puis à nouveau naturellement.
- Indiquer au partenaire la profondeur d'immersion des hanches. Modifier consciemment cette position.



Capacité d'équilibre

Sentir consciemment sa position de nage!

Exercices correctifs

Avec de bonnes bases, la forme élémentaire du crawl est vite assimilée. Il est pourtant indispensable de corriger certaines erreurs courantes avant de pouvoir parcourir des distances plus longues. Corriger veut alors dire: conseiller judicieusement pour améliorer le mouvement.

Conseiller

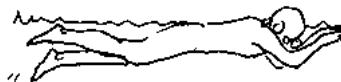
- Marquer un arrêt à la fin de la traction du bras. Le visage immergé, l'inspiration ne doit avoir lieu que lorsque le bras touche la cuisse ou quitte l'eau!
- Observer attentivement un partenaire!



- Ne pas expirer avant le passage de la traction à la pression. Fredonner une mélodie sous l'eau!
- Diriger le regard vers l'avant sous la surface de l'eau.



- Le visage immergé, nager avec des battements de crawl et des mouvements de bras de brasse. Expirer régulièrement par la bouche et le nez. L'inspiration suivante n'a lieu qu'après expiration complète.
- Il est possible de parcourir une certaine distance sans s'essouffler.



- Nager, la tête relevée comme un joueur de water-polo. Observer à quel endroit les mains s'immergent!
- Observer attentivement un partenaire.
- Suivre un partenaire de très près. Immerger les mains de chaque côté de ses jambes en action.



- Passer avec le bras loin par-dessus un tronc flottant imaginaire avant l'immersion de la main!
- Avant l'immersion de la main, chercher l'extension du bras loin vers l'avant.
- Observer attentivement un partenaire!



- Le pouce touche la cuisse avant que la main ne sorte de l'eau, afin d'assurer le trajet le plus long sous l'eau (traction puis pression).
- Compter le nombre de tractions avant et après l'exécution de l'exercice ci-dessus! On constatera une nette diminution du nombre de tractions.



- Nager le crawl à l'aide de palmes tout en respectant un rythme de trois temps: 3 battements pour une traction de bras.
- Exercice identique mais sans palmes.
- Nager volontairement très lentement.
- Nager avec une seule palme!



1. **Observer** (constater la faute)
2. **Analyser** (déterminer la cause de la faute)
3. **Conseiller** (proposer des exercices correctifs)

Observer - Analyser

- ! Inspiration hâtive...
- Mauvais rythme
- ! Expiration hors de l'eau...
- Mauvaise position de nage, stress.
- ! Expiration incomplète...
- Seules de courtes distances peuvent être parcourues!
- ! Les bras se croisent...
- Mouvement en dents de scie !
- ! Immersion hâtive de la main...
- Traction trop courte !
- ! Pas de pression...
- Traction incomplète et trop courte!
- ! Battements trop nombreux...
- Mauvais rythme et dépense d'énergie accrue!

2. Dos crawlé, une technique d'initiation



Le dos crawlé c'est... ■ rythmé ■ à plat ■ respiration libre

Le dos crawlé est facile à apprendre. La position dorsale offre peu de résistance à la glissée et permet de nager en toute décontraction, sans se soucier de la respiration.

Les mouvements amples et réguliers des bras sont l'action de propulsion principale de ce style. La phase active et le retour des bras s'enchaînent harmonieusement et sans interruption.

Pendant la phase hors de l'eau, le bras est tendu, mais souple. Sous l'eau, il effectue une phase de traction, puis une phase de pression.

Les battements de jambes souples et rythmés assurent une position haute, stable et la plus horizontale possible. Ils soutiennent l'action de propulsion des bras.

Le roulis latéral du corps permet une action efficace des bras avec un minimum de résistance.

Le visage est constamment hors de l'eau. Il est donc possible de respirer régulièrement et sans contrainte.



- **Position de nage:** horizontale; peu de résistance.
- **Mouvement de bras:** en forme de courbe, rythmé et sans interruption. Pendant le retour, les bras sont tendus, mais souples.
- **Battements de jambes :** souples, provoquant une légère écume. 6 battements pour un cycle de bras complet.

D'un coup d'oeil!

Suite d'images



1 Prise d'eau



2 Tractions de bras alternatives



5 Pression vers l'arrière, en bas. Bras simplement tendu hors de l'eau



6 L'épaule quitte l'eau en premier



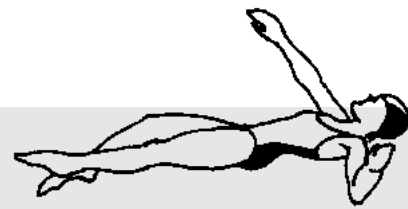
Ce qu'il faut savoir!

Position de nage :

- Horizontale et allongée.
- Pas de roulis avec la tête. Elle est maintenue dans le prolongement du corps.
- Le regard est dirigé vers le haut. (Observer le plafond!)

Battements de jambes :

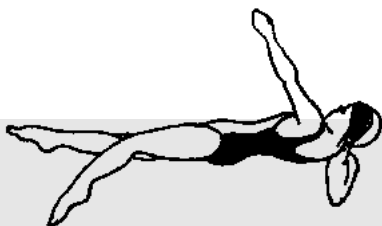
- Battements alternatifs des jambes et des pieds, conduits par les hanches.
- Action vers le bas: le pied souple, le genou tendu.
- Action ascendante: au départ le genou est légèrement fléchi, puis coup de fouet vers le haut (" shooter un ballon qui flotte sur l'eau! ").



3 Léger roulis autour de l'axe longitudinal



4 Inspiration, flexion progressive du bras



7 Expiration toutes les deux tractions



8 Immersion de la main par l'auriculaire



Traction de bras:

- Prise d'eau de la main au-dessus de l'épaule, puis traction vers l'extérieur et vers le bas.
- Flexion progressive du coude jusqu'au niveau de l'épaule.
- Pression de la main en direction du fond, puis le pouce émerge en premier.
- Hors de l'eau, le bras tendu est ramené doucement en extension. Un roulis du corps jusqu'à environ 45° fait émerger l'épaule correspondante. La prise d'eau suivante se fait dans cette position.

Coordination:

- 6 battements de jambes pour un cycle de bras complet.
- Compter au rythme de trois temps:
1-2-3 (= bras droit sous l'eau)
1-2-3 (= bras gauche sous l'eau)

Respiration:

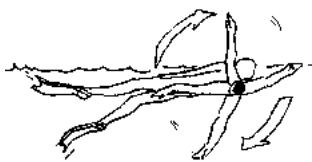
- Respirer régulièrement !
- Inspirer pendant la traction d'un bras (par ex. bras droit), expirer pendant la traction du bras gauche.

Méthode globale

Avec la méthode globale, les mouvements sont effectués dans leur totalité dès le début de l'apprentissage. Grâce à l'utilisation de moyens auxiliaires (des palmes par exemple), on crée des conditions d'enseignement favorables. Au fur et à mesure que l'élève progresse, un accent est mis sur l'un ou l'autre des mouvements.

L'apprentissage global est naturel!

Essayer: position dorsale, effectuer des battements avec des palmes, les bras tournent comme les ailes d'un moulin à vent.



C'est plus simple avec des palmes!

Les battements: nager le dos crawlé. Être particulièrement attentif à l'action des jambes:

- Les genoux restent sous l'eau.
- Les pieds (les palmes) provoquent un peu d'éclaboussure.
- Nager en commettant consciemment diverses erreurs: les genoux trop pliés (pédaler), les pieds profondément immergés ou alors hors de l'eau, etc.



Les expériences différenciées améliorent la perception.

La traction de bras: nager le dos crawlé. Observer particulièrement l'action des bras:

- Sortir le bras de l'eau le pouce en premier, amener le bras en extension au-dessus de l'épaule.
- L'immersion débute par l'auriculaire.
- La main effectue d'abord une traction puis une pression en forme de courbe.
- Demander à un partenaire d'observer.



Apprendre à deux!

La position de la tête: observer attentivement la position de la tête:

- En nageant, essayer d'observer le trajet aérien des bras.
- Observer le plafond (le ciel) en maintenant la tête immobile.



Garder la tête immobile!

Le mouvement continu des bras: les tractions de bras s'enchaînent sans interruption.

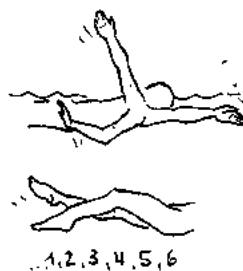
- Effleurer la cuisse avec le pouce à la fin de la traction; se rappeler qu'il n'y a pas d'arrêt!
- Comparer le mouvement des bras avec l'action des roues à aubes d'un bateau.



Les images améliorent la représentation mentale du mouvement!

La coordination: 3 battements de jambes pour 1 traction de bras. 6 battements pour un cycle de bras complet.

- Compter le nombre des battements de jambes.
- Nager le dos crawlé et chanter une mélodie connue sur un rythme à trois temps qui correspond au rythme des battements.
- Effectuer volontairement des battements trop rapides ou trop lents, puis à une vitesse normale. Le rythme qui semble agréable est sûrement le bon!



Souvent le rythme des battements est trop rapide! Cela demande beaucoup d'énergie avec peu de résultat pour la propulsion.

Forme finale: méthode fractionnée

De la forme élémentaire à la forme finale. Améliorer la technique du dos crawlé par l'étude approfondie d'éléments partiels du mouvement.

Connaître les détails pour les améliorer.

Battements de jambes: exercer les battements avec des palmes:

- Se tenir en surface à l'aide des palmes. Qui arrive à sortir de l'eau jusqu'au niveau de la poitrine, des épaules, encore plus haut? Qui tient le plus longtemps?
- Nager calmement en position ventrale, dorsale et latérale uniquement avec des battements de jambes. Lentement et doucement!
- Exercices identiques sans palmes!



Exercer les battements de jambes dans différentes positions!

Battements rythmés: rechercher le rythme correct en comptant les battements:

- Position dorsale, une planche serrée contre le ventre. Compter: 1-2-3/4-5-6...
- Effectuer des battements avec une planche tenue bras tendus au niveau des genoux ou en extension derrière la tête.



Un rythme régulier est plus économique!

Traction de bras: avec un pull-buoy entre les jambes, nager uniquement par l'action des bras.

- Exercer lentement l'action des deux bras à sec, puis avec un pull-buoy en position de nage.
- Position dorsale au bord du bassin, exercer un seul bras!
- Avec l'aide d'un partenaire qui tient les jambes, mouvement des deux bras.



2 / p. 14 et 15

Pas

La représentation mentale du mouvement facilite l'apprentissage.

Roulis: exercer le roulis latéral du corps.

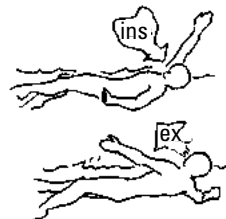
- Pendant la traction d'un bras, le corps roule autour de l'axe longitudinal; l'épaule opposée sort de l'eau. Peut-on l'observer chez un partenaire?
- Exagérer volontairement le roulis.
- Nager le dos crawlé sans roulis du corps. Est-ce plus agréable? Pourquoi?



Du point de vue biomécanique, le roulis latéral du corps est naturel.

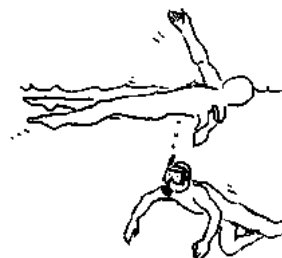
Respiration: le rythme respiratoire s'adapte à l'action des bras!

- Inspirer pendant la traction d'un bras, expirer pendant la traction de l'autre.
- Essayer volontairement d'autres rythmes, puis à nouveau le rythme indiqué ci-dessus.



S'exercer à deux: observer un partenaire

- Remémorer à l'aide d'une série d'images ou d'un film les points importants de la technique.
- Avant de nager, B indique à A ce qu'il doit observer. A le fait sous différents angles: de devant, de derrière, de côté, etc. Changement de rôles.
- B nage en commettant consciemment une faute. Est-ce qu' A est à même de la déceler? Changer les rôles.



Apprendre en enseignant!

Départ

Tenir la barre du bloc de départ (ou la rigole) des deux mains, les pieds appuyés sous la surface de l'eau contre le mur. Par la flexion des bras, amener le corps dans une position groupée. Les bras sont projetés latéralement en extension derrière la tête, tandis que les jambes effectuent une poussée énergique. L'immersion se fait le corps en extension, la tête tirée en arrière. Mise en action des jambes après une courte phase de glisse puis traction d'un bras pour faire émerger le corps.

Ordre du starter:

Long coup de sifflet: sauter à l'eau.

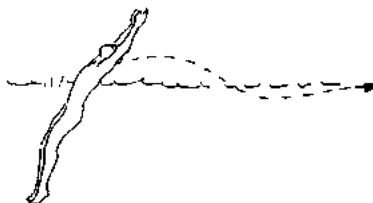
"A vos places": amener le corps en position groupée.

Coup de sifflet: départ.

Départ tombé: debout dans l'eau à hauteur de poitrine. Le corps cintré, se laisser tomber en arrière avec une légère poussée des jambes.

■ Amener le menton contre la poitrine lors de l'immersion de la tête. Glisser le plus loin possible!

■ Commencer par les battements de jambes, suivis des tractions de bras.



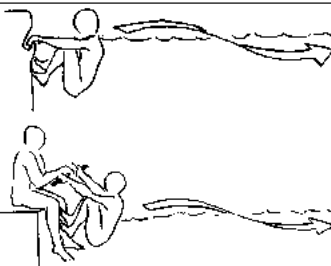
Une bonne organisation est indispensable!

De la rigole au bloc de départ: comme l'exercice précédent.

■ Depuis la rigole (en fonction de l'installation)

■ Du bord du bassin avec l'aide d'un partenaire: A assis au bord du bassin, les jambes écartées. B accroupi en position de départ tient les mains de son partenaire (ou un bâton tenu par A).

■ Depuis le bloc de départ!



Attention: profondeur de l'eau 1,5 m au minimum.

Virage ouvert

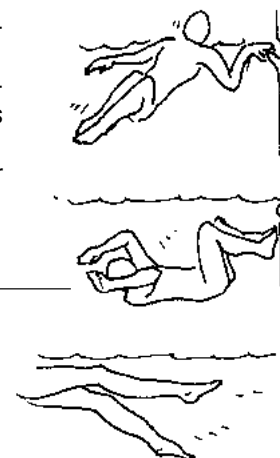
Le virage en dos ressemble fort à celui du crawl. Toucher en position dorsale puis tourner en position latérale, grouper les jambes contre le mur et s'immerger. Tendre les bras sous l'eau et se repousser en position dorsale. Courte phase de glissée, puis battements de jambes suivis des tractions de bras. Expirer continuellement par le nez.

L'approche: s'approcher du mur grâce aux battements de jambes.

■ Un bras en extension derrière la tête. Saisir la rigole par le haut. Grouper les jambes tandis que le bras repousse le bord. Le corps se tourne.

■ S'immerger en position dorsale groupée. Chercher le mur avec les pieds.

■ Poussée en flèche dorsale!



Expirer par le nez lors de chaque coulée dorsale.

Virer: répéter l'exercice décrit ci-dessus. Après la poussée continuer...

■ ... par une courte phase de glissée et les battements de jambes...

■ ... qui eux sont suivis par la traction d'un bras.

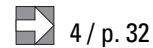
Ce qu'il faut savoir:

1. Toucher avec une main en position dorsale.
2. Tourner - s'immerger.
3. Tendre les bras - poussée.
4. Glisser - battements de jambes - traction d'un bras.

Exercices de coordination

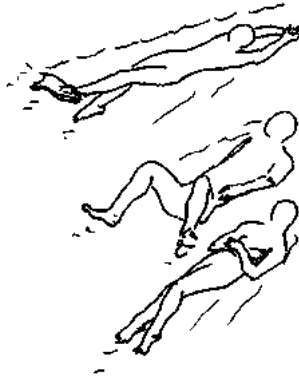
Coordination signifie faire plusieurs choses en même temps. Plus les tâches motrices sont nombreuses et difficiles, plus elles exigent des capacités de coordination. Celles-ci peuvent être entraînées à chaque stade de l'apprentissage par des exercices spécifiques.

Capacités de coordination



Battements de jambes:

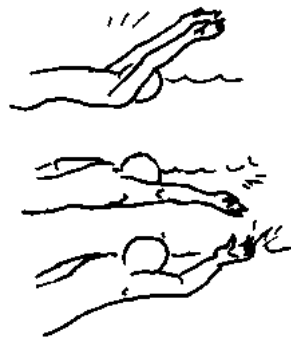
- Battements de jambes sur différents rythmes (lent, rapide, etc). Varier également la position des mains (battements lents: mains en bas; battements rapides: mains en haut).
- Nager avec une palme seulement; avec ou sans mouvements de bras.
- Battements de jambes avec différentes positions des pieds; par ex. pointes de pieds effacées, pieds tournés en dedans, en dehors, ...
- Nager avec les jambes entièrement tendues puis pliées; trouver d'autres combinaisons.
- Mouvements de brasse dos alternés avec battements de jambes dos crawlé.



Les exercices peuvent se faire avec une planche de natation, un ballon, des palmes, etc.

Traction des bras:

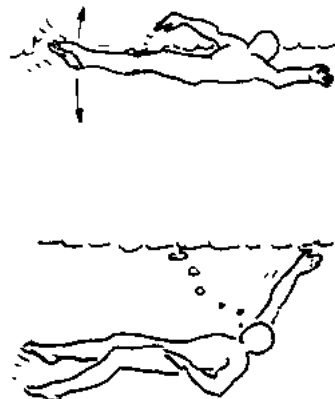
- Tractions en dos crawlé alternées avec des tractions en brasse dos.
- Tractions avec un bras tendu et un bras plié.
- Nager le dos crawlé en rattrapé. Un bras ne commence son mouvement que lorsque l'autre bras se trouve en position haute.
- Nager les doigts écartés, en faisant le poing, bras tendus, bras pliés, etc.
- Varier consciemment l'endroit où la main entre dans l'eau: au-dessus de la tête, des épaules, etc.
- Donner des tâches différentes pour la main droite et la main gauche.



Le pull-buoy est un moyen didactique idéal pour les exercices de tractions de bras.

Mouvement complet:

- Nager sans faire tomber un objet posé sur le front.
- Nager une certaine distance avec les bras seulement, avec les jambes, puis mouvement complet.
- Battements de jambes avec traction d'un seul bras.
- Mouvement des bras, brasse dos, avec battements de jambes dos crawlé. Combiner différents mouvements de bras et de jambes.
- Un bras recherche la résistance maximum de l'eau, l'autre le minimum; inverser.
- Varier la profondeur de la traction de la main. Analyser les sensations.
- Le tandem: le premier nageur fait la traction des bras, le second lui tient les pieds et fait des battements de jambes.
- Nager le dos crawlé sous l'eau.



Jouer avec les tâches motrices!

Exercices correctifs

Toute forme de déviation par rapport à la technique de nage est considérée comme une faute. Corriger veut alors dire: constater une faute et éveiller une prise de conscience afin de l'éliminer. Possibilités: l'aide d'un partenaire, le contrôle tactile, l'utilisation d'images, des corrections exagérées, etc. Sur cette page se trouve une énumération de fautes typiques ainsi qu'un éventail d'exercices correctifs.

Conseiller

- En position dorsale, battements de jambes, planche tenue à hauteur des genoux. Ceux-ci ne doivent pas la toucher!
 - Varier: pédalage, puis battements corrects sans toucher la planche!
- Mêmes exercices, mais sans la planche!



! Pédalage (les genoux sortent de l'eau) ...

→ Mauvaise propulsion!

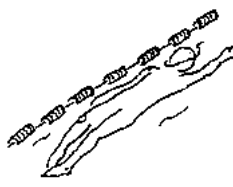
- Nager le dos crawlé avec palmes. Effectuer des battements lents!
- Maintenir un rythme lent!
- Enlever une palme et garder ce même rythme lent. Egalement sans palmes!
- Compter lentement: 1-2-3 / 1-2-3



! Battements trop rapides...

→ Fatigue, mauvaise propulsion!

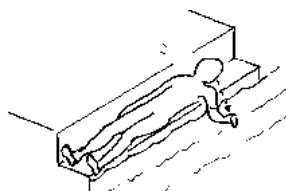
- Nager près du bord ou près d'une ligne d'eau, sans la toucher!
- Lors de l'immersion, croiser les bras (le bras droit entre derrière l'épaule gauche et inversement).
- Le bras frôle l'oreille lors de l'immersion de la main.



! L'immersion du bras se fait trop tôt et au niveau de l'épaule...

→ Traction de bras raccourcie!

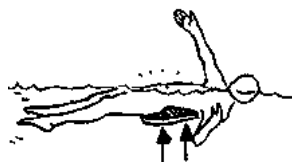
- Couché au bord du bassin ou sur une marche d'escalier. Effectuer la traction avec un seul bras et observer.
- En position dorsale, effectuer des tractions simultanées.
- Travail par couples: observer le partenaire.



! Tractions avec bras tendus

→ Peu d'appui!

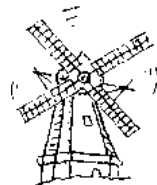
- Nager en position dorsale. Sortir le ventre de l'eau!
- Placer une planche sous le dos pour faire monter les hanches.
- Tirer la tête en arrière pour regarder en direction du déplacement!



! Position "assise"...

→ mauvaise flottaison!

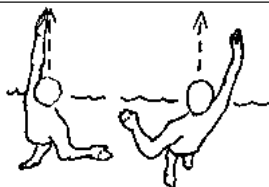
- S'imaginer un grand moulin à vent qui tourne lentement et sans arrêt.
- Dans l'eau à hauteur des hanches: A tient B par les jambes et observe les tractions régulières des bras de son partenaire.



! Arrêt à la fin de la traction des bras...

→ Mauvais rythme!

- Tenir la tête immobile en fixant un point au plafond ou dans le ciel!
- Nager volontairement en zig-zag puis à nouveau droit.
- Nager lentement et calmement en ligne droite.



! Pression latérale des bras...

→ Nage en zig-zag.

Observer - Analyser

3. Brasse, le style de nage le plus connu



La brasse c'est... ■ symétrique ■ dynamique ■ bonne vision

La brasse n'est pas seulement le style de nage le plus connu, mais vraisemblablement le plus ancien. Quiconque parle de nage pense habituellement à la brasse. La technique est symétrique: les bras et les jambes travaillent simultanément. Tous les mouvements se déroulent sous l'eau. Pendant la nage, ce style permet une bonne vision.

Les actions de propulsion des bras et des jambes s'enchaînent. Le mouvement de jambes suit immédiatement la traction des bras. Après la phase de glissée, les bras fléchissent progressivement, effectuent la traction (en dehors, en bas, en dedans) avant de se tendre vers l'avant. En demeurant près de la surface de l'eau, les talons se rapprochent des hanches par la flexion des genoux. Puis les parties inférieures des jambes effectuent des arcs de cercle dynamiques vers l'arrière.

L'inspiration a lieu à la fin de la traction, au moment où les mains se trouvent sous le menton. L'expiration qui suit se fait sous l'eau, le visage s'immergeant rapidement.



- **Position de nage:** horizontale, le visage immergé.
- **Traction de bras:** traction puissante des deux bras jusqu' au niveau des épaules.
- **Mouvement de jambes:** cercles dynamiques et souples des parties inférieures des jambes.
- **Résistance de l'eau:** effectuer lentement le retour des bras et des jambes.

D'un coup d'oeil!

Suite d'images



1 Phase de glissée en extension



2 Début de la phase de traction, expirer



5 Inspirer au point culminant de la traction, flexion des jambes



6 Tendre lentement les bras vers l'avant. Les talons se rapprochent du bassin.

**Ce qu'il faut savoir!****Position de nage:**

- Allongé, hydrodynamique (ne pas replier les jambes sous le ventre)!
- Le visage reste longtemps immergé.

Mouvement de jambes:

- Près de la surface, les talons se rapprochent du bassin.
- Flexion prononcée des genoux.
- Rotation des pieds vers l'extérieur (le petit orteil dirigé vers le haut).
- Cercles dynamiques des parties inférieures des jambes.
- Fermeture et extension simultanées des jambes.
- C'est la propulsion principale en brasse.



3

Les bras se plient,
Les coudes restent
hauts



4

Lever la tête



7

Cercles dynamiques
des parties inférieures
des jambes



8

Fin de l'action de pro-
pulsion des jambes, dé-
but de l'extension



Traction de bras:

- Traction dynamique des mains vers l'extérieur puis vers l'intérieur.
- Après l'appui dans l'eau, la traction des bras tendus s'oriente d'abord vers l'extérieur et contre en bas.
- Les coudes fléchissent pour finir avec une traction puissante vers l'intérieur.
- Plus lentement, mais sans arrêt, les bras sont ramenés sous l'eau vers l'avant en extension.
- Pendant un instant, les paumes restent dirigées vers le fond (phase de glissée) avant de se tourner à nouveau, vers l'extérieur pour la traction suivante.

Coordination:

- L'action de propulsion des bras et des jambes s'enchaîne harmonieusement.
- Le mouvement de jambes est suivi par une phase de glissée de durée variable (plus le tempo est haut, plus la phase de glissée est raccourcie).
- Le mouvement de la tête s'adapte aux tractions.
- Le rythme "bras-et-jambes" soutient le mouvement. Sur "et", la tête se soulève légèrement pour l'inspiration.

Respiration:

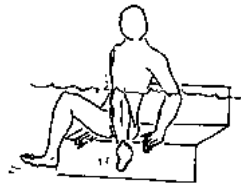
- Expiration active pendant la phase de traction.
- L'inspiration s'effectue brièvement à la fin de la traction (= respiration tardive).
- Une respiration régulière et complète a lieu à chaque traction.
- Pour une nage tranquille, sur une distance plus longue, l'inspiration peut être prolongée en soulevant la tête plus tôt (= respiration avancée).

Forme élémentaire: méthode fractionnée

Construire progressivement la technique par l'acquisition d'éléments partiels. Progresser en respectant les phases suivantes: mouvement de jambes - traction de bras - coordination - respiration .

Mouvement de jambes: exercer le mouvement de jambes dans différentes positions:

- Assis au bord du bassin.
- En appui dorsal sur les escaliers.
- Après une flèche et à l'aide d'une planche.



La propulsion principale en brasse est le mouvement de jambes.

Traction de bras: afin de pouvoir se représenter le mouvement au mieux, l'exercer lentement à sec de plusieurs façons:

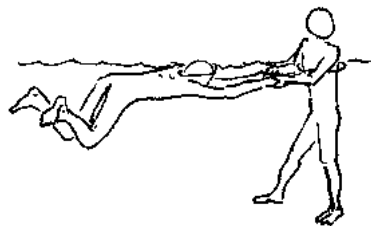
- Debout, en marchant dans l'eau à hauteur de poitrine, en se penchant vers l'avant.
- Avec l'aide d'un partenaire ou d'un pull-buoy !



D'abord s'exercer à sec, afin d'améliorer la représentation mentale du mouvement!

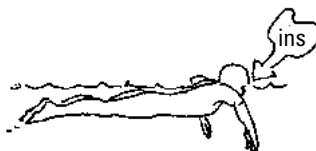
Coordination sans respiration:

- Poussée, flèche, traction de bras puis saisir les mains du partenaire.
- Idem, mais effectuer un mouvement de jambes avant de saisir le partenaire.
- Lâcher brièvement les mains du partenaire pour une deuxième traction de bras.
- Raccourcir toujours plus l'arrêt entre la traction de bras et le mouvement de jambes.
- Effectuer 2, 3 ou 4 tractions de suite, sans hâte.



Respiration:

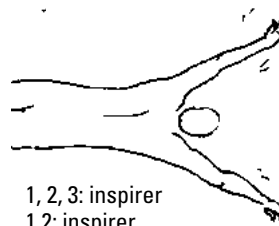
- Debout dans l'eau à hauteur des épaules. Immerger le visage et expirer sous l'eau. Lever la tête et inspirer. Expirer à nouveau sous l'eau, etc.
- En position ventrale, tiré par un partenaire, inspirer et expirer comme décrit ci-dessus.
- Idem, mais le partenaire pousse aux chevilles.
- Essayer de lever la tête à la fin de la traction, les mains sous le menton, et inspirer. Expirer lors de l'extension!
- Répéter plusieurs fois ce mouvement bien rythmé!



L'expiration se fait dans l'eau! Une respiration régulière est indispensable pour parcourir une certaine distance!

Respiration et coordination:

- Effectuer trois à six tractions, expirer sous l'eau et inspirer après chaque troisième traction.
- Inspirer après chaque deuxième traction, puis s'arrêter pour respirer calmement... et reprendre!
- Essayer d'inspirer après chaque deuxième traction, mais sans s'arrêter!
- Inspirer après chaque traction. Quelle distance peut-on parcourir? Augmenter la distance!
- A chaque nouvel essai, se concentrer sur un élément partiel (la traction, les cercles dynamiques des jambes, etc.).



1, 2, 3: inspirer
1,2: inspirer
1: inspirer

Penser au rythme: bras - **et** - jambes. Sur "**et**", la tête se soulève pour l'inspiration!

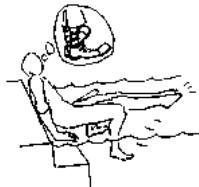
Forme finale: méthode fractionnée progressive

Apprendre et exercer des mouvements partiels. Faire constamment la synthèse des acquisitions techniques, afin d'aboutir à la forme finale de la brasse.

Dans le processus progressif, chaque nouvelle acquisition est reliée aux précédentes!

Mouvement de jambes: assis au bord du bassin, exercer l'action des jambes.

- 1: flexion simultanée des cuisses et des parties inférieures des jambes.
- 2: rotation extérieure et flexion des pieds sur les jambes (pieds du clown).
- 3: fermeture par un cercle dynamique des parties inférieures des jambes.

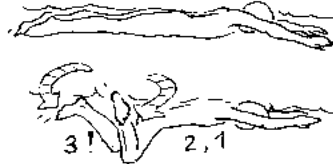


Compter: 1-2-3!

Le mouvement des jambes est le principal agent de propulsion en brasse!

Poussée - Mouvement de jambes: les bras en extension, le visage immergé: poussée au mur suivie de quelques mouvements de jambes.

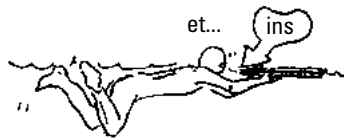
- Effectuer les mouvements de jambes à l'aide d'une planche. Compter: 1-2-3; à "3" le mouvement est accéléré!



Exercer à partir de la flèche!

Mouvement de jambes - Respiration: nager avec une planche et parler: "et - jambes; et - jambes".

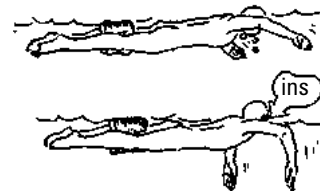
- "Et": flexion des jambes, soulever la tête et inspirer!
- "Jambes": fermeture des jambes, immerger le visage et expirer sous l'eau!



Toujours expirer dans l'eau!
La position de nage s'en trouve améliorée!

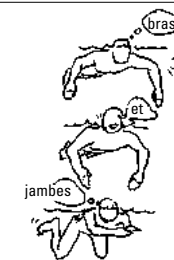
Traction de bras - Respiration: serrer un pull-buoy ou une planche entre les jambes.

- Effectuer des tractions de bras brèves et vigoureuses!
- Inspirer rapidement lorsque la tête émerge grâce à l'action des bras!
- Expirer lors de l'immersion du visage.



Coordination: enchaîner les trois éléments partiels. "Bras - et - jambes" !

- "Bras": traction brève et vigoureuse. Les jambes restent allongées!
- "Et": flexion progressive des jambes, soulever la tête et inspirer!
- "Jambes": effectuer l'action des jambes et immerger le visage!



Observer la série d'images!

➡ 2 / p. 22 et 23

Exercices complexes:

- Alternier jambe gauche, jambe droite... etc!
- Nager le "papillon" (bras en dauphin, jambes en brasse)!
- Nager en tandem: A effectue les tractions de bras, B les mouvements de jambes!
- 3 tractions de plongée, 3 tractions de brasse... etc!
- Nager uniquement avec les tractions de bras!



Améliorer la coordination et l'aisance dans l'eau!



Traction complète sous l'eau (après le départ et le virage)



1

Glisser longtemps après la poussée ou le départ.



2

La traction débute les bras tendus.



3

Progressivement, les bras se plient.



4

Les bras poussent en direction des cuisses et se tendent vers l'arrière.



5

Glisser à nouveau dans cette position, les bras le long du corps.

6



Amener les bras près du corps vers l'avant.

7



L'extension des bras est suivie du mouvement de jambes.

8



La tête émerge après la fermeture des jambes et au début de la deuxième traction.

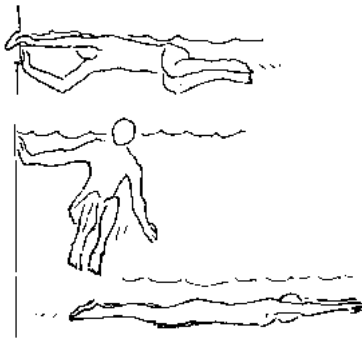
Virage

Ce virage ressemble beaucoup au virage ouvert en crawl. Au lieu d'une main, ce sont obligatoirement les deux mains qui touchent simultanément le mur. La poussée est suivie d'une traction complète sous l'eau.

Du virage crawl au virage brasse: nager en brasse contre le mur et virer comme en crawl.

■ Saisir le bord des deux mains puis retirer rapidement une des deux pour virer (la gauche pour virer à gauche). Enchaîner avec une poussée énergique des jambes.

■ S'exercer à virer des deux côtés! Glisser longtemps après le virage!



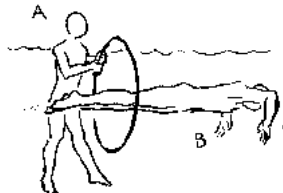
Du virage ouvert en crawl au virage brasse!

Traction complète sous l'eau

Elle est utilisée pour la nage sous l'eau et également après le départ et le virage brasse. Comparé au rythme de la brasse, le mouvement sous l'eau est plus lent et plus calme.

La nage sous l'eau est plus rapide que la brasse!

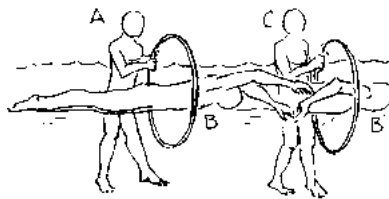
Avec un cerceau: un partenaire tient un cerceau immergé à 3 mètres du bord. Se repousser du mur et passer à travers le cerceau en extension complète. Après le passage du cerceau, effectuer un mouvement de bras (traction, puis pression) et chercher à glisser longtemps!



Avec deux cerceaux: environ 3 mètres plus loin, un deuxième cerceau est immergé.

■ Se repousser du mur, passer à travers le premier cerceau en extension, effectuer une traction de bras et passer à travers le deuxième en glissant, les bras le long du corps.

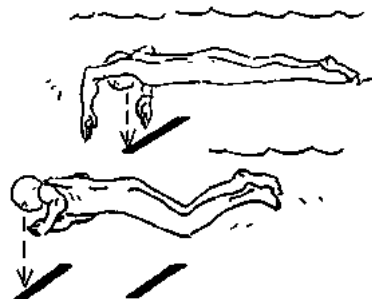
■ Après le 2e cerceau, ramener les bras près du corps vers l'avant et amener lentement les talons vers le siège. Fermeture des jambes lors de l'extension des bras.



Avec les lignes: comme l'exercice précédent mais en utilisant

- les lignes du fond de la piscine,
- des objets immergés, etc.

Exécuter le mouvement et enchaîner avec la nage en surface sur quelques mètres.



Utiliser les lignes du fond du bassin comme moyen didactique!

Exercices de coordination

La forme finale de la brasse exige une bonne coordination des mouvements. Les variations et les combinaisons sont non seulement ludiques, mais elles améliorent la sensation du mouvement. Elles sont également très utiles pour corriger certaines fautes.

Mouvement de jambes:

- Talons hors de l'eau, talons immergés, etc...
- Genoux serrés, genoux ouverts, etc...
- Varier la flexion de la hanche et des genoux.
- Varier la position de la tête.
- En marchant dans l'eau.



MD: planche, balle, partenaire, bord du bassin, ligne d'eau, etc.

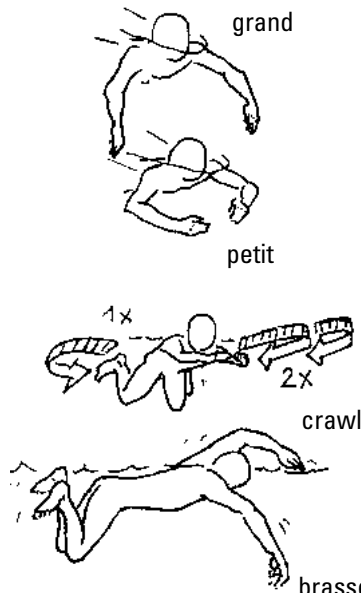
Traction des bras:

- Varier l'ouverture des bras.
- Bras tendus, bras fléchis, etc...
- Jusqu'aux hanches, jusqu'au niveau des épaules, etc...
- Tête immergée, tête relevée, etc...
- Les épaules profondément immergées, les épaules très hautes hors de l'eau.
- Nager avec les mains dans différentes positions: le poing; doigts écartés légèrement serrés, relâchés, contractés, etc.



Mouvement complet:

- Varier l'ampleur du mouvement de jambes.
- Terminer la traction de bras avant d'entamer le mouvement de jambes.
- Varier l'ampleur de l'action des bras (petit, moyen, grand, etc.).
- Combiner deux tractions de bras avec un mouvement de jambes.
- Combiner deux mouvements de jambes avec une traction de bras.
- Trois tractions à intensité et à vitesse progressives suivies d'une longue glissée.
- Extension des bras vers l'avant hors de l'eau sans arrêt après la traction.
- Mouvements de jambes en brasse, nage du chien avec les bras.
- Nager uniquement avec le bras droit et la jambe gauche; inverser.
- Tractions de brasse avec les bras; battements de crawl avec les jambes.
- Bras droit: brasse. Bras gauche: crawl. Mouvements des jambes: brasse.
- Bras: dauphin. Jambes: brasse (papillon).
- Deux mouvements de brasse, deux tractions complètes sous l'eau, etc.



Apprendre et exercer grâce à des mouvements:

- opposés,
- différenciés,
- combinés.

Capacités de coordination:

➡ 4 / p. 32

Exercices correctifs

Il est important de corriger très tôt certaines fautes dans l'exécution de la brasse. Une erreur longtemps répétée (par ex. l'action asymétrique des jambes ou ciseau), ne peut être corrigée qu'avec beaucoup d'application.

1. Observer

(constater la faute)

2. Analyser (déterminer la cause de la faute)

3. Conseiller (proposer des exercices correctifs)

Conseiller

■ Relever la tête pour inspirer lors de la flexion des jambes. Immerger le visage pour expirer sous l'eau pendant l'action des jambes.

■ Observer à l'aide d'un masque le rapprochement des avant-bras au niveau des épaules. Inspirer seulement à ce moment !



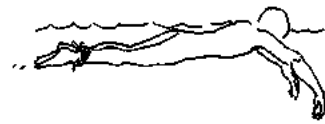
Inspiration prématurée...



Mauvaise position de nage!

■ Immédiatement après la traction, pousser les bras hors de l'eau vers l'avant en extension.

■ Nager uniquement par l'action des bras. Attacher les jambes avec un élastique. Lorsqu'elles ne coulent pas, l'action des bras est correcte!



Arrêt des bras après la traction...



Propulsion insuffisante!

■ "Souffler dans les mains vers l'avant en grognant comme un ours".

■ Observer l'expiration (bulles!) dans un miroir posé au fond de la piscine!

■ Avec un masque, regarder les bulles et écouter attentivement le bruit de l'expiration sous l'eau!



Expiration hors de l'eau...



Mauvaise position de nage / crispation de la musculature dorsale!

■ Nager uniquement par des mouvements de jambes, les bras le long du corps. Toucher à chaque fois les mains avec les pieds.

■ Si les talons arrivent à toucher les mains, l'action des jambes est correcte!

■ Exercice identique en position dorsale: les genoux restent sous l'eau.



Flexion des jambes insuffisante...



Mauvaise propulsion!

■ En position dorsale, une planche sur le corps. Marquer un arrêt à chaque flexion de jambes et observer les genoux lors de la fermeture des jambes.

■ Avec un masque, regarder en arrière pendant la nage et observer l'action des jambes! Se corriger mutuellement.



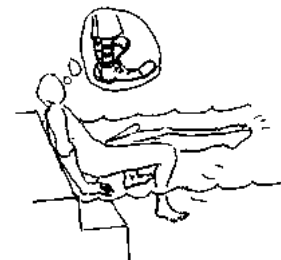
"Ciseau"...



Position oblique du bassin!

■ Debout dans l'eau peu profonde, effectuer le mouvement de jambes après un saut vertical.

■ A en appui facial au bord du bassin ou sur une marche d'escalier. B (ou le maître) guide l'action des jambes de A jusqu'à ce qu'il arrive à l'effectuer correctement tout seul!



Pieds en extension...



Mauvais appui, très mauvaise propulsion!

4. Brasse dos, pour le sauvetage



La brasse dos c'est... ■ symétrique ■ efficace ■ utile

Ce n'est pas un style de compétition. Malgré cela, cette technique a une grande importance: elle est indispensable pour le sauvetage!

La position en glissée dorsale et les mouvements puissants des jambes permettent une nage efficace sans beaucoup de résistance, même dans des conditions difficiles (par exemple pour la traction d'une personne).

Le mouvement complet débute par la traction des bras et se termine par la phase de glissée, les bras à nouveau en extension derrière la tête. L'action des jambes suit immédiatement la traction des bras. Comme pour la brasse, les talons se rapprochent du bassin et les parties inférieures des jambes effectuent un cercle dynamique vers l'intérieur et vers le bas. La traction immergée des bras, légèrement fléchis, est symétrique et se termine aux cuisses. Le retour hors de l'eau s'enchaîne doucement et sans arrêt!

La brasse dos c'est également une possibilité de se reposer et de se détendre!



- **Position de nage:** en glissée dorsale.
- **Traction des bras:** d'abord les bras tendus, puis fléchis, se termine aux cuisses. Hors de l'eau, retour souple en extension derrière la tête.
- **Mouvement de jambes:** cercles dynamiques des parties inférieures des jambes comme en brasse.

D'un coup d'oeil!



Suite d'images



1 Mains dans l'eau, début de la phase d'appui, les bras tendus.



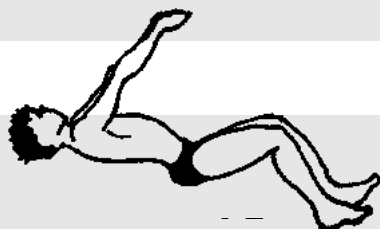
2 Phase de traction, les bras se fléchissent progressivement.



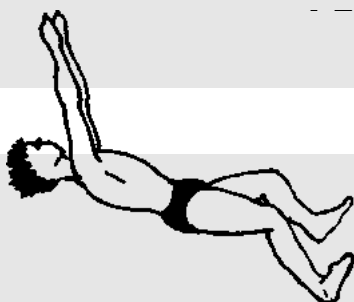
3 Phase de pression. Début de l'expiration.



4 Fin de la phase de pression et fin de l'expiration. Début de l'inspiration.



5 Retour souple des bras, en extension derrière la tête. Fin de l'inspiration. Début du mouvement des jambes.



6 Cercles dynamiques et puissants des parties inférieures des jambes.



7 Fin du mouvement de jambes. Les bras en extension, les mains immergées. Courte phase de glissée.

De la brasse à la brasse dos

Apprendre la technique de la brasse dos en utilisant les acquis de la brasse et en maîtrisant la flèche dorsale, les bras en extension derrière la tête.

La brasse et la brasse dos font partie de la même famille de mouvements!

Mouvement de jambes: en position dorsale, sans que les genoux émergent, mouvement de jambes comme en brasse.

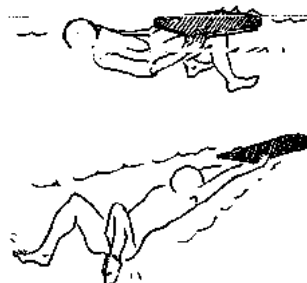
- Les bras le long du corps .
- Les bras en extension derrière la tête .
- Alternner : les bras le long du corps, les bras en extension.



Pas de genou hors de l'eau!

Test pour le mouvement de jambes:

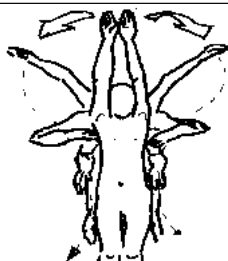
- En position dorsale, une planche tenue sur les cuisses et les genoux. Effectuer le mouvement de jambes, sans que les genoux touchent la planche!
- En position dorsale, une planche en extension derrière la tête, effectuer les mouvements de jambes.
- Quelle distance peut-on parcourir avec 2, 3 ou 4 mouvements de jambes?
- Comparer la propulsion qui résulte des battements de crawl et du mouvement de jambes de la brasse dos! D'où vient la différence?



L'action symétrique des jambes est plus efficace que les battements alternatifs!
Battements = action verticale.
Mouvement symétrique = pression vers l'arrière!

Traction de bras à sec: exercer la traction de bras lentement hors de l'eau et insister sur l'arrêt des bras en extension. Tirer et pousser.

- "Tirer": début de la traction.
- "Et": flexion des bras à hauteur des épaules.
- "Pousser": pression des bras fléchis jusqu'aux hanches et fin de l'action des bras aux cuisses. Retour souple à la position initiale.



Entraînement à sec!

Rythmer le mouvement.

Test pour la traction de bras: après une flèche dorsale, effectuer une seule traction de bras. Retour des bras en extension, sans arrêt.

- Quelle distance peut-on parcourir avec une seule traction?
- Enchaîner plusieurs tractions!



Moyen didactique: un pull-buoy ou une planche entre les jambes!

Respiration: un pull-buoy ou une planche entre les jambes. Nager uniquement par des tractions de bras (traction - pression). Maintenir une phase de glissée, les bras en extension!

- Expirer régulièrement pendant les phases de traction et de pression, puis inspirer pendant le retour des bras hors de l'eau.



Phase de glissée, bras en extension!

Coordination: nager 2 ou 3 mouvements de brasse. Se retourner en position dorsale et nager la brasse dos. Changer à nouveau après 2 ou 3 mouvements.

- Est-ce possible d'effectuer les tractions avec un seul bras tandis que l'autre tire une bouée de sauvetage ou une personne?



Brasse dos... aussi pour le sauvetage!

5. Nager comme un dauphin!



Le dauphin c'est..... ■ rythmé ■ puissant ■ élégant

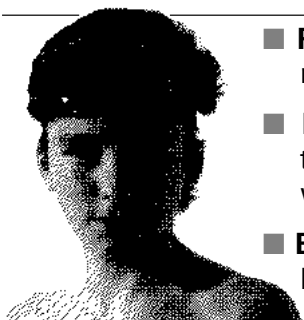
Le dauphin est un style dynamique et complexe. Il exige de la force, de la souplesse et une bonne faculté de coordination.

L'ondulation du corps rappelle celle des dauphins. Elle est conduite par la tête qui s'abaisse au début du mouvement pour se relever aussitôt après.

L'appui des bras se fait vers l'extérieur, la traction vers l'intérieur, pour finir avec la pression à nouveau vers l'extérieur en recherchant un maximum d'appui dans l'eau. Hors de l'eau, les bras sont ramenés doucement vers l'avant.

Les jambes effectuent des battements simultanés, en coup de fouet, conduits par les hanches. Le premier battement a lieu lors de l'immersion des mains, le deuxième pendant la phase de pression des bras.

L'inspiration se fait juste avant que les bras quittent l'eau. Pendant le retour des bras hors de l'eau, la tête s'immerge. Expirer sous l'eau par la bouche et le nez pendant la traction des bras.



- **Position de nage:** horizontale, ondulations harmonieuses.
- **Mouvement de bras:** appui vers l'extérieur, traction vers l'intérieur et pression à nouveau vers l'extérieur en arrière.
- **Battements:** deux battements pour une traction. Mouvements en coup de fouet.

D'un coup d'oeil!

Suite d'images



1 Immersion des bras et premier battement



2 Appui, le regard vers les pieds



5 Relever la tête pour l'inspiration



6 Retour des bras hors de l'eau



Ce qu'il faut savoir!

Position de nage:

- Horizontale.
- Ondulations harmonieuses.

Battements de jambes:

- Le battement part de la hanche et se prolonge jusqu'aux pieds.
- La partie inférieure des jambes effectue un mouvement de coup de fouet souple, mais vigoureux, contre le bas.
- Pendant l'action vers le bas, les jambes se tendent progressivement (coup de fouet).
- Pendant l'action ascendante, elles se plient progressivement.



3

Traction des bras et début de l'expiration



4

Deuxième battement, phase de pression des bras, regard en avant



7

Immersion de la tête



8

Immersion des mains et premier battement



Traction de bras:

- Par une légère rotation vers l'extérieur, les mains cherchent l'appui et la plus grande résistance dans l'eau.
- Flexion des bras à environ 90° au niveau des épaules. Traction vers l'intérieur et pression vers l'arrière et l'extérieur.
- Pour le retour hors de l'eau, les bras passent latéralement en souplesse vers l'avant.

Coordination:

- Deux battements pour un cycle de bras.
- Lors du premier battement, les mains s'immergent pour chercher l'appui dans l'eau.
- Le deuxième battement a lieu au moment du passage de la traction à la pression des bras.
- La tête conduit l'ondulation du corps.

Respiration:

- Expirer continuellement sous l'eau.
- Inspirer tous les deux cycles de bras. Ceci permet une bonne position de nage et un déroulement harmonieux du mouvement.
- Il est également possible d'inspirer à chaque cycle de bras.

Méthode programmée

La méthode programmée permet aux élèves de travailler sans intervention directe du maître. Elle s'applique facilement à des élèves de niveaux différents.

Consignes pour le maître:

- Bien signaler les postes
- Profondeur de l'eau 1,2 m
- Conseiller chaque élève
- Démontrer et expliquer les exercices au début

Consignes pour les élèves:

1. Lire attentivement l'exercice proposé.
2. Exercer une seule tâche à chaque poste.
3. Changer de poste seulement après avoir réussi le contrôle de l'objectif (CO).

- 1** ■ Sauts de dauphin. Regarder ses pieds, puis ses mains et émerger.



Pieds-mains.

- CO:** Effectuer trois sauts de dauphin successifs en regardant d'abord les pieds, puis les mains.

- 2** ■ Comme 1, regarder ses mains et émerger avec une traction de bras et inspirer.

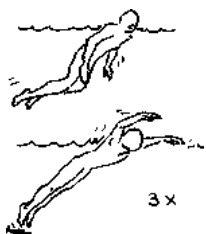


Pieds-mains - traction de bras.

- CO:** Enchaîner trois sauts de dauphin avec l'inspiration.



- 3** ■ Comme 2, après la traction de bras élaner les bras hors de l'eau vers l'avant et s'immerger à nouveau avec un battement de jambes.



Inspiration-battement de jambes lors de l'immersion.

- CO:** Exécuter cette forme trois fois de suite. Appui possible sur les pieds entre chaque saut.

- 4** ■ Comme 3, après l'immersion effectuer un autre battement au lieu de poser les pieds!

**Un:** immersion et premier battement de jambes**et:** appui des mains dans l'eau**deux:** traction des bras, deuxième battement et inspiration.

- CO:** Enchaîner trois fois de suite ce mouvement sans appui sur les pieds.

- 5** ■ Comme 4, en augmentant toujours plus le nombre de mouvements.



Un et deux / un et deux ...

- CO:** Nager une longueur de bassin avec un rythme correct (deux battements de jambes pour un mouvement de bras).

Forme élémentaire: méthode fractionnée

Le dauphin est une forme technique complexe qui demande des qualités physiques remarquables. Il est alors judicieux de l'apprendre par étapes,

Il est conseillé d'utiliser des palmes.

Du battement de crawl aux battements de dauphin: nager en position dorsale avec des battements de crawl (les bras le long du corps).

- Se concentrer particulièrement sur l'action de la jambe droite.
- En copiant l'action et le rythme de la jambe droite, effectuer des battements simultanés des deux jambes.



Du battement alternatif au battement simultané.

Battement de jambes: nager en position ventrale, les bras en extension au-dessus de la tête, avec des mouvements de dauphin.

- Conserver une bonne souplesse au niveau des articulations des genoux et des hanches.
- Lors de l'action des palmes vers le bas, les regarder en baissant la tête (conduite par la tête).
- Lors de l'action ascendante des palmes, lever la tête vers l'avant en direction des mains.



Avec palmes.
La tête conduit le mouvement.

Rythme des battements: compter les battements. Un = 1er battement, deux = 2e battement.

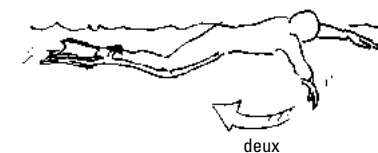
- Exercer ce rythme en position ventrale, dorsale et latérale en comptant continuellement: un-deux, etc.
- Effectuer le mouvement plusieurs fois sans respirer.
- En position ventrale, faciliter l'inspiration par une petite traction de bras en brasse.



Mieux sentir le rythme en comptant.

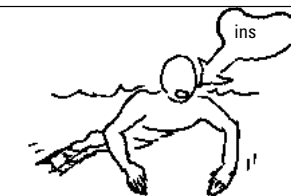
Le dauphin-crawlé: effectuer des battements de dauphin. Un: les bras restent en extension. Deux: le bras droit exerce une traction en crawl.

- Changer de bras. Alternier le bras gauche et le bras droit.
- Pour respirer tourner la tête comme en crawl.



Respiration: nager avec des battements de dauphin et ...

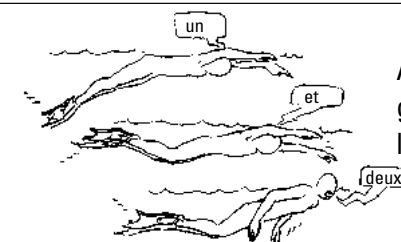
- Inspirer après chaque deuxième battement de jambes.
- Pendant la respiration, les jambes marquent un bref arrêt.



Prendre du temps pour cette importante étape.

Forme finale: effectuer quelques battements de dauphin en comptant 1 et 2, 1 et 2 ...

- La traction de bras débute sur le "et".
- Le deuxième battement intervient entre la phase de traction et la phase de pression des bras.
- Après un plongeon de départ suivi de quelques battements, enchaîner avec la traction des bras. Répéter.



Après une flèche ou un plongeon de départ, c'est plus facile!

Améliorer l'ondulation grâce aux palmes

L'ondulation du corps est un des éléments de base de ce style. Les exercices suivants ont pour but de faire exécuter un mouvement d'ondulation harmonieux, rythmé et conduit par la tête.

"Flipper": nager comme un dauphin, les bras le long du corps avec des ondulations amples et souples.

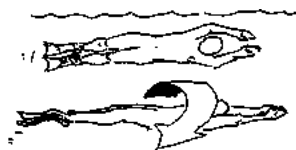
■ Comment faire pour aller vite? Comment faire pour être haut sur l'eau?



Quelques variantes: nager ...

■ En position latérale, dorsale, avec des vrilles.

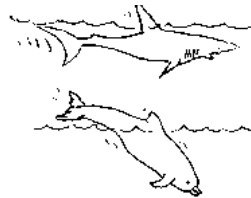
■ Avec les genoux raides (=faux), pliés (=faux), et les genoux souples (= juste).



Les erreurs peuvent aider à reconnaître le bon mouvement.

Le requin: nager en position latérale, une épaule émerge de l'eau comme un aileron de requin.

La baleine: en position ventrale, émerger et couler très lentement. La nageoire caudale (les palmes) disparaît silencieusement sous l'eau.

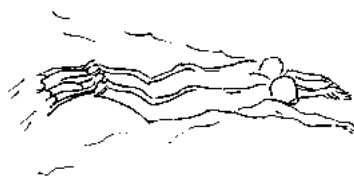


Les images améliorent la représentation mentale du mouvement.

La nage synchronisée: nager à deux, côte à côte, au même rythme en effectuant des ondulations de dauphin:

■ En se donnant la main en position dorsale, en position ventrale.

■ L'un sur l'autre, A sur le ventre, B sur le dos (sous l'eau), les bras en extension derrière la tête.



Apprendre, s'exercer et réussir à deux.

Le dauphin-crawl: nager avec des battements dauphin et des tractions crawl. Effectuer deux battements pour un cycle de bras. Pendant la traction d'un bras, l'autre reste en extension devant la tête.

■ D'abord sans, puis avec respiration.

■ Maintenir un rythme lent et régulier.



Le rythme est très important... mais aussi très difficile!

Le dauphin-brasse: combiner les battements de dauphin avec les tractions de brasse.

■ Lors du premier battement, les bras sont en extension et le regard dirigé vers les palmes.

■ Au deuxième battement, le regard se dirige vers les mains qui exercent une traction en brasse.



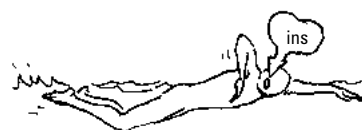
Observer avec un masque.

Quelques combinaisons:

■ Répéter le dauphin-crawl.

■ Effectuer deux fois de suite une traction de crawl bras droit, deux fois bras gauche, puis deux tractions simultanées en dauphin.

■ Qui réussit le même exercice sans palmes?



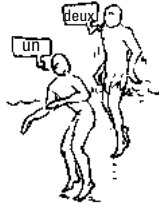
Forme finale: méthode fractionnée

Les exercices présentés peuvent être travaillés de manière isolée ou être intégrés dans les programmes d'apprentissage des pages 2/36 et 2/37. Il s'agit de développer une ondulation harmonieuse, conduite par la tête et une bonne coordination entre bras et jambes.

Chaque personne apprend différemment. Pour cette raison, plusieurs méthodes et applications sont recommandées.

Sauter: eau à hauteur de poitrine, les bras à la surface de l'eau.

- Sauter en rythme.
- A chaque deuxième saut, sauter plus haut en s'aidant des bras.



Exercer le rythme.

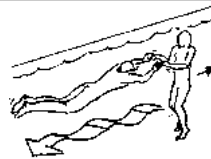
Sauts de dauphin: passer par-dessus une corde (ou le bras d'un partenaire) avec un saut de dauphin. Emerger à travers un cerceau, les bras en extension.

- Intégrer les sauts de dauphin dans des jeux de poursuite.



Cerceaux, bâtons ou cordes sont d'excellents moyens didactiques pour les sauts de dauphin.

La danse des dauphins: B en position ventrale se fait tirer par A qui, par des mouvements de bas en haut, provoque chez B une ondulation du corps. Au début, B se laisse aller doucement, puis peu à peu il conduit lui-même l'ondulation.



Balancer en suspension: suspendu au plongoir d'un mètre.

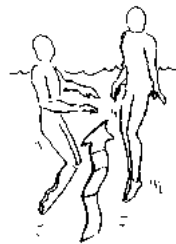
- Se balancer lentement.
- Effectuer des battements souples dans l'eau.
- Se concentrer particulièrement sur l'ondulation du corps.



Comme d'autres, cet exercice peut être intégré dans un travail par chantier.

Le dauphin sauteur: sortir de l'eau le plus haut possible à l'aide de mouvements de dauphin.

- Essayer de toucher avec la tête un objet suspendu.
- A deux, qui sort le plus haut? Se regarder dans les yeux pendant l'élévation.

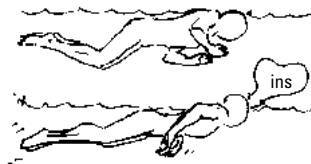


Jusqu'à quelle hauteur peut-on sortir de l'eau:

- avec des palmes?
- sans palmes?

Différentes formes de traction: effectuer des tractions sous l'eau avec inspiration à la fin de la phase de pression. Battements des jambes à un rythme régulier.

- Combiner les tractions de brasse et les tractions de dauphin.
- Chercher à combiner d'autres formes.



Chaque forme combinée améliore la coordination générale.

Le papillon: effectuer à chaque traction de bras un mouvement de jambes en brasse.

- Alternier des battements de dauphin avec des mouvements de jambes en brasse.
- Rechercher la meilleure combinaison possible.



Le papillon est la forme originelle du dauphin.

Exercices correctifs

La forme globale du dauphin est relativement vite maîtrisée. Pendant le perfectionnement, lorsque la technique s'affine et se stabilise, les mêmes fautes apparaissent souvent (se référer à la colonne de droite).

- 1. Observer**
(constater la faute)
- 2. Analyser**
(déterminer la cause)
- 3. Conseiller**
(proposer des exercices correctifs)

Conseiller

Observer - Analyser

- Avec un masque. Se concentrer sur la conduite des ondulations par la tête (regarder les pieds-regarder les mains).
- Voir les pieds lors du premier battement et les mains lors du deuxième.

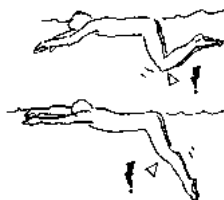


Conduite insuffisante du mouvement par la tête...



Ondulation insuffisante.

- Nager d'abord avec les jambes raides (faux) puis avec les jambes souples (juste).
- Compter les battements pour une certaine distance. Diminuer le nombre de battements.



Genoux raides...



Les battements ne sont conduits que par les hanches.

- Nager avec deux battements de jambes de dauphin pour une traction de bras en brasse.
- Un: premier battement, les bras en extension.
- Deux: deuxième battement et traction des bras en brasse.
- Un partenaire observe.

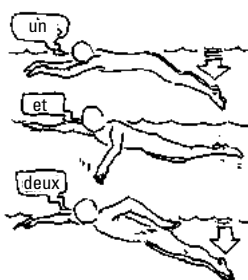


Un seul battement...



Difficultés de coordination.

- Nager le dauphin-crawl en respectant le rythme "un-et-deux".
- Un: premier battement, les bras en extension.
- Et: début de la traction d'un bras et préparation du deuxième battement.
- Deux: traction de crawl d'un bras et deuxième battement de jambes.
- Décrire à son partenaire ou au maître le déroulement du mouvement au ralenti.



Battements saccadés...



Difficulté de coordination entre bras et jambes.

- Nager avec des battements de dauphin et des tractions de bras sous l'eau. Toucher les cuisses avec les pouces après chaque deuxième battement. Ressentir ce contact avant que les mains ne quittent l'eau.
- Un partenaire observe.



Phase de pression inexistante ou insuffisante...



Les épaules ne sortent pas de l'eau.

- Lors de la traction, plier les coudes jusqu'à ce que les doigts se touchent sous le ventre.
- Observer avec un masque le mouvement des bras lors des phases de traction et de pression.
- Un partenaire observe depuis dessous avec un masque.



Traction avec les bras tendus...



Mauvaise propulsion malgré une grande dépense d'énergie.



Autres disciplines aquatiques

Structure et utilisation du manuel

Le livre est composé de **4 brochures**. Les trois premières traitent la pratique, la quatrième la théorie. Chaque brochure constitue un tout. Chaque page comporte deux colonnes. Dans la **colonne principale** des brochures 1 à 3, des exercices pratiques sont proposés en respectant une progression méthodologique. Dans la **marge** sont indiquées des connexions avec d'autres thèmes et les autres brochures. Dans la brochure 4, des réflexions théoriques sont présentées et complétées par des exemples pratiques.

Colonne principale

Marge

Théorie  Pratique	Brochure 1 Bases Vaincre sa peur. Etre à l'aise dans, sur et sous l'eau. Nager sans style défini.		p.ex. Méthodologie p.ex. Didactique p.ex. Apprentissage
	Brochure 2 Styles de nage Apprendre les principaux styles de nage.		p.ex. Organisation p.ex. Entraînement p.ex. Biomécanique
	Brochure 3 Autres disciplines aquatiques Développer, approfondir les bases qui ont été élaborées dans les brochures 1 et 2.		p.ex. Règles p.ex. Moyens didactiques
Pratique  Théorie	Brochure 4 Théorie Aperçu des principales relations entre théorie et pratique et leurs conséquences didactiques		p.ex. Plongée p.ex. Crawl p.ex. Gymnastique aquatique

Sommaire Brochure 3

De la natation aux sports aquatiques	2
1. Sauvetage	
■ Le sauvetage c'est...	3
■ Ce qu'il faut apprendre	4
■ Bien réagir	5
■ Nager habillé - prises de sauvetage et de transport	6
■ Sauver, ramener au bord, chercher	7
■ Les six règles de la baignade	8
2. Palmes, masque et tuba	
■ La plongée c'est...	9
■ Comment s'équiper?	10
■ Nager avec les palmes	11
■ Nager le dauphin avec des palmes	12
■ Les trois gestes du plongeur	13
■ Le sauvetage avec palmes, masque et tuba	14
3. Le plongeon	
■ Le plongeon c'est...	15
■ Quelques indications méthodologiques	16
■ Chandelle avant	17
■ Sauts récréatifs	18
■ Chandelle arrière	19
■ Élan en avant	20
■ Chandelle avant avec élan	21
■ Chute avant	22
■ Chute arrière	24
■ Plongeon ordinaire avant groupé	25
■ Plongeon retourné groupé	27
■ Périlleux avant	29
■ Périlleux arrière	30
4. Natation synchronisée	
■ La natation synchronisée c'est...	31
■ Notions fondamentales	32
■ Pagayer / pédaler	33
■ Quelques tenues et positions du corps	34
■ Quelques figures	35
■ Un programme de groupe	37
■ Jeux et exercices	38
5. Waterpolo	
■ Le waterpolo c'est...	39
■ Les différentes techniques de nage	40
■ Passe et réception	41
■ Tir au but	43
■ Entraînement	44
6. Gymnastique aquatique	
■ La gymnastique aquatique c'est...	45
■ Sans matériel	46
■ Au bord du bassin	47
■ Avec la planche de natation	48

Dans la marge

Signification et explication des symboles utilisés:

Renvoi, Connexion

Liaison avec des informations complémentaires contenues dans la même brochure ou dans une autre.

Test

Test qui peut être utilisé comme objectif. Voir série de tests de l'IAN.

Faute courante

Faute typique, courante. Des exercices correctifs sont proposés pour chacune de ces fautes.

Poster

Les images portant le symbole de la loupe peuvent être obtenues sous forme de poster. Commande auprès d'une des adresses indiquées à la brochure 4 /p.40

De la natation aux sports aquatiques

Quand l'accoutumance à l'eau (Brochure 1) est bien faite et les différents styles de nage (Brochure 2) connus au moins dans leur forme globale, un large champ d'activités sportives dans l'eau peut être abordé. Pour de nombreux élèves, une véritable fascination pour l'eau commence vraiment dans ces nouvelles possibilités de mouvements.

Comme dans les autres brochures, de nombreuses références au domaine théorique, des compléments d'information apparaissent dans la marge de droite. Les liaisons avec les autres domaines de la natation, avec des familles de mouvements venant d'autres champs sportifs sont constamment recherchées. De cette manière, chaque enseignant sera toujours critique envers ses choix méthodologiques. Le maître qui construit son enseignement sur des bases théoriques solides saura présenter des leçons motivantes, car il pourra convaincre ses élèves par des arguments pertinents.

La natation... ce n'est pas seulement l'apprentissage et la pratique des différents styles de nage.

Créer des ponts entre différents domaines.



1. Sauvetage

Se baigner! Nager, jouer, s'amuser dans l'eau...

Ces mots nous rappellent des moments merveilleux, des souvenirs de vacances balnéaires. Dangers?

Les activités dans, sur ou au bord de l'eau peuvent présenter des risques. Peut-on éviter cela? Les meilleures mesures de prévention sont certainement la connaissance des dangers et un comportement prudent. Mais souvent la catastrophe ne peut être évitée que par l'aide d'un sauveteur.

Aider et sauver font partie intégrante des cours de natation.



Le sauvetage c'est... ■ athlétique ■ simple ■ utile

Personne ne naît sauveteur; le sauvetage s'apprend; il fait partie des cours de natation. De bonnes connaissances en natation, plongeon et plongée sont nécessaires pour l'apprentissage du sauvetage. C'est entre autre s'exercer à nager habillé, sauter d'une hauteur importante et rechercher des objets au fond de l'eau.

Ramener au bord un nageur accidenté ou épuisé est possible avec les nages de transport et de sauvetage. Dans une telle situation, il faut essayer de ne pas se laisser agripper, une personne en détresse disposant de forces insoupçonnées dues à son angoisse.



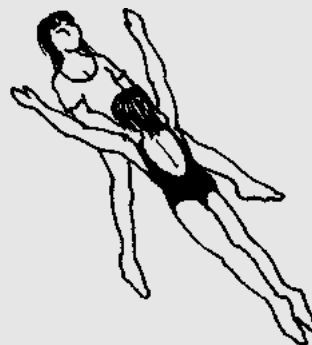
- Mieux vaut prévenir que sauver.
- De bonnes connaissances en natation, plongeon et plongée sont nécessaires pour le sauvetage.
- Aider et sauver font partie intégrante des cours de natation.
- **Echec à la noyade!**

D'un coup d'oeil!

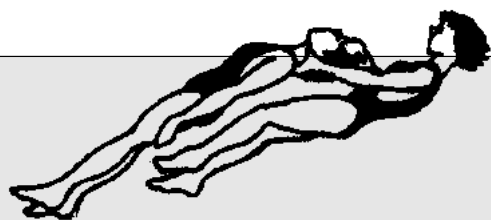
Ce qu'il faut apprendre

**Sauter dans l'eau**

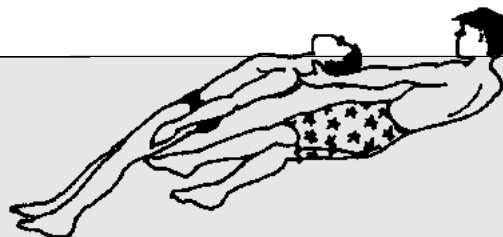
Dans des eaux troubles ou peu profondes. Corps un peu incliné en arrière, jambes légèrement fléchies.

**Transporter quelqu'un**

Transport d'un nageur épuisé: observer, le rassurer.

**Tirer quelqu'un par la tête**

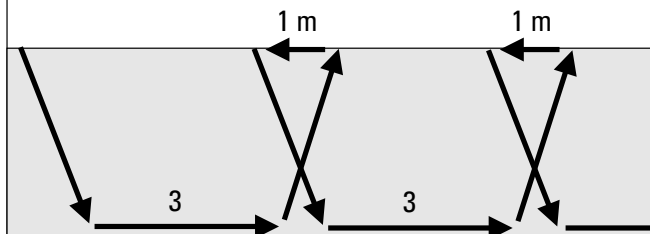
Prise de la tête des deux mains: une main sous la nuque, l'autre sur le front, les deux bras tendus, observer le visage de la victime.

**Tirer quelqu'un par la nuque**

Prise de la tête d'une main: une main tient la nuque ou les habits, l'autre est utilisée pour nager ou pour se tenir.

**Tirer par les aisselles**

Prise sous les aisselles. Cette prise sert à ramener un noyé à la surface et à le transporter.

**Plongée en chaîne**

- Organiser (donner des ordres).
- Nager trois mètres en avant sous l'eau.
- Remonter à la surface et reculer d'un mètre.
- Replonger à nouveau.

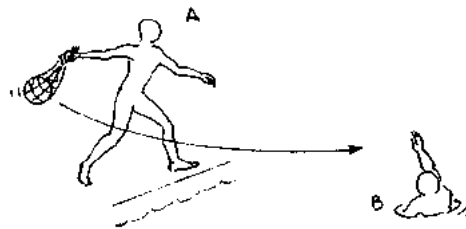
Bien réagir

Un enseignement de la natation varié propose aussi des jeux et des exercices de sauvetage. Il s'agit par exemple d'exercer les mouvements de jambes de la brasse ventrale ou dorsale, ainsi que la plongée.

Les règles de sauvetage et la technique des sauts ou de la plongée doivent être apprises déjà dans les cours de natation à l'école et non exclusivement dans des cours de sauvetage.

Utiliser judicieusement les engins de sauvetage: perche, ballons ou bouées de sauvetage sont à utiliser, mais pas n'importe comment!

Lancer le ballon de sauvetage: A est dans l'eau à une certaine distance de B. B lui lance le ballon. Concours de précision: lancer dans une bouée flottante, sur un ballon, etc.

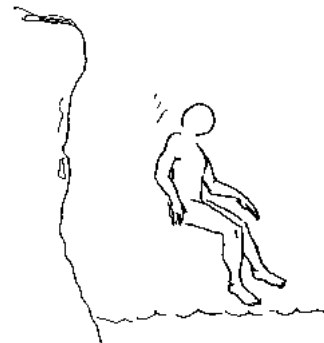


Les sauts: dans l'eau trouble ou peu profonde ainsi que de très haut, le sauveteur s'élanche les pieds en avant. Les jambes sont légèrement fléchies, le corps est un peu incliné en arrière et les bras sont prêts à amortir un choc. Cela permet une entrée dans l'eau sans trop de danger.

Sauts à sec: sauter dans l'eau par les pieds et essayer de ne pas immerger la tête.

- Depuis le bord.
- Depuis le plongeur de 1m.
- Depuis le plongeur de 3m.

Comparer la profondeur atteinte de cette manière avec celle d'un saut tendu! S'observer mutuellement avec un masque.



S'approcher de la victime: nager rapidement, mais calmement vers la personne à sauver sans la quitter des yeux. La brasse est idéale dans cette situation.

Si la personne est encore consciente, la calmer. Si elle est excitée et qu'elle se débat, rester à quelques mètres de distance et attendre qu'elle s'épuise. S'approcher depuis derrière.

Sauver sans précipitation ni panique.

S'approcher doucement: A est dans l'eau, les yeux fermés ou cachés par un bonnet de bain. Il reste immobile. B essaie de s'approcher en nageant depuis derrière, sans que A ne s'en rende compte et lui pose la main sur l'épaule.

Réagir: A se trouve dans l'eau à quelques mètres de B, le dos tourné contre le bord. B nage lentement vers lui. Dès que B a touché A, il se réfugie vers le bord. A essaie de le rattraper avant qu'il ait touché le bord.



Nager habillé - prises de sauvetage et de transport

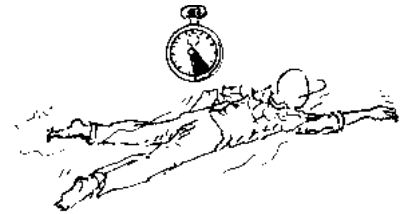
Nager habillé

Souvent le sauveteur n'a pas le temps d'ôter ses habits. Dans tous les cas cependant, chaussures et veste doivent être enlevées.

Concours habillé: Le jour prévu, tous les enfants prennent des habits propres (chemisier/chemise, jupe/pantalon). Nager plusieurs fois 25 mètres habillés ou en costume de bain. Qui obtient la plus petite différence de temps? Chronométrer et comparer.

Autres idées:

- Leçon normale, mais en habits.
- Jeux de plongée en habits.
- Exercer les sauts (sauts récréatifs).
- Différentes formes de courses d'estafettes dans lesquelles il faut ôter et remettre des habits.



Les habits freinent le mouvement!

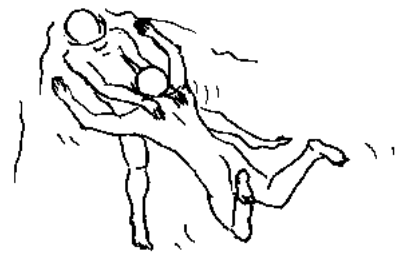
Transporter quelqu'un dans l'eau... Le nageur épuisé s'appuie sur les épaules

Un nageur épuisé, atteint de nausées ou de crampes musculaires, est secouru grâce à la nage de transport. Consignes à donner: "Se mettre sur le dos, tendre les bras en avant, les pouces tournés vers le bas. Ecarter les jambes et se détendre." Le sauveteur nage la brasse et observe la victime.

Aller-retour: à tour de rôle, A et B se "transportent" sur une certaine distance.

Le boulet: jusqu'où A arrive-t-il à pousser B? Egalement sous forme de concours.

Observer la victime; lui parler!



Sauver quelqu'un... par la prise de la tête des deux mains

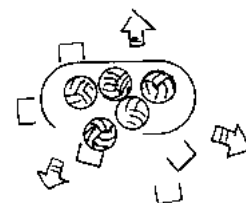
Si la victime a perdu connaissance, il faut la transporter sans son aide. L'occiput doit reposer dans la paume de la main, la nuque entre le pouce et l'index. L'autre main se pose de façon naturelle sur le front de la victime et tire légèrement la tête vers l'arrière. Les bras sont tendus.

Sauver le ballon: prendre le ballon d'une main depuis dessous (nuque), l'autre main par-dessus (front) et nager les bras tendus en brasse dos.

- Egalement sous forme de concours.

Sauvetage en groupe: Le groupe A lance tous les ballons dans le bassin (espace limité). Le groupe B sauve chaque ballon séparément avec la prise de la tête des deux mains. Quel groupe met le moins de temps pour sauver tous les ballons?

- Trouver d'autres formes de jeu.



Sauver - ramener au bord - chercher

Sauver quelqu'un...avec la prise de la tête d'une main

Une main saisit la nuque, les cheveux ou les habits de la victime, le bras reste tendu. L'autre bras effectue des tractions.

Traîner un tronc d'arbre: A pagaie sur le dos, (voir natation synchronisée 3 / p. 3). B prend A d'une main à la nuque et le tire - en nageant sur le côté - sur une certaine distance. Changer de rôle.

Tirer un manequin: comme avant, mais la victime reste passive.

Sauvetage d'un ballon: nager une largeur en crawl, la tête hors de l'eau. Prendre un ballon par la prise de la tête d'une main et le transporter au retour. Egalement sous forme de concours.



Bien choisir sa prise de sauvetage!

Ramener quelqu'un à la surface...par la prise sous les aisselles

Le sauveteur, bras tendus, saisit la victime depuis derrière sous les aisselles. En surface, cette prise peut être maintenue sur des petites distances. Pour des plus longues distances, on choisira une prise de sauvetage.

Ramener à la surface et sauver: A expire complètement et se couche sur le fond du bassin. B s'approche rapidement, le saisit sous les aisselles, se repousse vigoureusement du fond et transporte A sur une courte distance.

Ramener malgré une résistance: comme avant, mais B se trouve dans une position quelconque, bouge continuellement, etc.

Prise de sauvetage personnalisée: qui trouve sa propre prise de sauvetage?



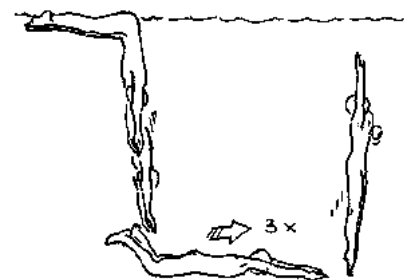
S'approcher par derrière.

Chercher une victime au fond... grâce à la plongée en chaîne

On utilise la plongée en chaîne lors de recherches de corps ou d'objets. Plusieurs nageurs forment une ligne à une distance d'une longueur de bras les uns les autres. Au signal d'un responsable (au milieu du groupe ou en dehors de l'eau), tout le monde plonge verticalement jusqu'au fond et avance de trois brasses dans la direction convenue. Le fond est examiné avec les yeux et les mains. Remonter verticalement en tendant un bras vers le haut pour sa propre sécurité. Le groupe recule d'environ un mètre et s'aligne sur le dernier nageur. Nouveau signal pour replonger au fond.

Plongée individuelle: essayer de trouver seul des objets dispersés sur une certaine distance selon la méthode décrite ci-dessus.

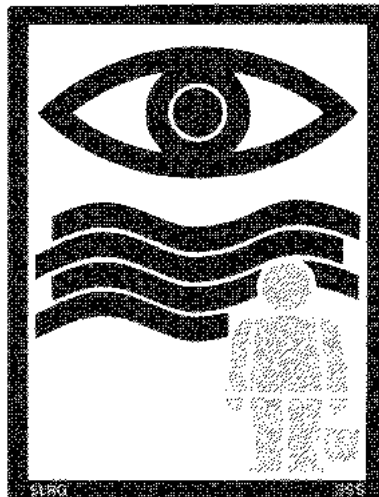
Chercher et trouver: comme avant, mais relancer devant soi l'assiette ou l'anneau trouvé pour replonger et le rechercher.



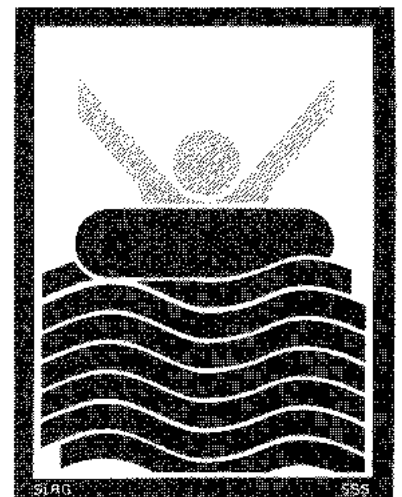
Les six règles de la baignade



Ne sautez jamais dans l'eau lorsque vous avez très chaud ou que vous transpirez! Votre corps a besoin d'un temps d'adaptation.



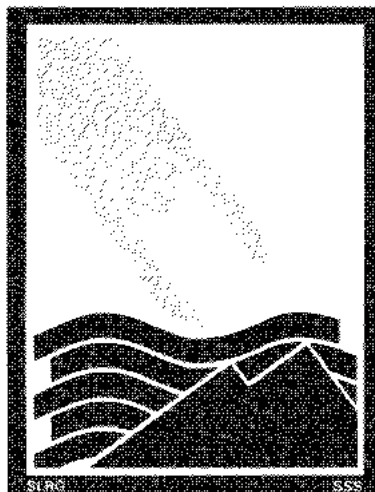
Ne laissez jamais les petits enfants sans surveillance au bord de l'eau! Ils ne connaissent pas le danger.



Les matelas pneumatiques ne doivent pas être utilisés en eau profonde! Ils n'offrent aucune sécurité.



Ne nagez jamais l'estomac chargé! Ne nagez jamais à jeun! Après un repas, il faut attendre 2 heures. Évitez l'alcool!



Ne plongez pas et ne sautez pas dans des eaux troubles ou inconnues! L'inconnu peut cacher les dangers.



Ne nagez jamais seul sur des longues distances! Même le corps mieux entraîné peut avoir une défaillance.

2. Palmes, masque et tuba

La plongée avec palmes, masque et tuba est une bonne préparation pour la plongée avec les bouteilles. Elle se pratique en compétition sous le nom de "Nage avec palmes".

La plongée avec masque et tuba n'est pas sans danger! Pour faire de belles expériences sous l'eau et sans incident, il est important d'appliquer strictement les règles de sécurité. Pour faire connaissance avec le monde sous-marin, il faut:

- de bonnes bases théoriques sur la plongée,
- un matériel adapté aux besoins,
- de la discipline et le respect des règles de sécurité.

De bonnes connaissances en natation sont indispensables.

Palmes, masque et tuba sont aussi d'excellents moyens didactiques pour l'enseignement de la natation en général!



La plongée c'est... ■ captivant ■ formateur ■ varié

Nager avec palmes, masque et tuba permet d'approcher la fascination du monde sous-marin. En même temps, cet équipement convient au sauvetage.

- Les palmes permettent d'avancer plus rapidement.
- Le masque permet de mieux voir sous l'eau.
- Le tuba permet de respirer, même si la bouche et le nez sont sous l'eau.

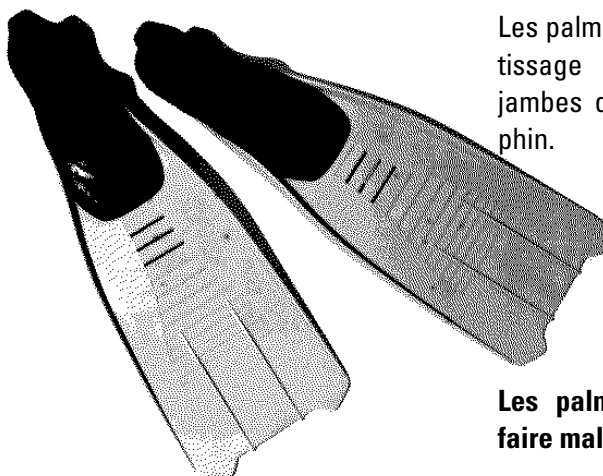


- Ne jamais plonger seul et surveiller son camarade.
- Ne pas plonger si l'on ne sent pas bien.
- Utiliser un matériel adapté.
- Protéger le monde sous-marin.

D'un coup d'oeil

Comment s'équiper?**Les palmes**

La longueur idéale des palmes, qui dépend des capacités physiques du nageur, est d'environ 35 - 50 cm. En général, elle correspond à la pointure des chaussures. Il vaut mieux les choisir plutôt trop grandes que trop petites.

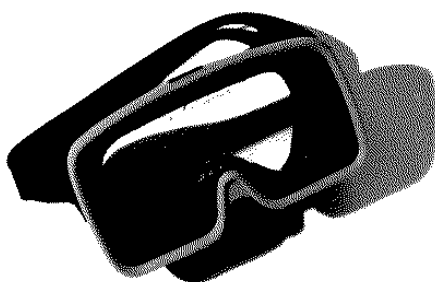


Les palmes facilitent l'apprentissage des battements de jambes du crawl ou du dauphin.

Les palmes ne doivent pas faire mal!

Le masque

Le verre du masque doit être incassable. Le masque doit enfermer également le nez, afin de pouvoir décompresser, en fermant les narines avec pouce et index (c'est pour cette raison qu'il faut parler de masque et non pas de lunettes). Le masque doit être parfaitement adapté au visage. Pour l'essayer, il faut aspirer de l'air par le nez, sans mettre la lanière. Secouer la tête; si le masque tient, il est correctement mis.



Choisir uniquement des masques qui englobent le nez

Décompression

➡ 3 / p. 13 et 4 / p. 24

Le tuba

Le tuba doit avoir une longueur maximale de 30 à 35 cm. Les meilleurs résultats s'obtiennent avec des tubas simples, sans valve ni partie souple.

L'embout doit être ajusté à la grandeur de la bouche. Il est préférable que la partie supérieure du tuba soit marquée d'une couleur vive pour des raisons de sécurité.



Expérience avec le tuba

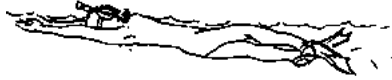
➡ 3 / p. 11

Nager avec des palmes

Pour apprendre la technique juste et efficace des battements avec palmes, la **position dorsale** est préférable. Cela permet d'observer et de contrôler soi-même le travail correct et régulier des jambes.

Exercice de position: nager en position dorsale en respectant les points suivants:

- Le corps est tendu.
- La tête est tirée légèrement contre la poitrine.
- Les bras sont naturellement le long du corps ou tendus au-dessus de la tête en prolongement du corps.



Observe-toi toi-même!

Les battements de jambes: l'impulsion part des hanches, passe par les genoux pour arriver aux chevilles. Les genoux comme les palmes restent sous la surface de l'eau. Le rythme est plus lent qu'un battement sans palmes.



Apprendre par le contraste:

- Une fois genoux fléchis.
- Une fois genoux tendus.

La respiration: respirer lentement et régulièrement. En position dorsale, le tuba n'est pas utilisé. Il est fixé entre la lanière du masque et la tempe.



La nage avec palmes en **position ventrale**, avec des battements de jambes alternatifs, est la technique la plus utilisée par les plongeurs à la surface de l'eau comme sous l'eau. La forte propulsion produite par les palmes permet de ne pas utiliser les bras.

Apprendre le crawl de manière globale avec les palmes.

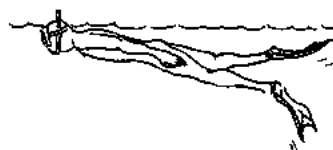
➡ 2 / p. 6

Respirer sous l'eau: mettre son masque correctement, le tuba coincé entre la lanière et la tempe. Se tenir au bord du bassin et respirer calmement et régulièrement, en dehors de l'eau. Plonger peu à peu le visage dans l'eau et continuer à respirer au même rythme.



Respirer avec force sous l'eau car la pression augmente.

Première plongée: nager en position ventrale le long du bord. Les bras sont naturellement le long du corps, le regard dirigé en avant, vers le bas. Respirer calmement et profondément. Continuer seulement si l'on se sent bien.



Toujours calmement... comme si on nageait au ralenti.

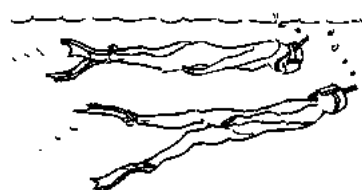
Battements de jambes: en partant des hanches et en passant par les genoux (comme en position dorsale): mouvement descendant: fléchi puis tendu; mouvement ascendant: tendu à légèrement fléchi, très lentement. Les palmes restent sous la surface de l'eau.



Faire observer les battements de jambes par un camarade.

Quelques exercices:

- Nager à deux dans le même rythme; garder le contact visuel.
- Un sur le ventre, l'autre sur le dos.
- L'un avec des battements de jambes crawl, l'autre en dauphin.
- Qui propose une autre forme?



Ne jamais plonger seul. Une habitude à prendre dès le début.

Nager le dauphin avec des palmes

Contrairement à la technique habituelle du dauphin, en plongée, les bras n'exécutent pas de tractions mais servent uniquement à soutenir le **mouvement d'ondulation**.

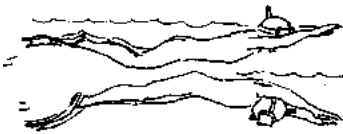
Du crawl au dauphin: nager sur le ventre avec des battements de crawl d'une jambe uniquement. Essayer avec l'autre jambe de faire également des battements dans le même rythme (pas de battements alternatifs).



De l'alternatif au simultané.

Respecter les points suivants:

Position du corps: le corps le plus tendu possible; les bras plus ou moins tendus en prolongement du corps, le visage dans l'eau, le regard alternativement au-dessus et au-dessous de la surface de l'eau.



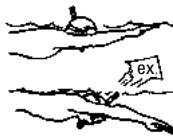
La tête conduit le mouvement.

Battements de jambes: le battement se fait simultanément des deux palmes. Le mouvement d'ondulation commence dans les mains, se poursuit à travers le corps jusqu'aux jambes et se termine par un coup vigoureux des palmes, semblable au coup de queue d'une baleine. Le mouvement du bassin précède toujours celui des palmes.



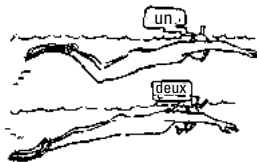
Sentir le mouvement, le décrire, l'imaginer les yeux fermés (entraînement mental).

La respiration: il est très important que la respiration se fasse régulièrement dès le début. Ne pas plonger sa tête trop profondément pour éviter que l'eau entre dans le tuba.



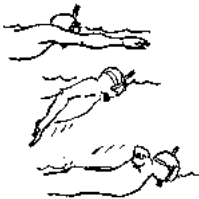
Respirer profondément et régulièrement.

Rythme à deux temps: avec le haut du corps, faire des mouvements de dauphin en gardant les bras en avant. Compter: 1... 2 / 1... 2 / 1... 2.



Du rythme.

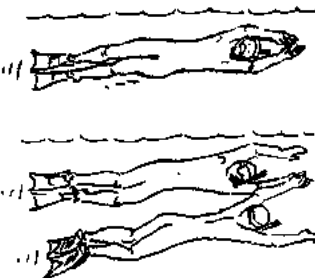
Le dauphin avec traction des bras: répéter le rythme à deux temps décrit ci-dessus. A "1" les bras restent devant; à "2" faire le mouvement des bras sous l'eau avec le retour hors de l'eau. Enchaîner plusieurs fois.



Avec les palmes, on peut nager lentement le dauphin.

Variantes

- Mouvements de dauphin sur le côté.
- Dauphin à deux: A sur le côté gauche, B sur le droit. Face à face en se donnant les mains, les bras tendus au-dessus de la tête.
- Nager sur le côté, un bras tendu en avant, l'autre le long du corps.
- Qui arrive à pousser ou à tirer son partenaire avec la technique du dauphin?
- Qui trouve d'autres formes?



Varié et encore varié pour améliorer les capacités de coordination.

Les trois gestes du plongeur

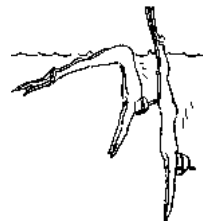
De la concentration et un bon contrôle du mouvement sont nécessaires pour plonger de façon économique (réserve d'air).

Une bonne discipline est indispensable pour l'enseignement de la plongée.

Vider le tuba: plonger lentement et verticalement sous la surface de l'eau. Ecouter le tuba se remplir d'eau. Remonter lentement et vider toute l'eau du tuba par une forte expiration.



Le canard: de la position ventrale, casser le corps en direction du fond. Ramener les jambes en position groupée, puis les tendre rapidement vers le haut et se laisser glisser au fond. Battements de jambes seulement quand les palmes sont immergées.



Le canard doit se faire sans gicler. Pourquoi?

Exercer et encore exercer!

➡ 4 / p. 15

Décompresser: dans le masque, deux encoches sont prévues au niveau du nez. Dès que l'on sent une légère pression dans les oreilles, pincer le nez avec le pouce et l'index par l'extérieur et essayer de souffler l'air par le nez.

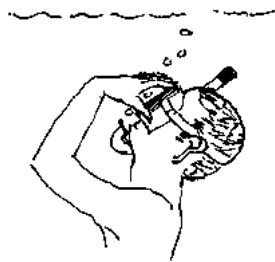


En pinçant le nez et en expirant, l'air du nez pénètre dans l'oreille moyenne; la pression est compensée et la douleur disparaît.

➡ 4 / p. 24

Il peut arriver, souvent de façon imprévue, que de l'eau pénètre dans le masque. Chaque plongeur doit être en mesure de le vider sous l'eau sans paniquer. Il faut rapidement s'initier à cette technique et l'entraîner souvent.

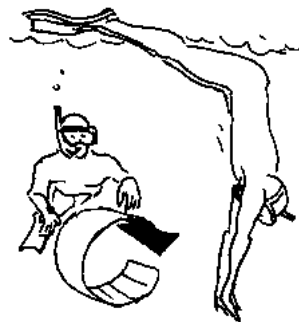
Vider le masque: pencher la tête légèrement en arrière. D'une main, presser le bord supérieur du masque légèrement contre le front. Expirer alors très lentement (ou par petits coups) par le nez jusqu'à ce que l'air chasse vers le bas l'eau qui se trouve dans le masque. Ceci fait, il reste suffisamment d'air pour vider le tuba.



Principe de la cloche à air : l'air chasse l'eau.

Application: beaucoup de jeux et d'exercices sont possibles une fois que les gestes pour décompresser, vider le tuba et exécuter le canard sont maîtrisés. Exemples:

- Canard, culbute en avant, remonter, vider le tuba.
- Canard, vrille, remonter.
- Le maître ou un partenaire montre un exercice sous l'eau; l'imiter.
- Aller chercher des objets (anneaux, assiettes).
- Construire un puzzle sous l'eau.
- Faire un dessin (avec des craies grasses).
- Echanger des objets sous l'eau.
- Suivant le matériel et les installations, trouver d'autres idées.



Là également, ne jamais plonger seul! Tous les jeux ou exercices sont à faire à deux ou en groupes.

Le sauvetage avec palmes, masque et tuba

Cet équipement facilite le sauvetage. Les palmes permettent d'avancer plus rapidement et avec moins d'efforts, le masque améliore la visibilité sous l'eau et le tuba permet de respirer en regardant le fond.

Saisir, mais comment? A deux, l'un avec, l'autre sans équipement PMT. Le plongeur est le sauveteur. Trouver ensemble des prises par lesquelles un plongeur peut sans trop d'effort transporter une personne en détresse. Discuter des avantages et des inconvénients.



Comparer avec les autres groupes.

Prise de la clé: passer le bras droit sur le bras droit et derrière le dos de la victime et saisir son bras gauche le plus haut possible. Nager sur le ventre ou sur le côté et observer son partenaire. A exercer à droite et à gauche.



Avec cette prise le sauveteur a une main libre.

Prise du menton: passer une main sous l'épaule de la victime et saisir son menton depuis dessous. Attention: pas de pression au niveau du cou.

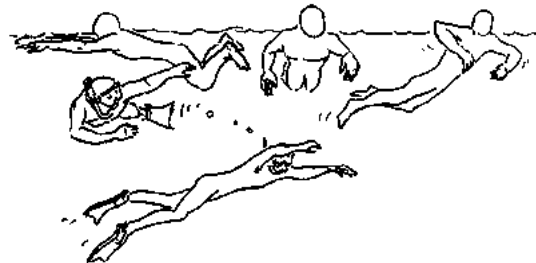


Avec précaution!

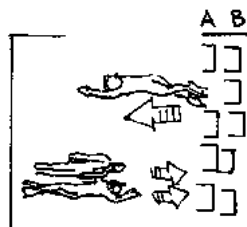
Le sauvetage est une affaire sérieuse, mais il peut être enseigné dans une ambiance gaie et de manière ludique! Beaucoup de formes de sauvetage peuvent être mises en relation avec d'autres sujets de l'enseignement de la natation.

Le sauvetage est aussi amusant !

Poursuite-Sauvetage: un certain nombre d'enfants (environ 2 sur 5) ont un équipement PMT. Les autres sont répartis dans le bassin. Celui qui se fait toucher par les sauveteurs est tiré jusqu'au bord à l'aide d'une prise de sauvetage. Les prisonniers peuvent être libérés par un camarade. Les sauveteurs arrivent-ils à ramener tout le monde au bord?

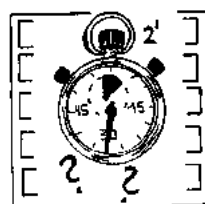


Estafette sauvetage par couples: le nageur A traverse le bassin en nageant. Dès qu'il arrive de l'autre côté, B, équipé pour la plongée, le rejoint en nageant sous l'eau. Il le ramène au départ avec une des prises de sauvetage.



Les participants essaient d'autres formes de concours et les présentent à leurs camarades.

Sauvetage par groupes: la moitié des participants sont des sauveteurs et se trouvent d'un côté du bassin. De l'autre côté se trouvent les victimes. Les sauveteurs doivent transporter les victimes. Après chaque largeur, transporter une autre victime. Compter le nombre de traversées en 2 minutes. Changer les groupes.



➡ Bucher, W. 1000 exercices et jeux sportifs, chap. plongée, Paris 1989.

3. Plongeon

Sauter et plonger depuis le bord, la plate-forme ou la planche font partie intégrante d'un enseignement varié de la natation. Au début, des exercices simples doivent donner confiance aux élèves.

Le plongeon est un sport qui allie des qualités gymniques et artistiques. Il est caractérisé par une technique précise et complexe. L'approche de la compétition est l'affaire des clubs.



Le plongeon c'est ... ■ l'appel ■ la phase aérienne ■ l'entrée dans l'eau

Le plongeon, comme **élément de l'enseignement de la natation**, permet de vivre des sensations intéressantes dans le domaine de l'orientation, de la tenue du corps dans l'espace et de la créativité. Ces possibilités sont cependant limitées par le souci de la sécurité (prévention des accidents).



Le plongeon

- développe les capacités de coordination.
- favorise la confiance en soi-même.
- demande une organisation stricte.

D'un coup d'oeil

Quelques indications méthodologiques

Technique de base

En simplifiant, la technique peut être décrite en trois phases: l'appel - la phase aérienne - l'entrée dans l'eau.

Lors de l'entraînement, l'accent est porté sur l'une ou l'autre de ces phases.

Groupes de plongeurs et positions du corps

On distingue six groupes de plongeurs, définis chacun par un numéro. Ils se différencient par la prise d'élan et par le sens de rotation. Les plongeurs peuvent être exécutés avec différentes positions du corps (groupée, carpée, tendue ou libre).

Groupes de plongeurs

Les sauts ou plongeurs à l'intérieur d'un même groupe se ressemblent au point de vue prise d'élan, sens de rotation ou entrée dans l'eau. Il en découle des conséquences didactiques et méthodologiques pour l'enseignement et l'apprentissage:

■ pour la position de départ et l'appel

p. ex. pour les sauts et plongeurs en avant et renversés ainsi que pour les sauts et plongeurs en arrière et retournés.

■ pour le sens de la rotation

p.ex. pour les sauts et plongeurs en avant et retournés ainsi que pour les sauts et plongeurs en arrière et renversés.

■ pour le sens de l'entrée dans l'eau

par la tête ou par les pieds.

L'appel

La phase aérienne

L'entrée dans l'eau

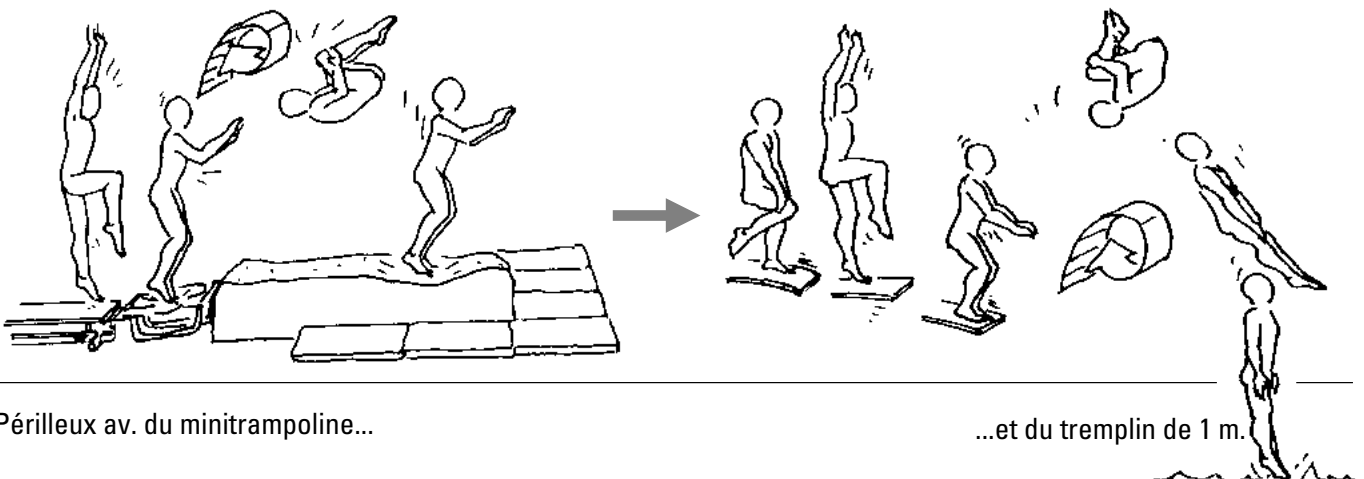
Il est conseillé d'apprendre les plongeurs de base d'abord en position groupée.

Exploiter les familles de mouvements.

Entraînement à sec

Il n'y a que peu d'endroits où l'enseignement du plongeur avec une classe entière est possible. Il faut donc créer les bases dans les autres disciplines de l'éducation physique. Dans la branche Education du mouvement, il faut exercer **la tenue et le tonus musculaire; rouler et tourner** seront introduits dans Gymnastique aux agrès. Transférer ensuite ces connaissances au plongeur. Exemple: le périlleux avant.

Enseignement interdisciplinaire.



Périlleux av. du minitrampoline...

...et du tremplin de 1 m.

Chandelle avant

Tous les exercices de base se font d'abord collectivement depuis le bord du bassin.

Les élèves doivent avoir appris à compenser la pression dans leurs oreilles.

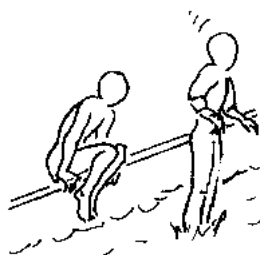
Décompresser!



3 / p. 13

Assis au bord du bassin, les mains en appui. Sauter dans l'eau en se repoussant du bord avec les mains.

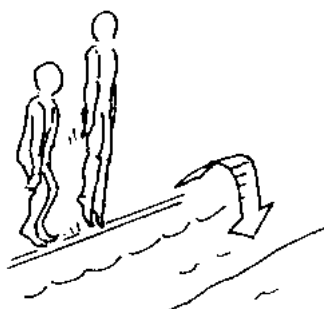
- Contracter la musculature du bassin, rentrer le ventre!
- Regarder un objet posé de l'autre côté du bassin.
- Se laisser glisser jusqu'au fond du bassin et se repousser pour remonter.



Debout au bord du bassin, les bras le long du corps. (Les pointes des pieds ne dépassent pas le bord). Sauter le plus haut possible avec extension complète des chevilles.

- Contracter la musculature et entrer dans l'eau comme avant.
- Essayer de tenir le haut du corps droit.

MD: Ligne d'eau posée parallèlement au bord. Entrer dans l'eau avant la ligne.



MD = Moyen didactique

Le bon emploi de moyens didactiques améliore la représentation du mouvement, motive et donne un feedback immédiat.

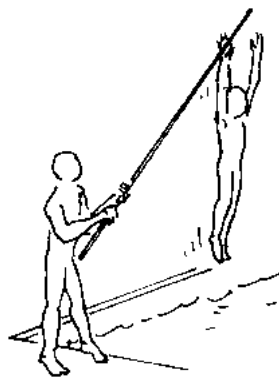


4 / p. 13

A l'arrêt avec élan des bras: debout au bord du bassin, essayer de sauter plus haut grâce à l'élan des bras.

- Lever les bras de côté, puis ...
- Les descendre de côté, les remonter en avant, puis...
- Chandelle.

MD: Élastique, perche, etc. En sautant, essayer de toucher avec les mains la perche tendue (l'élastique suspendu) sans relâcher le tonus musculaire.



Exercer!

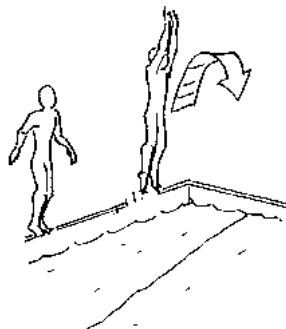


4 / p. 15

Tantôt haut, tantôt loin: alterner une chandelle en hauteur et une autre en longueur.

- Que faire pour sauter en hauteur?
- Que faire pour sauter en longueur?

MD: Une corde, des ballons de baudruche, un drapeau, etc. sont suspendus. Chacun s'entraîne à son niveau.



Différencier les expériences!

Pour un bon plongeur, sauter le plus haut possible.

Sauts récréatifs

L'étude du plongeon, comme celle des sauts, est effectuée depuis le bord du bassin. Ainsi plusieurs élèves peuvent s'exercer simultanément. Les départs sont donnés par le maître et la sortie de l'eau est également organisée.

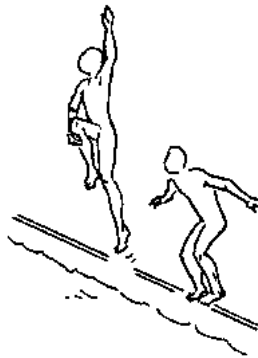
Un travail par chantiers permet d'utiliser également les plots de départ, le tremplin et des moyens improvisés comme un caisson, un minitram-poline. Il est possible de créer des chantiers avec des exercices à sec (exercices de musculation, de souplesse ou de coordination).

Un enseignement bien organisé permet de satisfaire le besoin de bouger et d'apprendre des enfants.

➡ Organisation 4 / p. 11

Seul: après l'appel, essayer de :

- plier une jambe, tendre l'autre.
- plier les deux jambes.
- faire une vrille.
- gicler le plus /le moins possible à l'entrée dans l'eau.
- se grouper et se dégroupier avant l'entrée dans l'eau.
- gesticuler et serrer les bras contre le corps avant l'entrée dans l'eau.

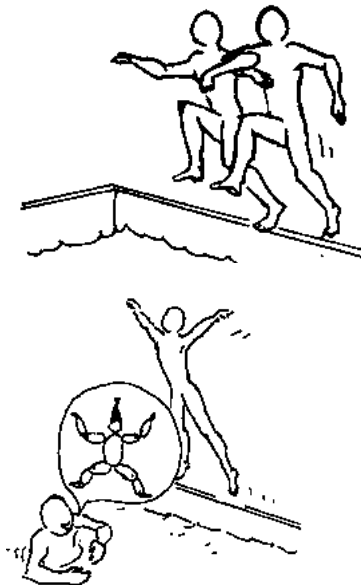


Le pince-nez évite que l'eau pénètre dans les narines.



A deux: quelques exercices de coordination:

- En se donnant la main, sauter dans l'eau en même temps.
- Sauter dans l'eau en se donnant le bras.
- Dos contre dos, sauter de côté.
- Montrer un exercice, le partenaire imite.
- Lancer un ballon en l'air et essayer de l'attraper au vol.
- Le partenaire lance la balle, essayer de l'attraper en sautant.
- Donner un ordre au partenaire qui est en l'air, p.ex. "tourner la tête", ou bien dire un mot comme "couleur" et il doit en nommer le plus possible avant d'entrer dans l'eau.
- Trouver d'autres variantes.



Apprendre à observer!

Par groupes: tous au bord du bassin, se donner la main et sauter ensemble:

- en longueur sans élan.
- en hauteur par-dessus un élastique.
- trouver d'autres variantes.



Sol mouillé: danger de glissade!

Chandelle arrière

Pour la chandelle arrière, seule la partie avant du pied repose sur le bord du bassin ou du tremplin. La prise d'élan avec les bras est semblable à celle de la chandelle en avant.

Saut d'une jambe: dos à l'eau, faire un pas en arrière. Essayer de maintenir la tête droite.



Expirer fortement par le nez lors de l'entrée dans l'eau.

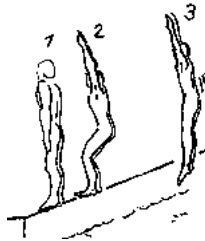
Sauter en arrière: essayer de pousser fortement avec les deux jambes sans se pencher en arrière. Mouvement des jambes: haut - bas - saut.

■ "haut" = sur la pointe des pieds - 1

■ "bas" = s'asseoir sans perdre l'équilibre en arrière - 2

■ "saut" = départ vertical - 3

■ Position des bras: le long du corps ou tendus en haut; sans élan.



- départ énergétique
- regard en avant
- corps tendu

Le fait de s'asseoir garantit l'éloignement du tremplin.

Sauter en arrière avec mouvement des bras:

■ de côté en haut - 1,

■ de côté en bas - 2,

■ par devant en haut - 3.



4 / p. 21

Le rythme de la planche: en arrière, avec les pointes des pieds sur le bord du tremplin, essayer de balancer au rythme de la planche sans que les pieds perdent le contact avec celle-ci.

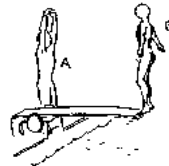


Sentir la planche = confiance.

Du connu à l'inconnu: Répéter la chandelle en avant sans élan; faire le même mouvement mais en chandelle arrière. Veiller spécialement à ce que le corps reste en équilibre pendant la prise d'élan.



Appel - réaction: A et B forment un couple. B est en position d'appel. A se trouve devant B. Après le saut de B, A montre un mouvement simple que B essaie d'imiter pendant la phase aérienne.



Entraînement de la capacité de réaction.

Chandelle arrière depuis la planche: dès que la prise d'élan et l'appel sont maîtrisés, toutes sortes de chandelles arrière peuvent être imaginées.



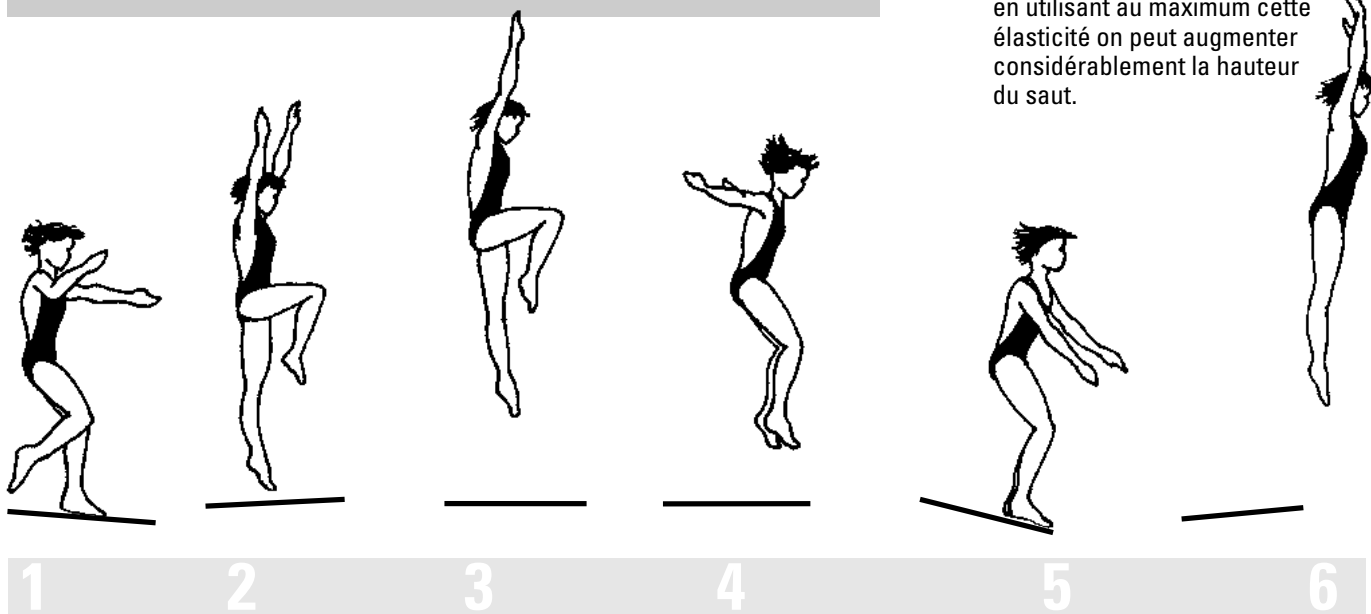
4 / p. 21

Élan en avant

Se tenir à environ un mètre du bout de la planche. Faire un pas avec la jambe d'appel (image 1). Tirer les bras et le genou de la jambe d'élan aussi haut que possible (images 2 - 3); baisser les bras latéralement pour prendre appui avec les deux pieds au bout de la planche (images 4 - 5); monter les bras rapidement en avant et sauter à pieds joints (image 6).

L'élan se fait lentement et le rythme est régulier. Il consiste en 4 pas égaux. Apprendre d'abord l'élan avec un pas.

L'élasticité de la planche pose des problèmes pour l'équilibre et le rythme du mouvement. Par contre, en utilisant au maximum cette élasticité on peut augmenter considérablement la hauteur du saut.

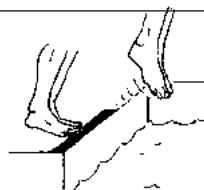


Sautiller

- Sautiller avec mouvement symétrique des bras.
- Faire quelques pas et sauter en engageant la jambe d'élan. Réception à pieds joints.
- Après un pas avec élan symétrique des bras vers l'avant, se réceptionner à pieds joints en équilibre.



Saut de précision: essayer d'arriver sur une marque (corde, ruban adhésif, etc.). Après le contact des deux pieds au sol, faire une chandelle. Accompagner l'appel par un élan des bras vers l'avant.



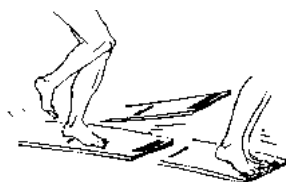
Marquer avec un ruban adhésif la longueur des pas.

Élan d'un pas depuis le bord du bassin: exercer l'élan et l'appel en rythme.



Description technique: voir poster!

Élan d'un pas depuis le tremplin de 1 m: même élan depuis le tremplin de 1m. S'adapter au rythme de la planche.



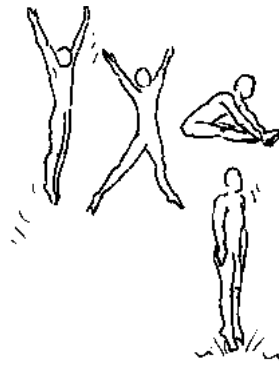
Chandelle avant avec élan

Exercer souvent l'élan pour automatiser les différentes phases. Un bon élan et un appel maîtrisé sont indispensables pour la réussite d'un plongeon.

Exercer pour automatiser.

Seul: Répéter l'appel. Après un élan et un appel maîtrisé, essayer divers sauts :

- Plier une jambe et la tendre à nouveau.
- Saut écart, jambes tendues.
- Saut carpé, jambes tendues.
- Saut groupé, tendre les jambes avant l'entrée dans l'eau.
- Grouper deux fois.
- Alternier groupé et carpé.
- Trouver d'autres tâches motrices.



Il est important que les bras soient montés **rapidement** et **symétriquement**.

A deux: beaucoup d'exercices peuvent se pratiquer sous la forme: démontrer - imiter. Exemples:

- Faire 2 mouvements pendant la phase aérienne.
- Les bras restent tendus en haut, les jambes changent de position.
- Un bras et une jambe changent de position!
- Après l'appel de B, A dit à son partenaire ce qu'il doit faire, etc.



Par ces exercices, l'observation de parties de mouvements et la représentation mentale des mouvements est entraînée.

Conseiller

Observer - Analyser

- Essayer de garder le plus longtemps possible un anneau sur la tête (jusqu'à l'entrée dans l'eau). S'imaginer de porter toujours un anneau sur la tête. Garder la tête droite, rester calme.



- ! Elan trop rapide; corps penché en avant...
- Poids du corps trop en avant lors de l'appel.

- Raccourcir le dernier pas. Une marque avec un ruban adhésif sert de point de repère.
- Voir suite d'images (image 1).



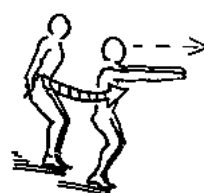
- ! Saut d'appel long et plat...
- Trajectoire longue et plate!

- Les bras sont conduits rapidement en haut par l'avant, pour pouvoir rester un moment dans cette position.
- Voir suite d'images (image 3).



- ! Pendant le saut d'appel, poids du corps en avant...
- Saut en longueur au lieu de saut en hauteur.

- Avant et après le saut d'appel, les bras sont conduits rapidement en haut par devant.
- Voir suite d'images (images 5-6).



- ! Mouvement lent des bras ...
- Poids du corps en avant!

Chute avant



Tout le corps est tendu des mains jusqu'aux pointes des pieds.

1



Les muscles sont contractés pour fixer le bassin (tenue du corps).

2

La position tendue garantit une bonne entrée dans l'eau.

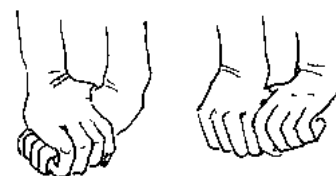


3

Quelques points valables pour toutes les entrées dans l'eau!

- Essayer de passer lentement de la position de départ à la position d'entrée dans l'eau (s'allonger, s'étirer).
- L'angle d'entrée dans l'eau doit être inférieur à 90 ° pour éviter tout renversement.
- Plonger toujours jusqu'au fond du bassin. Le plongeon se termine à ce moment-là!
- Le regard est dirigé vers les mains ou vers l'endroit de l'entrée dans l'eau. Les mains sont jointes par-dessus la tête, les oreilles sont serrées entre les bras tendus.

Positions des mains lors de l'entrée dans l'eau.



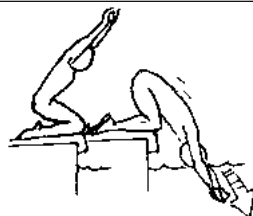
Flèche depuis le bord du bassin: il est très important que la position d'entrée dans l'eau (décrite ci-dessus) soit maintenue pendant toute la phase de glissée.



4 / p. 21

Chute depuis la position assise: assis sur le bord du bassin (les pieds dans la rigole) ou à genoux: essayer de s'allonger dans l'eau et maintenir cette position jusqu'au fond du bassin.

- Aller chercher une assiette au fond du bassin.
- Observer le partenaire avec un masque.

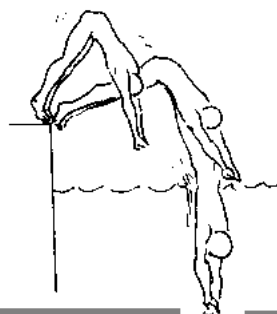


Il est possible d'exercer les chutes en groupes. Donner des instructions claires:

Que faire après l'entrée dans l'eau? Où sortir du bassin?

Chute depuis la position carpée:

- Position carpée.
- Pencher le haut du corps vers le bas.
- Se dresser sur les pointes des pieds.
- Se laisser tomber pour arriver au fond du bassin.
- Celui qui maîtrise cette forme de chute peut l'exécuter sur le plongoir de 1m.



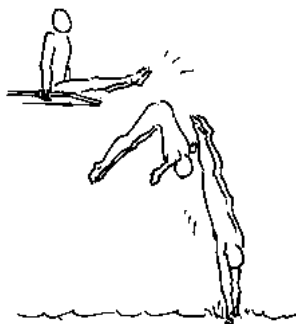
Des sauts ou des exercices de plongeon sont à combiner avec des exercices de natation, p.ex.: traverser le bassin à la nage, sortir de l'eau et revenir par l'extérieur.

4 / p. 21

Exercer la chute avant

Seul: quand la chute avant est maîtrisée depuis la position carpée, varier la position de départ. Garder le corps toujours tendu pour l'entrée dans l'eau.

- Depuis la position accroupie.
- Sur une jambe, le genou libre ramené au corps.
- De la position carpée, les bras tendus de côté (les bras sont conduits par les côtés dans la position d'entrée dans l'eau pendant la chute).
- Assis, position groupée (p.ex. plongeoir de 3 m).
- Carpé en appui sur les bras tendus (3 m).



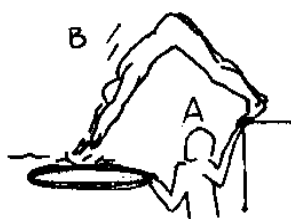
Varié les exercices!

➡ Exercer: 4 / p. 15

■ 4 / p. 21

A deux: essayer de plonger depuis le bord à travers un cerceau sans le toucher avec les jambes. A tient le cerceau à la distance demandée par B.

- Essayer, en plongeant, de frôler le cerceau avec les pieds.
- Varier la distance du cerceau au mur.
- Qui peut le faire après un petit saut d'appel?
- Qui peut le faire avec une vrille?

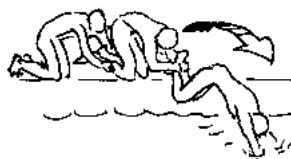


Des moyens didactiques facilitent le retour d'information .

Pas touché = juste!
Touché = faux!

➡ Moyens didactiques 4 / p. 13

En groupes "plongeon en chaîne": à genoux, serrés les uns derrière les autres au bord du bassin, tenir les chevilles du précédent. Le premier plonge et tous les autres se laissent tirer dans l'eau.



Conseiller

- Toutes sortes d'exercices de tenue comme entraînement complémentaire à l'enseignement du plongeon. Donner des exercices de musculation comme devoirs à la maison, p. ex. devant une glace.
- Exercices d'entrée dans l'eau avec la planche à glisser (voir chute en arrière 3 / 24).



Observer - Analyser

❗ Le tonus musculaire est insuffisant...

➡ Entrée dans l'eau non contrôlée, position cambrée.

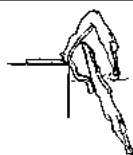
- Avec les bras tendus, presser les oreilles contre la tête.
- Diriger le regard vers les mains (vers le point d'entrée dans l'eau).



❗ La tête n'est pas entre les bras...

➡ Le visage tape l'eau.

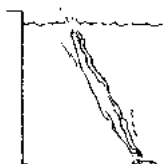
- Lors de l'entrée dans l'eau, toucher avec les pieds un objet (corde, tapis, etc.) qui dépasse le bord du bassin.



❗ Musculature abdominale relâchée...

➡ Les jambes sont projetées en arrière.

- Plonger et toucher au fond du bassin une marque, un anneau, etc.



❗ La position tendue n'est pas maintenue...

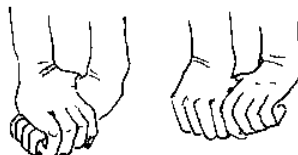
➡ Entrée relâchée, dos cambré.

Chute arrière

La position pour l'entrée dans l'eau est la même que pour la chute avant. La position de la tête est très importante. La tête est protégée entre les deux bras tendus. Les oreilles sont serrées par les coudes, le regard est dirigé vers les mains.

Quelques points importants pour l'entrée dans l'eau: à répéter lors de l'échauffement.

- Le corps est tendu.
- Les bras sont dans le prolongement du haut du corps.
- Les mains sont jointes (2 possibilités).
- La tête est entre les bras, le regard est dirigé vers les mains.




Prendre une bonne position pour l'entrée dans l'eau et la maintenir jusqu'au fond du bassin.

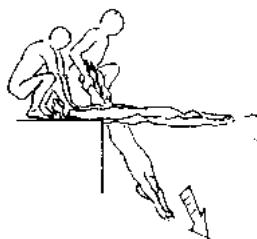
Flèche en position dorsale: dans l'eau, au bord du bassin. Se laisser tomber en arrière, tendre les bras par-dessus la tête, se repousser en position dorsale et glisser le plus loin possible. Expirer régulièrement par le nez, pour que l'eau ne puisse pas entrer dans les narines.



Eventuellement avec un pince-nez !

 4 / p. 21

Par deux: contrôler la tenue du corps: se coucher sur le dos, les talons sur le bord du bassin. Le partenaire saisit les chevilles. Tendre le corps; la tête et les bras sont dans la bonne position pour l'entrée dans l'eau. Le partenaire soulève lentement le corps tendu et le pousse en oblique vers le fond du bassin. Ne pas oublier d'expirer par le nez!




Attention: ne pas pousser si le partenaire a le dos cambré!

Par deux avec la planche à glisser: couché sur la planche en position dorsale, prêt pour l'entrée dans l'eau, le corps tendu. Le partenaire soulève la planche et le corps glisse dans l'eau.

Important : dos droit pour soulever la planche; év. le faire à deux.



Observer son camarade (p. ex. avec le masque).

 4 / p. 21

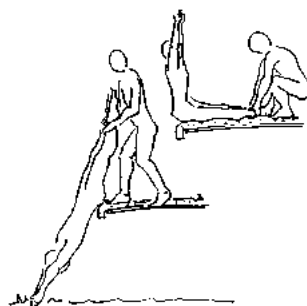
Par deux: chute arrière depuis la position assise, jambes tendues: un tapis au bout du tremplin.

■ S'asseoir au bord du tremplin, dos à l'eau, les jambes tendues.

■ Prendre la position correcte pour l'entrée dans l'eau avec le haut du corps et les bras.

■ Le partenaire soulève lentement les pieds. En même temps, les hanches se tendent. Quand le corps est entièrement tendu, laisser glisser dans l'eau.

Important: dos droit pour soulever le partenaire!



Cet exercice demande un très bon tonus musculaire.

Chute arrière debout: debout sur une jambe au tremplin de 1 m. Le partenaire se tient à côté de la jambe soulevée et la conduit lentement vers le haut pendant la chute en l'accompagnant le plus loin possible.



Confiance en son partenaire.

 4 / p. 21

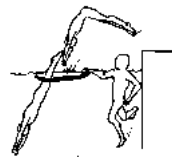
Plongeon ordinaire avant groupé

Le plongeon ordinaire avant est une manière attractive d'entrer dans l'eau. Insister sur une bonne tenue du corps. Une entrée dans l'eau bien contrôlée est l'élément indispensable pour l'apprentissage de ce plongeon.

Pas de plongeon... le dos cambré!

Déroulement du mouvement:
3/ p. 26

Le phoque: comme un phoque, plonger obliquement vers le bas jusqu'au fond du bassin. Entrer dans l'eau sans basculer en arrière. Un partenaire tient un cerceau sur l'eau. Plonger dans le cerceau sans le toucher.



Profondeur de l'eau: au moins 3 m.

Petit plongeon: après l'appel, grouper rapidement les jambes. Les bras restent bloqués dans la position pour l'entrée dans l'eau. Pour la suite, essayer de saisir rapidement les tibias après l'appel. Les bras doivent tout de suite reprendre la position pour l'entrée dans l'eau.



Plongeon sans élan depuis le tremplin de 1 m: comme depuis le bord du bassin. Important: ne pas se pencher trop en avant pour l'appel.



 4 / p. 21

Forme finale depuis le tremplin de 1 m: un pas d'élan - appel - quitter la planche le corps tendu, bras tendus en haut - déclencher la rotation (monter le bassin, descendre les bras) - entrer dans l'eau tendu et maintenir la position jusqu'au fond.



Tendu - groupé - tendu.

Bien dissocier les phases pour tous les plongeurs groupés.

Conseiller

- Chandelle avant. Après l'appel, monter les bras rapidement.
- Chandelle avant, puis grouper et dégroupé avant l'entrée dans l'eau. Aussi avec une seule jambe.



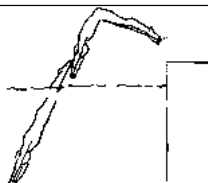
- Tenir la tête haute et le regard droit. Répéter la chandelle.
- Entraînement dans la salle de gymnastique avec le minitrampoline.










- Sauter avec appui sur une marche d'escalier, monter les hanches.
- Sauter sur le minitrampoline en se tenant aux espaliers.



- Répéter chutes en avant et sauts de dauphin depuis le bord du bassin.
- Plongeon avant sans élan avec les bras tendus en haut. Insister sur la tenue jusqu'au fond du bassin: corps légèrement cassé, rentrer le ventre et serrer les fesses.

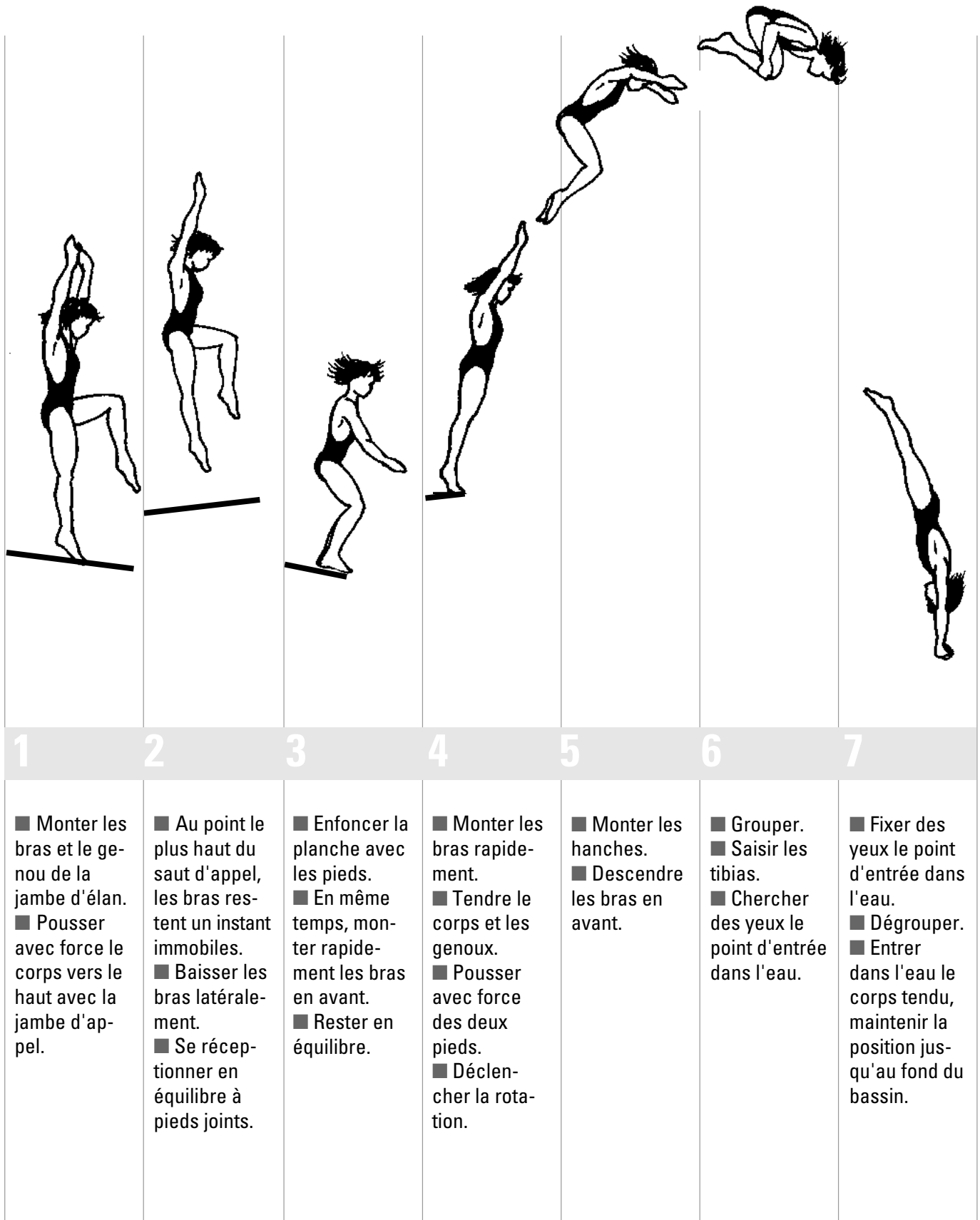


Observer - Analyser

-  Groupé trop tôt...
-  Pas d'extension après l'appel.
-  Trop penché en avant à l'appel.
-  Trajectoire plate et longue.
-  Rotation insuffisante...
-  Les hanches ne montent pas.
-  Entrée dans l'eau relâchée...
-  Renversement et position cambrée.



Plongeon ordinaire avant groupé



Plongeon retourné groupé

Le déroulement du mouvement du plongeon retourné est en principe le même que celui du plongeon avant sans élan. Une introduction méthodique permet à l'enfant de perdre petit à petit sa peur de la planche et de trouver du plaisir à exécuter ce plongeon.

Profiter de la ressemblance des mouvements.

Déroulement du mouvement:

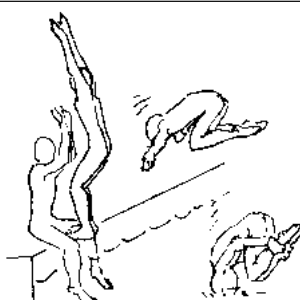
3 / p. 28

Saut en arrière: se mettre sur la pointe des pieds au bord du bassin, dos à l'eau, les bras tendus en haut. Plier rapidement les jambes sans pencher le corps en avant, comme pour s'asseoir sur une chaise. De cette position assise, sauter à l'extension. Les bras restent tendus en haut.



L'enfant prend confiance, s'il comprend que, par cette action, le corps s'éloigne du bord.

Petit plongeon retourné depuis le bord du bassin: comme avant, mais en tendant les jambes monter les hanches vers l'arrière; en même temps, tirer les bras tendus en bas par devant. Ensuite, se grouper en saisissant les tibias. Rester groupé jusqu'à l'arrivée dans l'eau.



Comparaison avec un disque qui subit une impulsion depuis le bas et le haut.



Plongeon retourné... en toute sécurité! Un partenaire est assis sur le bord du bassin, les jambes écartées. Il assure avec ses mains que le plongeur ne touche pas le bord.



Plongeon retourné depuis le tremplin de 1 m: comme avant, sans élan des bras. Tendre le corps pour l'entrée dans l'eau dès que le regard atteint la surface de l'eau.



4 / p. 21

Plongeon retourné groupé avec élan des bras. Bien dissocier les phases comme pour le plongeon avant groupé et tous les sauts et plongeurs groupés.



Tendu - groupé - tendu.
Dissociation des phases.
3 / p. 25

Conseiller

- Chandelle arrière. Mettre le poids du corps sur l'avant des pieds et garder le corps, droit jusqu'au moment du saut.
- Après le saut, essayer de toucher le bout de la planche avec les mains.



- Debout au bord du bassin, dos à l'eau. Essayer de toucher avec les fesses une planche de natation qu'un partenaire tient. Monter les hanches!



- Meilleure dissociation des phases: grouper seulement après un appel énergique. Les talons touchent le derrière.



- Répéter la chute avant. Observer la position de l'entrée dans l'eau. Rentrer le ventre et contracter la musculature du bassin (voir 3 / p. 22).

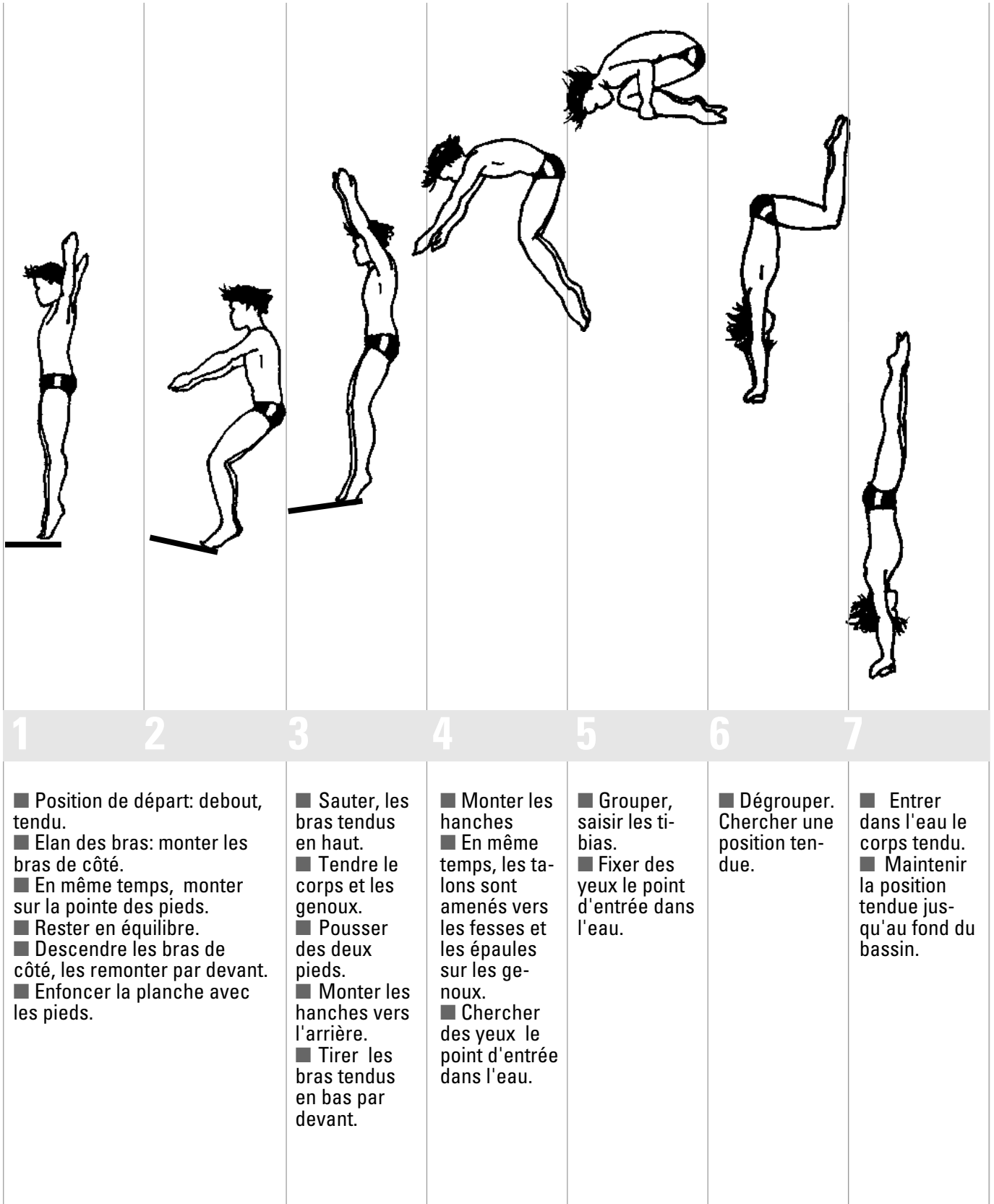


Observer - Analyser

- ! Le haut du corps tombe en arrière au départ...
- Aucune rotation arrière.
- ! Le hanches sont tirées en arrière au départ... Pas de hauteur.
-
- ! Groupé trop tôt...
- Rotation insuffisante.
- ! Pas de tenue...
- Mauvaise entrée dans l'eau.



Plongeon retourné groupé



1

2

3

4

5

6

7

- Position de départ: debout, tendu.
- Elan des bras: monter les bras de côté.
- En même temps, monter sur la pointe des pieds.
- Rester en équilibre.
- Descendre les bras de côté, les remonter par devant.
- Enfoncer la planche avec les pieds.

- Sauter, les bras tendus en haut.
- Tendre le corps et les genoux.
- Pousser des deux pieds.
- Monter les hanches vers l'arrière.
- Tirer les bras tendus en bas par devant.

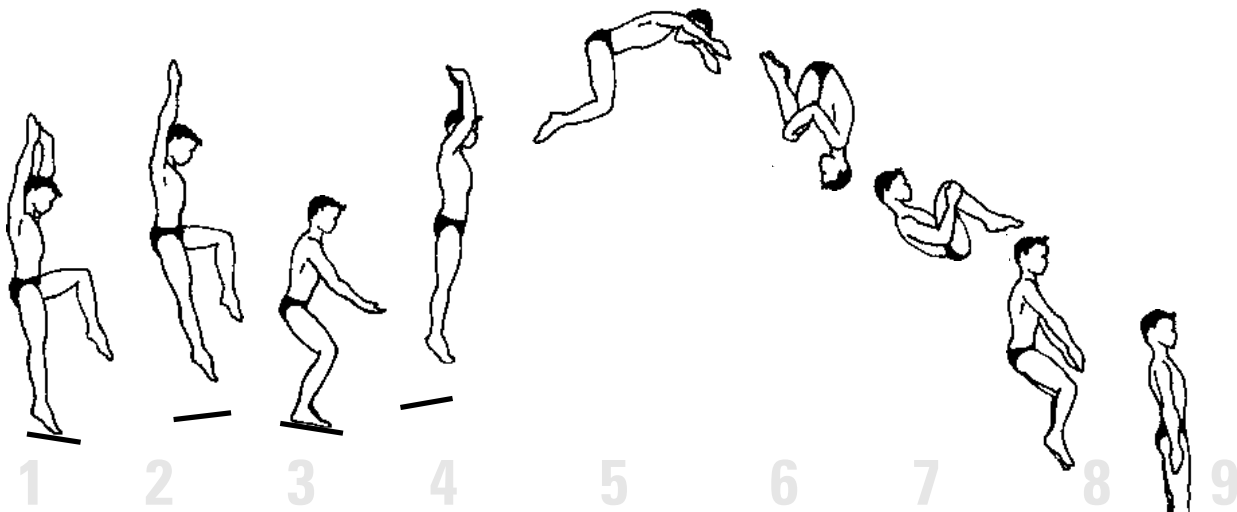
- Monter les hanches
- En même temps, les talons sont amenés vers les fesses et les épaules sur les genoux.
- Chercher des yeux le point d'entrée dans l'eau.

- Grouper, saisir les tibias.
- Fixer des yeux le point d'entrée dans l'eau.

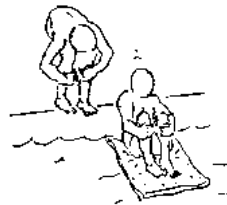
- Dégrouper. Chercher une position tendue.

- Entrer dans l'eau le corps tendu.
- Maintenir la position tendue jusqu'au fond du bassin.

Périlleux avant



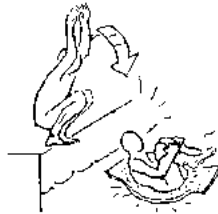
Roulade sur l'eau: accroupi au bord du bassin en se tenant les tibias; roulade en avant sur le tapis posé sur l'eau.



MD: Tapis flottant.

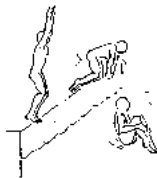
Petit saut périlleux depuis le bord du bassin: sauter de la position accroupie en tirant les bras en bas par devant. Maintenir la position groupée. Qui réussit à faire un tour complet?

■ Freiner la rotation: après la roulade avant, ouverture du corps. Tendre les jambes en direction de l'eau, le regard en avant.



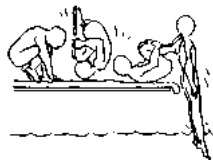
Saut roulé pour les plus craintifs.

Périlleux avant sans élan depuis le bord du bassin: bras tendus en extension. Au moment du saut, tirer rapidement les bras tendus en bas par devant; en même temps, monter le bassin et grouper. Maintenir cette position ou tendre les jambes avant d'entrer dans l'eau pour freiner la rotation.

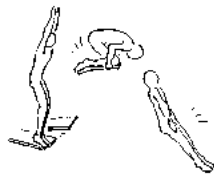


4 / p. 21

Roulade avant sur la planche: un tapis au bout de la planche. Roulade avant. Tendre le corps et regarder horizontalement lors de l'entrée dans l'eau.



Périlleux av. du trampolin de 1 m: bras tendus en extension, mouvements de ressort sur la planche. Au deuxième sursaut: appel et déclencher la rotation. Tendre les jambes en oblique vers l'avant (position carpée) en direction de l'eau.



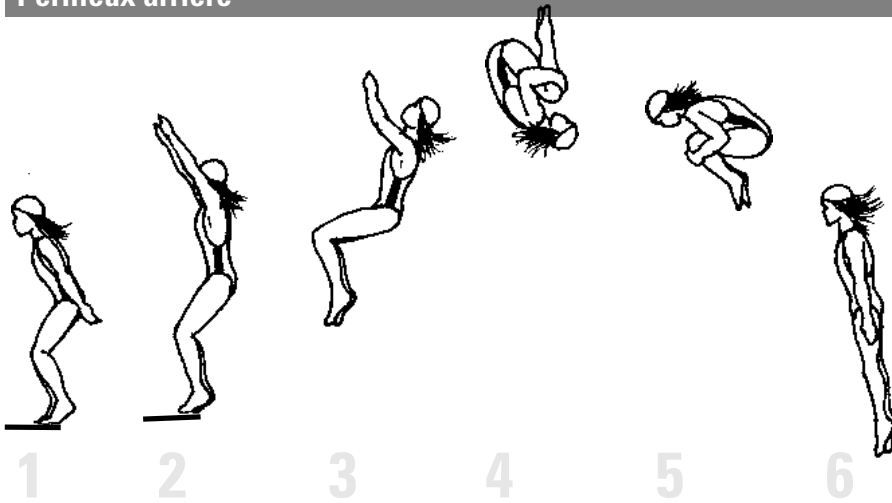
Aide acoustique pour signaler à quel moment l'ouverture doit se faire.

Périlleux avant avec élan: élan - saut d'appel; monter rapidement les bras. Déclencher la rotation (bras tendus en bas en avant, monter les hanches). Grouper, ouvrir en passant par la position carpée. Entrer dans l'eau tendu.

Voir images 1 à 9

4 / p. 21

Périlleux arrière

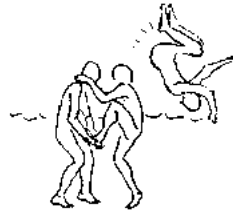


Roulade arrière: accroupi au bord du bassin, dos à l'eau. Se laisser tomber en arrière et rester groupé aussi sous l'eau. Egalement avec un petit tapis posé sur l'eau.



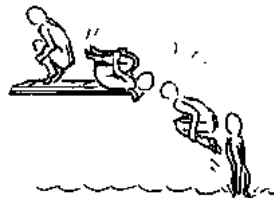
A exercer également en salle de gymnastique.

Périlleux arrière lancé: A et B forment un duo d'acrobates. A saisit le pied de B, B se tient aux épaules de A. A aide la rotation en poussant le pied de B vers le haut.



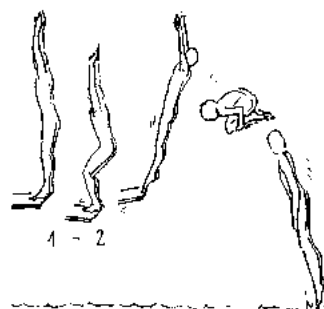
Attention: eau à hauteur de poitrine au moins!

Roulade arrière sur le tremplin: un tapis est posé sur le tremplin de 1 m. Les épaules doivent atteindre le bord du tremplin. Dès que le contact avec le tapis est perdu, tendre les jambes en arrière vers l'eau. En même temps, redresser le haut du corps et la tête.



Périlleux arrière depuis le tremplin de 1 m: debout sur la pointe des pieds, dos à l'eau, les bras tendus en extension. Balancer légèrement! Au deuxième mouvement, se laisser tomber légèrement en arrière et déclencher la rotation:

- Impulsion des jambes et des chevilles.
- Tirer les bras tendus le plus possible vers le haut.
- Groupier: amener les tibias vers les bras tendus.
- Tourner et tendre les jambes en arrière pour entrer dans l'eau.



Le fait de se laisser tomber aide à déclencher la rotation et garantit la distance nécessaire entre le plongeur et la planche.

Périlleux arrière, forme finale: après avoir exécuté plusieurs fois la forme globale, éviter de se laisser tomber en arrière et faire l'élan complet des bras.

Voir images 1 à 6 ci-dessus.

4. Natation synchronisée

Ce chapitre présente les bases de la natation synchronisée dans le cadre de l'enseignement de la natation. Plusieurs options sont possibles:

- Toutes sortes de variations de styles, seul, à deux, en groupes.
- Figures de surface dans différentes positions.
- Exhibitions en solo, à deux, dans un groupe.

L'idée générale de la natation synchronisée (la simultanéité, la grâce, etc.) est aussi à développer dans d'autres branches de la natation et dans d'autres sports.



La natation synchronisée c'est... ■ gracieux ■ exact ■ simultané

La natation synchronisée développe une bonne tenue, le sens de l'équilibre, la sensation de l'eau, etc. C'est un moment privilégié pour favoriser la coopération.



- manière douce d'aborder l'eau
- tonique, contrôlé
- en solo, à deux ou dans un groupe

D'un coup d'oeil!

Notions fondamentales

Natation

La natation est la base de la natation synchronisée. Les points principaux pour tous les exercices sont:

- le rythme
- la fluidité
- la "douceur" (sans éclaboussure)

Pagayage

Le pagayage sert à déplacer le corps dans les trois dimensions: avant/arrière, de côté, en haut et en bas, et à tourner autour des trois axes.

Les règles de base pour le pagayage sont:

- Le déplacement de l'eau dans un sens donne une propulsion dans l'autre sens.
- Une pression régulière et permanente sur l'eau donne une glisse régulière.
- Le déplacement de l'eau au niveau du centre de gravité du corps donne de la stabilité.

Action = Réaction

Pagayage correct:

Les bras restent calmes le plus possible. Les mains sont tendues et les avant-bras décrivent un 8 horizontal qui provoque une pression permanente sur l'eau.

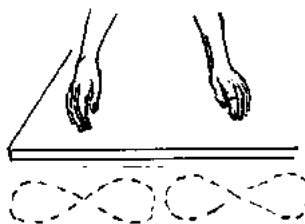


Pas de mouvements brusques!

Apprendre à pagayer:

Sur une surface plate (table/sol), les avant-bras effectuent des mouvements d'essuie-glace.

- La paume des mains est dirigée vers le bas.
- Les mains se rapprochent et s'éloignent l'une de l'autre.
- Lors du mouvement vers l'intérieur, le pouce est en haut. Lors du mouvement vers l'extérieur, l'auriculaire est en haut.



Pression permanente sur les mains.

Technique de base:

Mains tenues à plat: l'intérieur des mains précède le mouvement. Pagayage sur place.



Le dos de la main montre la direction du déplacement.

Mains sur le côté: le poignet précède le mouvement. Pagayage ou glissée en position dorsale en avant.



Poignet cassé: les pointes des doigts précèdent le mouvement. Pagayage ou glissée en position dorsale en arrière.



Position du corps: en natation synchronisée, le corps est toujours entièrement tendu et maîtrisé.



Comme une planche.

Pagayer

Le pagayage est la technique la plus importante de la natation synchronisée. Elle doit donc être enseignée et apprise correctement et exercée très souvent. Au début, se limiter au pagayage sur le dos (en compétition plus de 12 techniques différentes de pagayage sont utilisées).

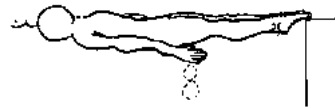
Pagayer sur place: essayer de se mettre sur l'eau comme un tronc d'arbre, le corps tendu et les jambes jointes.

Un pull-buoy entre les chevilles empêche les jambes de couler.



Utiliser divers moyens didactiques.

Au bord du bassin: poser les orteils sur le bord du bassin ou dans la rigole et essayer de pagayer sur place. La paume des mains décrit un 8 horizontal, de manière à toujours sentir une résistance.



Plus le pagayage se fait près du centre de gravité, moins les jambes tombent. Pourquoi?

➡ 4 / p. 24

A deux, sur le sol: se coucher sur le dos face à face, se tenir mutuellement les pieds. Les jambes sont tendues. Mouvement de pagayage. L'auriculaire frotte le sol en poussant vers l'intérieur, le pouce en poussant vers l'extérieur.

A faire également dans l'eau.



Les exercices à sec favorisent la représentation mentale du mouvement.

Pagayer en avant (tête en avant): essayer de pagayer en avant. Pour avancer, l'intérieur des mains doit être tourné vers les pieds; pour rester sur place, l'intérieur des mains est toujours dirigé vers le bas.



➡ 4 / p. 28

Avec ou sans pull-buoy.

Pédaler

Pour certaines figures, il est nécessaire de sortir les bras de l'eau. Le pédalage en position verticale permet de rester à la surface.

Pédalage: sur place et en position verticale, faire des mouvements de jambes en brasse.

■ Assis sur le bord: mouvements de jambes en brasse alternativement: gauche-droite-gauche.

■ Essayer dans l'eau profonde!



M.D: En s'appuyant sur des planches de natation. En s'aidant par des mouvements de pagayage des mains.

Observer son partenaire.

■ Le corps est-il vertical, légèrement en position assise?

■ Les cuisses sont-elles quasiment parallèles?

■ Les chevilles sont-elles fortement fléchies?

■ La tête reste-t-elle immobile?



La même technique est utilisée par le gardien de but de waterpolo.

Quelques tenues et positions du corps

Le pagayage maîtrisé, on peut apprendre quelques tenues et positions du corps. Combinées entre elles, elles permettent de composer un petit programme attrayant.

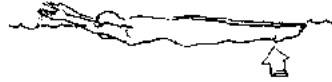
Toutes les positions doivent être exercées en partant de la position de base (pagayage en position dorsale). Combiner à volonté.

Jeu d'équilibre: en levant légèrement les bras hors de l'eau, on peut éviter que les jambes coulent.

■ Inspirer profondément car le corps flotte mieux lorsque les poumons sont remplis d'air!

■ Maintenir cette position, même si, au début, on a l'impression de couler!

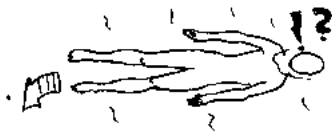
Pour aider, un partenaire peut soutenir les pieds.



Faire des expériences - découvrir!

Se coucher sur l'eau: se coucher sur l'eau, les bras et les jambes légèrement écartés. Les jambes coulent lentement. Pourquoi?

■ Plus le corps est tendu, plus facilement il reste à la surface de l'eau.



4 / p. 24

Position groupée: les jambes sont pliées vers le buste, les genoux vers le menton.

Pagayage énergique pour maintenir la position.



La cuvette: depuis la position dorsale tendue, tirer les jambes et les pieds horizontalement à la surface de l'eau contre le corps. Les oreilles sont dans l'eau, le dos reste droit. Pagayer avec force pour rester stable.



Pointes de pieds effacées.

4 / p. 21

Le flamant: depuis la position "Cuvette", tendre une jambe perpendiculairement à la surface. L'autre reste dans la position "genou fléchi", le menton est près du genou.



Position "genou fléchi": depuis la position tendue sur le dos, tirer lentement une jambe jusqu'à ce que la cuisse soit verticale. Garder si possible le bassin près de la surface de l'eau.



Position "jambe de ballet": la première partie est comme le "genou fléchi". Ensuite, tendre la jambe fléchie à la verticale.



Pagayer vigoureusement.

Quelques figures

L'apprentissage des figures peut intervenir dès que le pagayage et quelques tenues de base sont maîtrisées.

Trois "positions clés":

A = Position initiale
I = Position intermédiaire
F = Position finale

Périlleux arrière:

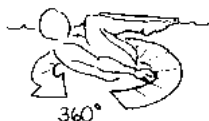
A : pagayer sur place en position dorsale.
I : pagayer plus fortement près des hanches, grouper le corps, périlleux arrière sans gicler, tendre lentement le corps.
F : position dorsale de départ sans déplacement.



Le périlleux est parfaitement réussi si on le tourne tout près de la surface ou même au-dessus de l'eau.

La cuvette:

A : pagayer en position dorsale sur place.
I : prendre la position de la cuvette et tourner lentement 360 degrés sans gicler, reprendre tranquillement une position tendue.
F : position dorsale tendue sans déplacement.



Lentement!

Le flamant:

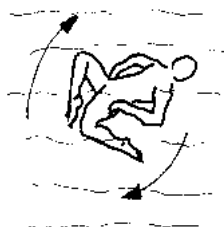
A : pagayer en position dorsale sur place.
I : passer par la cuvette dans la position du flamant, s'y maintenir un instant, reprendre la position initiale en repassant par la cuvette.
F : position dorsale tendue sans déplacement.



■ Qui garde la jambe verticalement tendue le plus longtemps?
 ■ Qui arrive à rester longtemps sur place dans cette position?

Le moulin à eau:

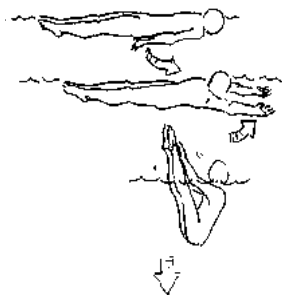
A : position dorsale tendue sans déplacement.
I : écarter les jambes, se tourner dans une position latérale (vers la droite ou vers la gauche) et fléchir en même temps les jambes jusqu'à ce que le pied avant touche le genou arrière. Dans cette position, tourner à la surface de l'eau comme une roue et reprendre la position initiale en passant par la position tendue écartée sur le dos.
F : position dorsale tendue sans déplacement.



Tourner comme un disque à la surface de l'eau. Observer un partenaire.

L'huître:

A : position dorsale tendue sans déplacement.
I : amener les bras sous l'eau de côté jusqu'à la hauteur des épaules. Puiser de l'eau de bas en haut, en même temps pousser le bassin vers le bas pour prendre une position carpée. Les mains et les pieds se touchent au-dessus de l'eau. S'immerger dans cette position.
F : remonter à la surface en pédalant ou lier avec une autre figure.



L'huître est la figure idéale pour les liaisons ou la fin d'un programme puisqu'elle permet de disparaître sous l'eau.

■ 4 / p. 21

Le genou fléchi:

A : position dorsale tendue sans déplacement.
I : tirer un pied le long de l'autre jambe jusqu'à la position "genou fléchi". Rester un moment dans cette position, puis tendre lentement la jambe (le pied touche le tibia de l'autre jambe).
F : position dorsale tendue sans déplacement.



A exécuter lentement !

■ Série de tests de l'IAN
 4 / p. 40

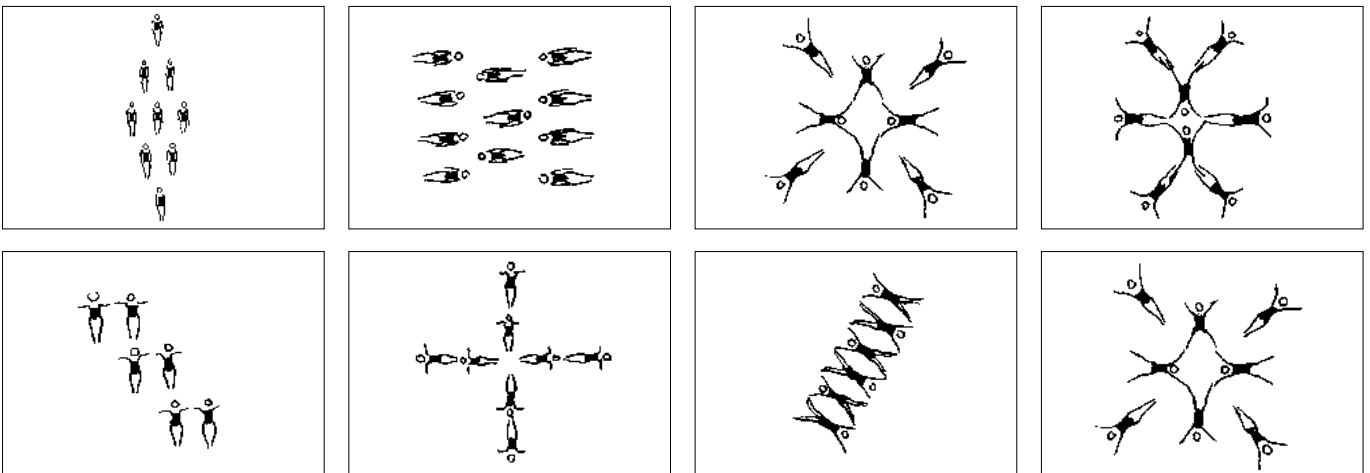
Figures de surface

Les figures, positions et formes de pagayage peuvent être complétées par des figures de surface pour préparer un petit spectacle. Exercer des figures de surface demande une bonne discipline de chacun et une bonne collaboration.

Quelques conseils pour l'élaboration des figures de surface:

- Il est judicieux d'exercer une figure d'abord à sec (év. dans la salle de gymnastique).
- Des notes concernant le rythme ainsi que les positions dans une figure de surface peuvent être utiles. Une simulation des figures et des changements de position à l'aide d'allumettes peut faciliter la représentation mentale.
- Pendant l'exercice à sec, tous les participants comptent à haute voix; les mouvements de bras sont simulés. Beaucoup d'éléments de la natation synchronisée se prêtent à un échauffement en salle ou comme exercice de gymnastique.
- Il est difficile d'entendre sous l'eau. On peut marquer le rythme en frappant un objet métallique contre le bord du bassin ou contre l'échelle.
- Les lunettes de natation ou le masque de plongée permettent une meilleure vision sous l'eau. Cela permet une meilleure orientation. Le masque évite que l'eau entre dans le nez.
- Une fois que les exercices sont connus avec toutes les liaisons, on peut utiliser la musique comme soutien rythmique. Les élèves participent à l'élaboration du programme.
- A exercer au début en petits groupes (à deux, à trois, à quatre).

Les figures suivantes sont à adapter aux conditions (nombre d'élèves, niveau, installations).



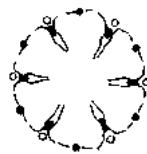
La colonne:

Elle est souvent utilisée au début, à la fin ou comme liaison entre les figures.



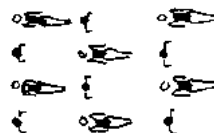
Le cercle:

Le cercle permet de travailler avec un nombre important de participants. Le groupe peut se mettre en place sous l'eau et émerger en cercle. De simples figures de surface ont beaucoup d'effet en cercle.



En lignes:


Par analogie avec le cercle, les lignes permettent différentes formations: comme figure complète ou comme liaison entre deux figures.



Un programme de groupe

Un programme attractif peut être créé en fonction du nombre d'élèves et de leur niveau de préparation. Il sera présenté lors d'une soirée de parents, comme gala final d'un concours scolaire ou constituera simplement l'objectif d'une période scolaire.

Un test de natation synchronisée de l'IAN - un objectif motivant!

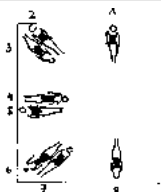
 4 / p. 21

Utilisation de la musique

- Le rythme de la musique doit être bien marqué.
- La musique ne devrait pas trop varier en intensité (choix de la musique!).
- Un morceau instrumental est préférable à une mélodie chantée.
- Choisir un rythme à trois ou à quatre temps!
- La musique devrait plaire à tout le monde. Le choix est à faire en commun.
- Au début, accompagner le rythme en comptant à haute voix (ou en frappant avec un objet métallique contre l'échelle).
- A sec, tout le monde compte.
- Un cassetophone suffit (év. à brancher sur l'installation de la piscine).
- Pour un usage fréquent, l'investissement pour une installation avec haut-parleurs à mettre sous l'eau est à envisager; elle pourra être également utilisée pour la gymnastique aquatique.

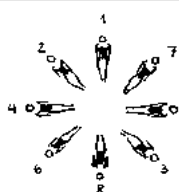
Proposition d'un programme pour 8 élèves

Figure 1



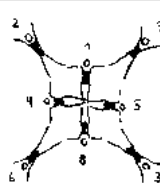
- Au bord du bassin

Figure 2



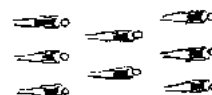
- av. ou en arr.
- Passage à la cuvette.
- Tour complet, pos. cuvette.
- Périlleux arr. (l'un après l'autre).

Figure 3



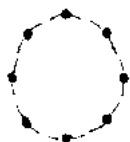
- Les numéros. 2/7/3/6 se déplacent en avant.
- Ecarter jambes et bras.
- Saisir les mains/les pieds du partenaire.
- Former l'étoile.
- Lâcher la prise.

Figure 4



- Huitre, disparaître sous l'eau.
- Se rassembler sous l'eau pour une nouvelle figure (lignes).
- S'aligner, position dorsale tendue.
- Moulin à eau.
- Se redresser et pédaler.

Figure 5



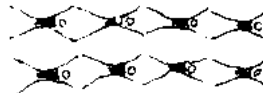
- Descendre par les pieds une colonne après l'autre.
- Reforme le cercle sous l'eau, se donner les mains.
- Périlleux arr. pour prendre la position cuvette.
- Flamant, position dorsale tendue.
- Cuvette.

Figure 6



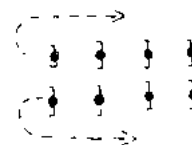
- Former deux lignes.

Figure 7



- Payer en pos. dorsale tendue.
- Pos. dorsale écartée, les mains saisissent les pieds du partenaire.
- Former la chaîne.

Figure 8



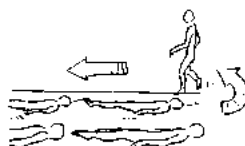
- Pos. dorsale tendue, se redresser lentement.
- En position ventrale, regagner le bord du bassin en colonne au rythme de la musique.

Jeux et exercices

Les jeux et exercices sont motivants pour les élèves. Ils permettent un enseignement varié. La natation synchronisée doit être intégrée plus souvent dans les cours de natation, car elle propose des défis différents et des situations nouvelles.

Dans le courant: pagayer et figures au rythme d'un accompagnement. Pagayer toujours entre les lignes d'eau dans le "courant". Sortir au bout du bassin et revenir par l'extérieur.

- Intégrer des tractions de bras et du pédalage!



Différencier les bruits sous l'eau. Frapper p.ex. deux cailloux, deux assiettes, etc.

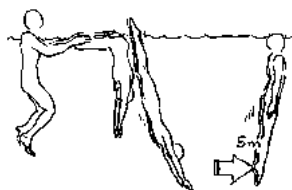
Pagayer en position ventrale: pagayer en avant et/ou en arrière.

- Quelle vitesse peut-on atteindre? Combien de temps?
- Est-ce plus facile en avant ou en arrière?
- Est-ce plus rapide sur le dos ou sur le ventre?



Brasse: nager verticalement. S'immerger, nager 5 m sous l'eau, émerger, nager 5 m verticalement, s'immerger, etc. A combiner avec:

- des changements de position.
- des changements de direction.
- des distances de nage différentes.



L'immersion doit se faire sans bruit, ni éclaboussures.

Transport de ballon: pousser un ballon dans les positions suivantes:

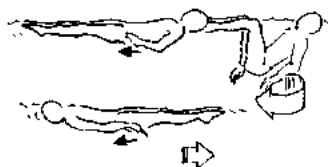
- Position dorsale, pousser avec les pieds.
- Cuvette, pousser le ballon avec les pieds; le porter sur les tibias.
- Flamant, pousser le ballon avec un pied.



Le ballon est motivant également en natation synchronisée.

Combinaisons:

- Pagayer en av, cuvette, demi-tour.
 - Pagayer en arr., cuvette, demi-tour, etc...
- Chaque groupe trouve d'autres formes. Les présenter aux autres.
Exercer quelques formes tous ensemble.



Les combinaisons permettent d'améliorer les capacités de coordination et d'orientation.

Flamant en rythme:

- 1-8 flamant jambe droite, 1-8 pagayer en arr.
- 1-8 flamant jambe gauche, 1-8 pagayer en av.
- 1-8 flamant jambe droite, 1-8 pagayer en arr.etc.

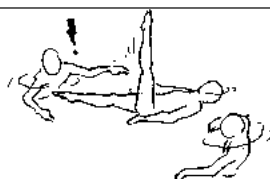


Frapper un objet métallique contre l'échelle pour soutenir le rythme.

Le miroir: "Debout" dans l'eau (pédalage). A montre un mouvement des bras, B l'imité (miroir). Faire la même chose en parlant, en racontant des histoires.



Poursuite: plusieurs chasseurs essaient de toucher leurs camarades. Celui qui est dans une position définie à l'avance ne peut pas être attrapé. Celui qui se fait toucher devient chasseur.



D'autres idées dans:

- ➡ Bucher W.; 1000 exercices et jeux de natation, Vigot, Paris 1986

5. Waterpolo

Attractif, mais exigeant, le waterpolo est en fait la combinaison de deux sports: le handball et la natation. Dans ce chapitre, il s'agira d'apprendre des jeux de balle dans l'eau comme préparation au waterpolo. En respectant **l'idée du waterpolo**, il faut l'adapter aux possibilités du groupe. Elaborer soi-même des règles simples, car les règles de compétition ne peuvent être appliquées intégralement dans le cadre scolaire.

➡ Jeux de balle simples:
1 / p. 18

➡ Introduction aux règles:
4 / p. 34



Le waterpolo c'est... ■ passionnant ■ athlétique ■ facile à pratiquer partout

De nombreux exercices avec balles conviennent aussi pour entraîner la condition physique sous forme de jeu. Le waterpolo exige une bonne technique de nage, une bonne maîtrise du ballon et une excellente condition physique.



- Attractif et exigeant.
- Appliquer des règles simples.
- D'autres jeux avec balles peuvent être pratiqués dans l'eau.

D'un coup d'oeil!

Les différentes techniques de nage

Démarrer et changer rapidement de direction dans l'eau, avoir une bonne vision périphérique en gardant la tête haute demandent une technique spécifique.

Varié l'entraînement de natation en utilisant des exercices de waterpolo, de natation synchronisée et de sauvetage.

Crawl: nager en crawl en respectant les points suivants: la tête est haute, le menton sort de l'eau. Le regard est dirigé vers l'avant. La traction des bras est courte et vigoureuse. Quand les mains entrent dans l'eau, les bras sont fléchis à largeur d'épaules. Un battement de jambes vigoureux soutient la position haute.



Observer un partenaire.

Formes variées de jeux et d'estafettes.

Dribbler: la balle est poussée en avant par la vague formée par la poitrine. Il n'est pas nécessaire de toucher la balle avec la tête ou les bras.



Le crawl avec ou sans balle est une forme d'entraînement efficace qui demande en peu de temps un travail intense de l'organisme.

➡ 4 / p. 29

Pédalage: nager verticalement, en position assise. Pencher le haut du corps légèrement en avant et faire des mouvements de jambes de brasse alternativement jambe droite et jambe gauche. Les cuisses sont parallèles à la surface de l'eau, les pieds dessinent une ellipse.



Même technique de pédalage que pour la natation synchronisée.

➡ 3 / p. 33

Démarrage: de la position sur le côté, démarrer le plus vite possible. Idéalement, les jambes commencent par un ciseau, les bras par une traction crawl.
■ Jeux avec et sans balle: "jour et nuit", nage pour suite, etc.



Réagir à différentes consignes: auditives, visuelles ou tactiles.

Virage: ce mouvement complexe s'apprend spontanément par des exercices et des jeux.
■ Exemple: au signal (coup de sifflet) changer de direction.



Le choix de la matière et les accents de leçons dépendent des objectifs. Privilégier le jeu par rapport à la technique.

Passé et réception

Un gros ballon, l'élément liquide, pas de fond pour prendre appui! Ces conditions qui paraissent défavorables peuvent être compensées, voire exploitées par des techniques de balles spécifiques. L'accent est mis sur le maniement du ballon.

La passe et la réception peuvent être exercées en salle de gymnastique (p. ex. avec des ballons de handball).

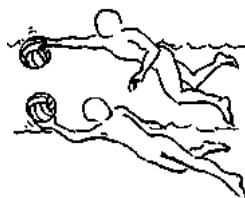
Enseignement multidisciplinaire

Prendre la balle: poser le ballon devant soi sur l'eau. Le sortir de l'eau d'une main le plus vite possible. Quelle est la meilleure technique? La main qui lance se place sous le ballon (écoper) et amène celui-ci directement dans la position de lancer (d'abord sans lancer le ballon).



De la forme usuelle à la technique correcte.

Prendre la balle en nageant: nager le crawl avec la balle. Au signal, la sortir de l'eau. En prenant l'élan du bras, fléchir les jambes et mettre le corps sur le côté (le bras qui lance, derrière), prêt à lancer.

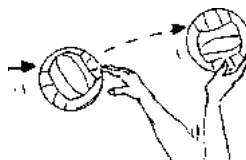


Lancer: lancer en gardant une position verticale grâce au pédalage. Le bras libre équilibre le geste. Exercer en lançant contre le mur, contre un but ou vers un partenaire.



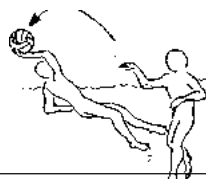
Manque de place: le partenaire se tient hors de l'eau.

Réception de la balle: la balle est saisie avec le bout des doigts. Le bras est tendu devant le corps et se plie jusque derrière la tête pour amortir doucement.



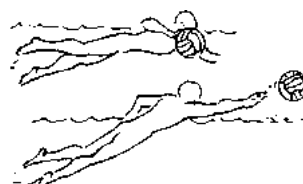
Au début, accepter que les enfants attrapent le ballon des deux mains.

Lancer et attraper: à deux, se lancer la balle sur une courte distance et l'amortir doucement. Attention: lancer la balle haut, donc par-dessus la tête du partenaire.



Exécuter avec la main droite et la main gauche.

Balle poussée (piston): en nageant, mettre la main derrière le ballon, le pouce vers le bas, le coude vers le haut à l'extérieur. Pousser la balle (comme pour le lancer du boulet) droit en avant.



Exercice pour élèves avancés.

Tous les gestes ci-dessus peuvent être exercés dans d'autres jeux et exercices avec balle.

Jeux et exercices préparatoires

Avec des moyens très simples, voire improvisés, il est possible de pratiquer toutes sortes d'exercices et de jeux apparentés au waterpolo. Il est cependant important que les formes proposées et les règles soient adaptées aux possibilités des joueurs.

Quelques principes pour les jeux de balle dans l'eau:

- Les jeux dans lesquels il faut viser le partenaire sont à éviter, car l'endroit touché est obligatoirement la tête.
- Il faut choisir des jeux où tout le monde participe activement. Les élèves passifs ont froid et sont démotivés.
- Les règles de jeux doivent être faites de manière à ce que personne ne soit éliminé ou contraint à regarder les autres jouer.
- Ne jamais forcer quelqu'un à être gardien; il y a certainement des volontaires. Au besoin, le remplacer par un engin, par exemple: une planche de natation.
- Les jeux doivent être dirigés de manière claire et précise par le maître ou un camarade.

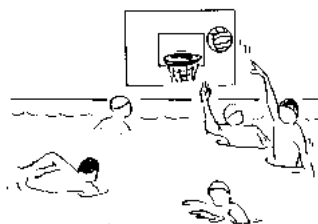
Pour les nageurs débutants, les jeux peuvent se faire en eau peu profonde.

Qui dit jeu, dit règles; mais il faut les adapter au niveau des élèves.

Ne pas utiliser trop tôt les règles officielles.

Basketball dans l'eau: des petites équipes (3 à 5 joueurs) jouent avec un panier. Fixer les règles. Il est interdit:

- de tenir ou de frapper l'adversaire.
- de se tenir au bord du bassin.
- de se tenir à moins de 3 m du panier adverse.



Un seau, un cerceau suspendu peuvent servir de but.

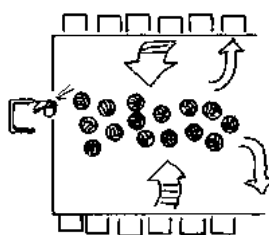
Balle par-dessus la corde: deux équipes face à face dans un terrain délimité. Le ballon doit être lancé par-dessus la corde et ne doit pas toucher l'eau. Varier les formes de réception.



La corde peut être remplacée par un élastique, un ruban en plastique.

La pêche: deux équipes face à face sur le bord du bassin rempli de ballons. Au signal, chaque équipe essaie d'attraper le plus grand nombre de ballons et de les amener au bord.

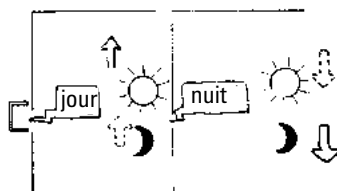
- Aller chercher un seul ballon à la fois en crawl.
- Celui qui transporte un ballon doit le lâcher s'il est touché par un adversaire.



Manque de matériel: chaque enfant apporte un ballon en plastique.

Jour et nuit: deux groupes face à face à environ deux mètres de distance (selon le niveau des élèves).

- Sous forme de concours de groupes.
- Sans ballon.
- En poussant un ballon.

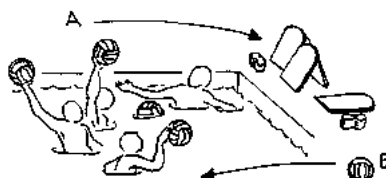


Tir au but

Le tir au but et son interception constituent les actions les plus importantes du waterpolo. Souvent, on ne dispose pas d'un vrai but pour des raisons de place. Cette page propose quelques jeux et exercices concernant l'attaque (tir au but) et la défense en utilisant des moyens disponibles dans toutes les piscines.

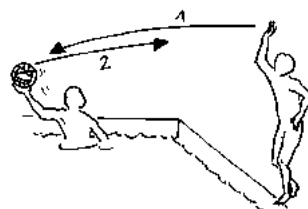
Un but peut être remplacé par un mur, un dessin contre le mur, des planches de natation, des seaux, des piquets, des cordes suspendues, etc.

Viser un but: plusieurs objets sont disposés au bord du bassin. L'équipe A essaie d'en toucher un maximum dans un temps limité, pendant que l'équipe B rend les ballons et redresse les objets tombés. Chaque joueur compte ses propres points.



Fair play!

Tirs rapides: un joueur sur le bord du bassin, l'autre dans l'eau. Passes rapides entre les deux. Changement au bout de 20 à 30 tirs.



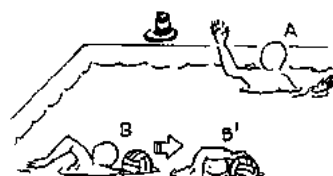
Rythme soutenu!

Tout le monde est gardien: comme précédemment, mais les deux joueurs sont dans l'eau. Déterminer la largeur du but. Un joueur est gardien. Changement au bout de 20 tirs.



Chacun est gardien à tour de rôle.

S'approcher de la balle en nageant: même organisation, mais B s'éloigne de quelques mètres du "gardien" A. B s'approche à la nage et lance vers A. Changement au bout de 10 essais.



Fixer la distance du tir au but par une corde à 1 m au-dessus de l'eau.

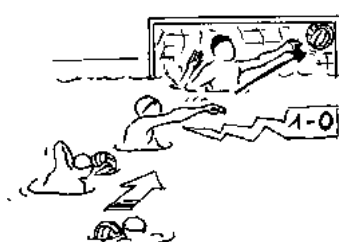
Deux contre deux : A et B forment une équipe. A est au but, B est défenseur. C et D sont attaquants. Ils se font des passes jusqu'à ce que l'un des deux se trouve dans une bonne position pour tirer au but. Si C ou D parvient à marquer un point, C et D attaquent à nouveau. Si A ou B arrive à toucher ou à attraper la balle, changer les rôles: C et D deviennent gardien et défenseur, A et B attaquants. Qui marque le plus de buts?

■ Variante: **trois contre trois** (adapter les règles).



Porter des bonnets de différentes couleurs pour reconnaître les équipes.

Gardien contre attaquants: 2-5 attaquants, 1 gardien. Les attaquants s'approchent à la nage et tirent au but. Si le gardien intercepte la balle ou qu'elle tombe à côté du but, il marque le point. S'il y a un but, ce sont les attaquants qui marquent le point.



Suivant le niveau des élèves, les installations, on peut imaginer des variantes venant d'autres jeux avec tir au but.

Entraînement

Le waterpolo requiert une bonne coordination entre les techniques de nage et le maniement de la balle. Ces différents éléments doivent être entraînés systématiquement. La pratique du waterpolo dans sa forme finale en sera facilitée.

De temps en temps, faire arbitrer un élève; c'est ainsi que les élèves comprennent la nécessité des règles du jeu.

Entraînement à deux par chantiers

L'idée du travail par chantiers peut être adoptée pour toutes les activités dans l'eau.

Chantier 1: pédalage avec charge.

Tenir un ballon (un seau, éventuellement partiellement rempli d'eau) au-dessus de la tête. Qui arrive à tenir 10 secondes, 20 secondes...?

**Chantier 2: passe et réception à deux.**

A et B sont face à face à quelques mètres de distance. Lancer et attraper d'une main. Essayer main gauche et main droite.



Adapter la distance et les tâches au niveau de l'élève. Différencier !

Chantier 3: nager sur place.

Deux élastiques sont fixés au mur (échelle, plot de départ). Avec un pied attaché à l'élastique, essayer de nager et de s'éloigner du mur.

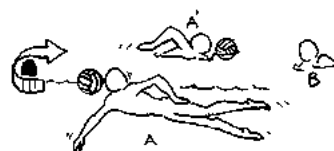


A essayer par le maître avant la leçon.

Chantier 4: aller-retour en crawl.

Nager d'une bouée à l'autre, virer avec le ballon et revenir rapidement pour passer le ballon au partenaire.

A faire aussi sous forme de concours.



Comme bouée, on peut utiliser un pull-buoy fixé à un anneau de plongée.

Chantier 5: entraînement à sec.

Exécuter un exercice de musculation ou de gymnastique en dehors de l'eau.

**Waterpolo: forme finale.**

Les équipes sont reconnaissables par des bonnets de couleurs différentes. Les règles de jeu sont discutées avec les élèves.



Règles simples:

➡ 4 / p. 34

Les règles officielles sont à commander auprès de la FSN.

➡ 4 / p. 40

6. Gymnastique aquatique

En thérapie et en réhabilitation, on utilise depuis longtemps la pression de l'eau. Depuis peu de temps, cette idée est reprise avec beaucoup de succès dans le sport pour tous, comme entraînement de la condition physique.

Avec un peu de fantaisie et de l'imagination, il est facile de trouver des exercices de gymnastique réalisables dans l'eau. Cet élément nous offre des conditions favorables là où, pour des exercices comparables, la pratique sur le sol pourrait provoquer des blessures ou des surcharges articulaires.

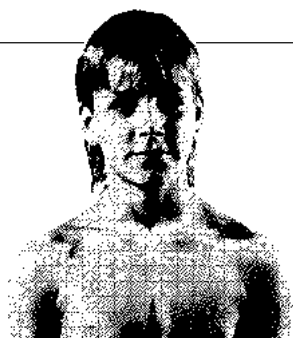
La portance de l'eau supprime presque totalement la pesanteur. Le poids du corps devient négligeable. L'exercice pratiqué dans l'eau ménage la colonne vertébrale et les articulations, mais permet tout de même de solliciter la musculature et le système cardio-vasculaire de manière optimale. Les sportifs de haut niveau font souvent un entraînement complémentaire dans l'eau pour ménager leurs articulations ou se rétablir après une blessure.

La gym dans l'eau: un bon début de leçon à la piscine!

La musique peut stimuler ou, au contraire, calmer.



La gymnastique aquatique c'est ... ■ attractif ■ sans danger pour les articulations ■ intensif



- Praticable partout sans problème.
- Ménage les articulations.
- Masse et fortifie la musculature.
- A la portée de chacun.
- Met de l'ambiance.

D'un coup d'oeil!

Sans matériel

Dès qu'un groupe d'élèves se trouve dans un espace limité de la piscine, on se gicle, on rit, on joue. Des problèmes d'organisation apparaissent. Il est donc indispensable de donner des consignes claires, de proposer des exercices simples mais efficaces, de faire des démonstrations précises depuis le bord ou dans l'eau.

Profondeur idéale de l'eau : hauteur de poitrine.

Imaginer que la salle de gymnastique est remplie avec 1,5 m d'eau.

Seul

Courir et sautiller: entrer dans l'eau rapidement et se répartir en essaim. Courir et sauter de différentes manières sur place (toucher les fesses avec les talons, skipping, sautiller sur un ou sur deux pieds).



■ Démontrer et imiter avec une musique adaptée.

■ Avec un gilet de sauvetage, les exercices de course peuvent être pratiqués en eau profonde.

Le pantin: sautiller sur place. Ne pas sortir entièrement les bras de l'eau pour mieux sentir la résistance de l'eau. Varier la vitesse et la hauteur des sauts. Essayer de croiser les jambes, faire des ciseaux, etc.



Commencer doucement.

Ciseaux de jambes: balancer la jambe droite tendue vers la main gauche. Qui arrive à faire cet exercice 10 fois à gauche et 10 fois à droite très rapidement?



Les jambes sont-elles vraiment tendues?

L'hélice: jambes écartées. Les bras tendus commencent à dessiner des cercles sous l'eau devant, de côté et derrière le corps. Les cercles s'agrandissent, puis diminuent. La vitesse varie.



Plus facile avec les bras pliés.

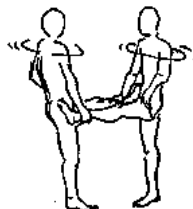
A deux

L'hydravion: A et B, face à face, se tiennent par les mains, les bras tendus. Bouger les bras comme les ailes d'un avion vers le haut et vers le bas.



Une légère résistance du partenaire augmente la charge et donc l'efficacité de l'entraînement.

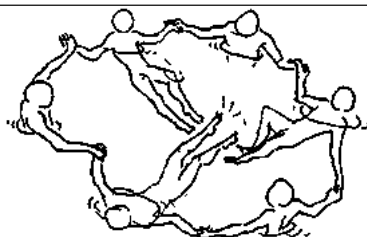
La danse des cosaques: A et B face à face. Chacun lève sa jambe droite tendue et saisit de la main gauche le talon de la jambe du partenaire. Sautiller ensemble en rond, vers la gauche, vers la droite, etc.



Chercher des variantes.

En groupe

Le carrousel: tous en cercle, numéroter par deux... Les numéros un, tenus par les numéros deux, sont allongés sur le dos. Les numéros deux font tourner le manège pendant que les numéros un exécutent différentes tâches (par exemple: battements, pédalage, etc).



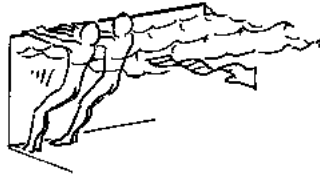
Gymnastique aquatique... entraînement de la condition physique avec plaisir!

Au bord du bassin

Suivant le nombre de participants, le mur peut servir d'engin de gymnastique. Chacun doit disposer d'une place suffisante. Cette disposition convient très bien si l'on ne dispose, par exemple, que d'une seule ligne d'eau.

Beaucoup d'exercices peuvent se faire avec un partenaire ou avec un engin.

Faire des vagues: debout dans l'eau, épaule contre épaule en se tenant au bord du bassin. Tous ensemble, se repousser du bord jusqu'à ce que les bras soient tendus. Se tirer contre le bord. Les vagues augmentent.



Ces exercices peuvent servir à l'accoutumance à l'eau comme à la condition physique. A exécuter avec des intensités différentes.

Sauts de dauphin en hauteur: s'appuyer avec les mains au bord du bassin, sauter à l'appui et redescendre. Chacun à son rythme ou ensemble. Également sous forme de concours.



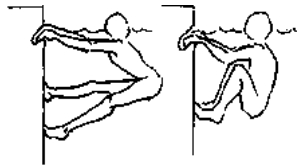
Attention: les coudes sont de côté et très hauts. Cet exercice ressemble au mouvement du dauphin (entraînement de la musculature spécifique).

La résistance: Se tenir avec les mains à la rigole ou au bord, les pieds appuyés contre le mur. Qui arrive à tendre les jambes? Chacun à son rythme!

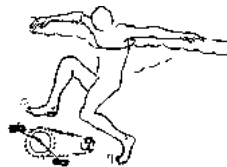


Les mouvements d'étirement doivent se faire lentement.

Grouper-écarter: les pieds sont appuyés contre le mur dans une position très écartée. Rester un moment dans cette position d'étirement, puis prendre une position groupée, écartée, etc.



Pédaler sur place: debout le dos contre le mur. Poser les bras tendus de côté sur le bord du bassin ou sur la rigole. Pédaler lentement, de plus en plus vite, puis de nouveau lentement. Également vers le côté. Trouver d'autres variantes.



Pousser le mur: se tenir à la rigole ou au bord, les bras tendus. Essayer de repousser le mur par toutes sortes de battements de jambes en variant l'intensité. Essayer de gicler le moins possible, le plus possible.



Travail intensif pour le système cardio-vasculaire.

A la montée: assis sur le bord du bassin. Commencer à pédaler lentement comme un cycliste. S'appuyer sur les mains et relever le bassin comme lors d'une montée. De temps en temps, se rasseoir quelques instants.



Renforcement de la musculature des épaules et du ventre.

Appui facial dans l'eau: essayer, en s'appuyant avec les mains sur le bord du bassin, de monter le corps grâce à des battements de crawl vigoureux.

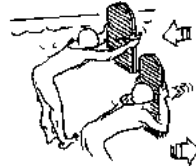


Avec la planche de natation

La planche de natation devient engin de gymnastique. Elle donne la possibilité de mieux utiliser la résistance de l'eau pour des exercices de musculation, de souplesse ou d'équilibre.

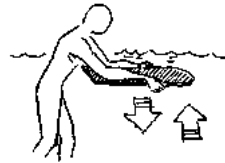
La planche n'est pas seulement un engin de natation!

Brasser l'eau: tenir la planche verticalement dans l'eau. La tirer contre soi et la repousser, la retirer, etc. Varier le rythme.



Sentir la résistance de l'eau.

Pomper l'eau: poser la planche devant soi sur l'eau. Dans cette position, la pousser au fond et la retirer et ainsi de suite. Egalement derrière ou à côté.



Renforcement de la musculature des épaules.

Les requins se sauvent: tenir la planche verticalement dans l'eau et laisser dépasser juste un petit bout (l'aile du requin). Le requin s'en va: tenir la planche, les bras tendus devant soi et la pousser à gauche et à droite, lentement, puis plus rapidement. En même temps, marcher en reculant.



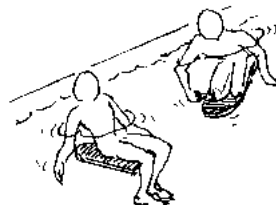
Renforcement des muscles abdominaux transverses.

En équilibre sur la planche: tenir la planche des deux mains et essayer de s'installer dessus.
■ Essayer en sautant.



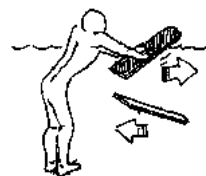
Souplesse du dos et du bassin.

Sur la planche: essayer de s'asseoir sur la planche, de se mettre à genoux ou debout. Qui arrive à se déplacer dans une telle position? Mouvements de brasse ou de crawl avec les bras.
■ Qui est le plus rapide?



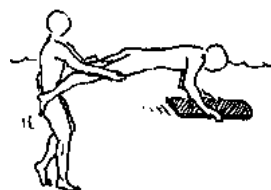
Equilibre.

En avant et en arrière: s'appuyer des deux mains sur une planche. En basculant légèrement la planche, la pousser en avant, en la basculant dans l'autre sens, la pousser en arrière, etc. sans interruption.



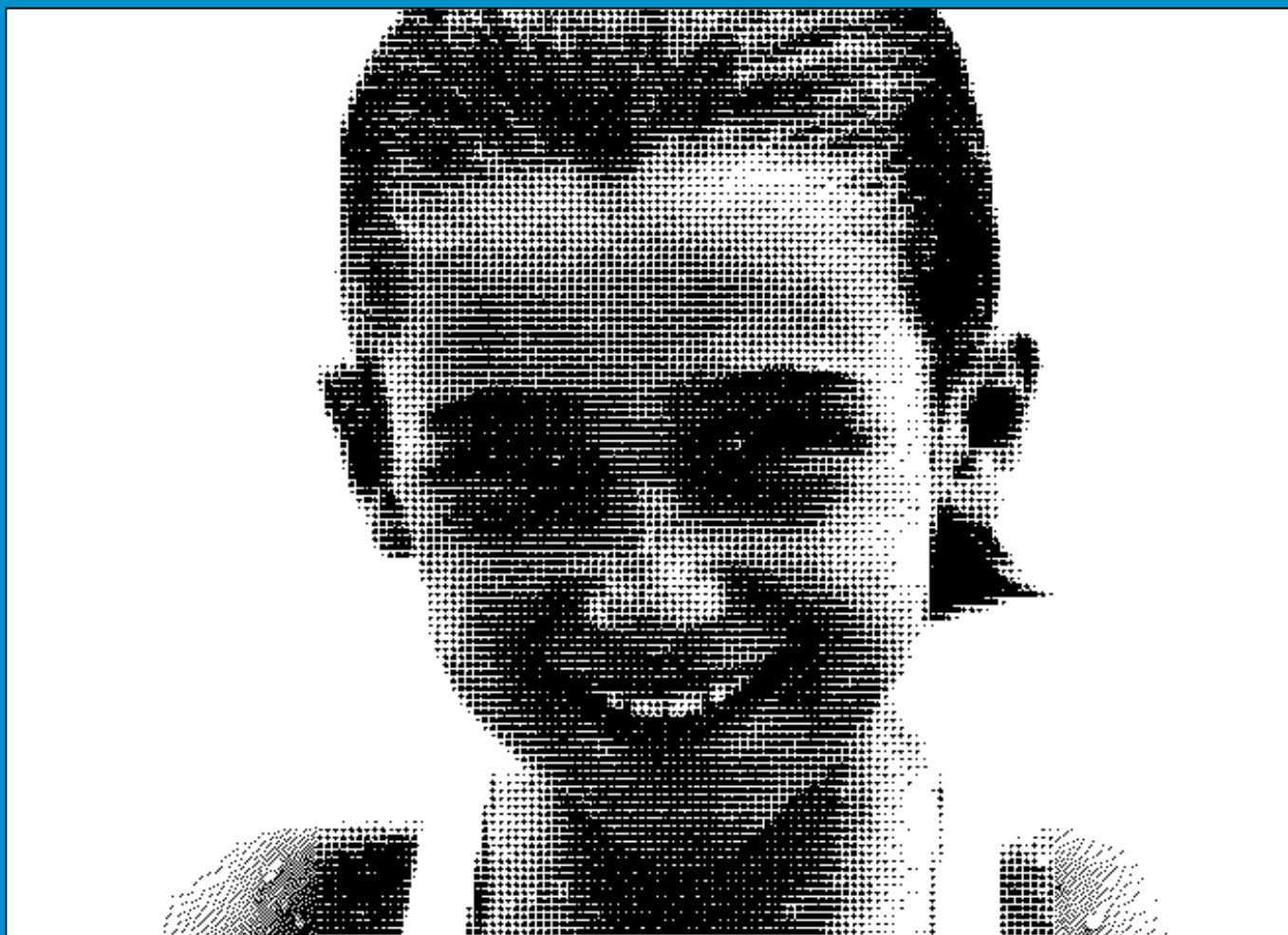
Etirement et renforcement de la musculature des épaules.

La brouette dans l'eau: à deux: A s'appuie des deux mains sur une planche. B le pousse en avant et le conduit par les pieds. A essaie de garder les bras tendus et de pousser la planche le plus possible au fond. Essayer aussi en position dorsale.



Tous ces exercices peuvent se faire avec un ballon ou un autre engin: bâtons suédois, haltères en plastique, cordes en nylon, etc. Le choix et l'intensité des exercices doivent être adaptés au groupe.

Il faut que les exercices soient exécutés correctement. La qualité avant la quantité!



Théorie

Structure et utilisation du manuel

Le livre est composé de **4 brochures**. Les trois premières traitent la pratique, la quatrième la théorie. Chaque brochure constitue un tout. Chaque page comporte deux colonnes. Dans la **colonne principale** des brochures 1 à 3, des exercices pratiques sont proposés en respectant une progression méthodologique. Dans la **marge** sont indiquées des connexions avec d'autres thèmes et les autres brochures. Dans la brochure 4, des réflexions théoriques sont présentées et complétées par des exemples pratiques.

Colonne principale

Marge

Théorie  Pratique	Brochure 1 Bases Vaincre sa peur. Etre à l'aise dans, sur et sous l'eau. Nager sans style défini.		p.ex. Méthodologie p.ex. Didactique p.ex. Apprentissage
	Brochure 2 Styles de nage Apprendre les principaux styles de nage.		p.ex. Organisation p.ex. Entraînement p.ex. Biomécanique
	Brochure 3 Autres disciplines aquatiques Développer, approfondir les bases qui ont été élaborées dans les brochures 1 et 2.		p.ex. Règles p.ex. Moyens didactiques
Pratique  Théorie	Brochure 4 Théorie Aperçu des principales relations entre théorie et pratique et leurs conséquences didactiques		p.ex. Plongée p.ex. Crawl p.ex. Gymnastique aquatique

Sommaire théorie

Pas de pratique sans théorie	2
Méthodologie	
1. Education sportive: pourquoi?	3
2. L'enseignement: comment?	5
3. Processus d'apprentissage	7
■ Déroulement de l'apprentissage	7
■ Quelles sont les principales méthodes d'enseignement?	8
■ Méthode globale	8
■ Méthode fractionnée	9
■ Quelle méthode appliquer et quand?	10
4. Comment organiser l'enseignement?	11
■ Cinq questions fondamentales	11
■ Formes d'organisation de l'enseignement de la natation	12
5. Comment utiliser les moyens didactiques?	13
6. Pourquoi s'exercer? Comment?	15
■ Pourquoi s'exercer?	15
■ Comment s'exercer?	15
■ Rechercher l'autonomie	17
7. L'ordinateur comme moyen didactique	18
8. Comment contrôler les progrès?	19
■ Tableau synoptique des tests de natation	20
■ Contrôler l'apprentissage... autrement	22
Biomécanique et biologie	
9. Effets des forces dans l'eau	23
■ Faits... Causes... Conséquences...	24
■ Qu'est-ce qui est déterminant dans la propulsion?	25
■ Trajectoire des mouvements de bras	27
■ L'essentiel en bref	28
10. Les réactions du corps à l'effort	29
■ Pourquoi s'entraîner?	31
■ Les capacités de coordination	32
Et encore	
11. Notions de règlements	33
12. Manifestations et fêtes	35
■ Organiser une fête nocturne	36
■ Organiser la traversée d'un lac	37
■ Participer à un triathlon de 24 heures	38
13. Bibliographie	39
14. Appendice	40

Dans la marge

Signification et explication des symboles utilisés:

Renvoi, Connexion

Liaison avec des informations complémentaires contenues dans la même brochure ou dans une autre.

Test

Test qui peut être utilisé comme objectif. Voir série de tests de l'IAN.

Faute courante

Faute typique, courante. Des exercices correctifs sont proposés pour chacune de ces fautes.

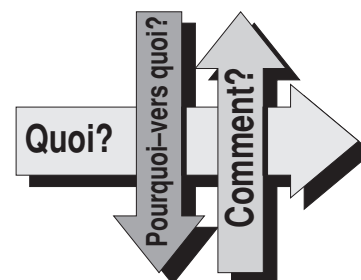
Poster

Les images portant le symbole de la loupe peuvent être obtenues sous forme de poster. Commande auprès d'une des adresses indiquées à la brochure 4 /p.40

Pas de pratique sans théorie!

De la pratique à la théorie! Cette démarche intellectuelle est à l'origine du présent manuel et de la chronologie des quatre brochures. C'est la raison pour laquelle les questions de théorie sont abordées seulement dans la brochure 4.

Les questions **POURQUOI - VERS QUOI?** et **COMMENT?** de la présente brochure se rapportent aux situations concrètes décrites dans les brochures 1 à 3. (**QUOI - AVEC QUOI?**)



L'enseignant doit trouver, à travers la pratique, l'illustration de la théorie. Les questions, remarques et slogans qui figurent en marge dans les brochures 1 à 3 permettent de se référer immédiatement à la brochure 4, grâce aux différents symboles.

De la pratique à la théorie!

La démarche inverse, "**De la théorie à la pratique**", est également possible. Chaque chapitre de la brochure 4 contient des indications concrètes concernant les exemples pratiques des brochures 1 à 3 afin de faciliter l'assimilation de la théorie.

De la théorie à la pratique!

C'est cette **interaction** entre pratique-théorie et théorie-pratique qui est recherchée dans le présent ouvrage.

1. Education sportive: pourquoi?

L'enseignant a des tâches de formation et d'éducation dans le sport scolaire. Le mouvement est au centre des préoccupations, mais il n'est que l'expression visible d'une action. L'éducation sportive sous l'angle du processus d'apprentissage devrait s'orienter non seulement vers le mouvement, mais également vers les **actions** sportives (théorie de l'action: l'intention différencie l'action par rapport au mouvement observable). La personne est à considérer dans sa globalité. Toutefois les différentes étapes de l'apprentissage comporteront les accents suivants:

- Développer les **capacités** de coordination et la condition physique
- Acquérir des **techniques sportives**
- Eduquer le **comportement sportif**

Agir, pas "seulement" bouger!

Pourquoi?
Vers quoi?
Comment?



Une éducation sportive globale contribue à l'éducation générale. L'élève sera amené à juger et à agir d'une manière responsable, vis-à-vis de lui-même, des autres et de son environnement. Ceci implique l'existence d'une **ligne de conduite** dans l'enseignement du sport.

Formation et éducation!

L'enseignement de la natation dépend fortement des personnes et des conditions matérielles. La manière d'aborder les objectifs et la matière est dans une large mesure l'affaire de l'enseignant. L'important est de créer, avant toute autre considération, le **bien-être** physique, psychique et social chez les élèves et faire ainsi de chaque leçon de natation un événement. La réussite dépend principalement de l'engagement personnel et des compétences didactiques de l'enseignant.

"**Quoi**" est important.

"**Comment**" est déterminant!

L'enseignant . .

...fixe des objectifs qui...

- privilégient le vécu.
- favorisent la découverte par soi-même.
- élargissent les connaissances acquises.



...établit des relations qui...

- se vivent consciemment par des expériences motrices.
- permettent d'expliquer et de justifier le déroulement du mouvement.
- motivent à s'exercer et à rechercher la qualité du mouvement.



...crée des situations qui...

- permettent à l'élève de prendre des décisions.
- offrent la possibilité d'apprendre, d'exercer et d'atteindre des performances.
- développent le fair-play.



...propose des expériences qui...

- procurent du plaisir.
- permettent de vivre positivement les performances sportives.
- stimulent la pratique de nouvelles activités.

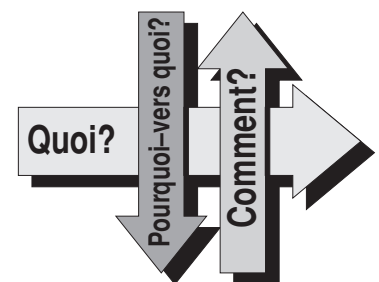


L'élève...

- découvre et développe ses capacités.
- apprend, exerce et applique des gestes techniques.
- expérimente et acquiert un comportement sportif.
- vit le sport dans sa globalité!



- Eduquer l'être en mouvement dans sa totalité; ne pas agir uniquement sur le mouvement.
- Mettre des accents sur les objectifs et les contenus.
- Créer des conditions qui transforment l'apprentissage, l'exercice et la performance en expériences enrichissantes.



D'un coup d'oeil!

2. L'enseignement: comment?

Les élèves quittent la terre ferme lorsqu'ils pratiquent la natation. Cela peut avoir deux conséquences:

1. L'étrange, l'inconnu fascinent , attirent. Curiosité et plaisir sont éveillés.
2. L'étrange, l'inconnu insécurisent et effraient. Refus et peur peuvent se manifester.

Enthousiasme et blocages sont des éléments extrêmement différents qui conditionnent l'enseignement. Il faut organiser l'enseignement de manière à tenir compte aussi bien des particularités de ce nouvel élément qu'est l'eau que des sentiments suscités chez chaque élève.

Conseils pratiques

■ Tenir compte de l'humidité et du froid dans l'organisation des leçons.

Ne pas laisser les enfants inactifs.

■ Construire pas à pas, utiliser les formes préliminaires indispensables et prendre garde aux différences individuelles.

Du connu vers l'inconnu et la nouveauté!

➡ 4 / p. 11

➡ 4 / p. 7

■ Le plaisir du maître dans l'eau est plus communicatif que de longues explications données depuis le bord du bassin.

Son propre enthousiasme motive mieux que de longues théories!

■ Pour la plupart des élèves, les cours de natation sont quelque chose de particulier; de plus, ils ne sont pas toujours organisés de manière régulière.

Il faut donc profiter de ce moment privilégié pour offrir une leçon de natation attractive.

L'étrange et l'inconnu peuvent aussi bien fasciner qu'effrayer...



Pas de leçon sans apprentissage, sans performance et sans rire!

Apprentissage:

L'être humain, qui est un terrien, a des capacités d'apprentissage très grandes: il peut apprendre à se mouvoir et à se sentir à l'aise dans l'eau.

Performance:

Toute personne est apte à accomplir des performances sportives dans l'eau. Selon la tâche ou l'objectif, il faut engager une certaine dose d'énergie intellectuelle, psychique et/ou physique. La leçon de natation est un endroit privilégié pour apprendre à trouver ses limites.

Rire:

Il faut se sentir à l'aise dans l'eau, donc expérimenter la natation sous toutes ses formes dans un cadre joyeux et convivial. Le rire ne doit donc pas manquer.

Apprentissage, performance et rire! Ces trois mots ne devraient manquer dans aucune leçon de natation. Dans ce cas, chaque leçon est une expérience nouvelle et enrichissante.

Comment peut-on y parvenir?

L'apprentissage: en introduisant et en entraînant des formes de mouvements harmonieux dans différents domaines. La planification et la préparation sont importantes.

La performance: en exigeant des performances adaptées au potentiel de chaque élève. Les encouragements individuels ne doivent pas manquer.

Le rire: en essayant de créer une atmosphère joyeuse par une attitude gaie et sécurisante.

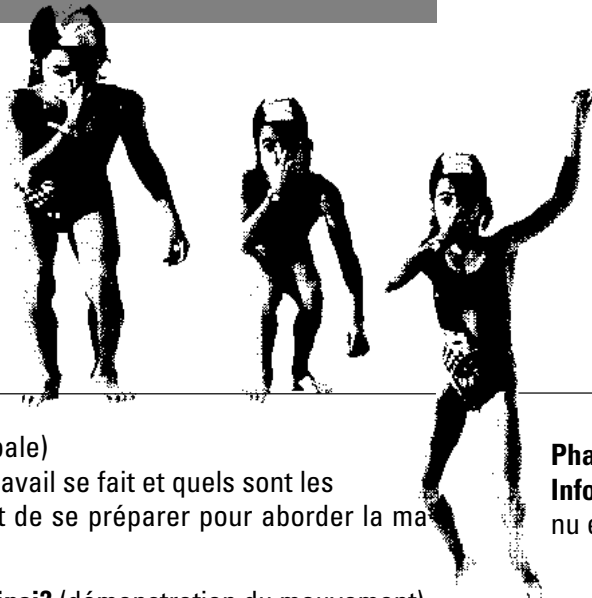


Comment?

- par une planification soignée
- par l'encouragement individuel
- par une attitude personnelle motivante

3. Processus d'apprentissage

Déroulement de l'apprentissage



1. De quoi s'agit-il? (information verbale)

L'élève doit savoir dans quel but le travail se fait et quels sont les objectifs de la leçon. Cela lui permet de se préparer pour aborder la matière à assimiler.

2. Comment le fait-on? Et pourquoi ainsi? (démonstration du mouvement)

L'élève doit voir et identifier ce qui est **essentiel** dans l'exécution d'un mouvement. Il est souvent utile de savoir **pourquoi** on exécute le mouvement de telle ou telle manière.

3. Essayer (exécuter personnellement)

L'élève essaie d'exécuter les phases successives du mouvement. Selon le thème, la forme initiale peut s'exécuter à sec, au bord du bassin, en eau peu profonde, avec des accessoires...

- L'élève affine ses mouvements selon ses propres expériences d'apprentissage et/ou après des directives ciblées, données par l'enseignant ou par un autre élève.
- **Du puzzle au tableau complet!** L'élève réunit et complète les diverses parties pour atteindre le mouvement global, la forme globale.
- L'élève découvre lui-même ses propres erreurs ou les erreurs de ses camarades. Il fait des exercices de correction et tente d'exécuter le mouvement de manière correcte.

4. Pas de réussite sans application! (exercer, entraîner)

Les expériences de nouveaux mouvements doivent se répéter afin que l'élève les assimile consciemment et les automatise.

■ **Si je veux, je peux l'apprendre!** Encouragements et compliments sont des éléments indispensables durant le processus d'apprentissage. Cela n'est pas seulement vrai pour les jeunes élèves!

■ **C'est en forgeant qu'on devient forgeron!** Seul un entraînement sérieux et régulier permet de dépasser un niveau d'apprentissage et d'obtenir le succès, d'atteindre une certaine **maîtrise**.

Phase 1:

Quoi?

Information brève sur le contenu et l'objectif de la leçon.

Phase 2:

Comment?

Démonstration du mouvement, "exemple".

Phase 3:

Essayer

Exécuter personnellement

Acquérir les premières expériences avec le nouveau mouvement.

Phase 4:

S'entraîner

Mettre en pratique, s'entraîner

Exercer, exercer, et encore exercer.

Les encouragements motivent.

Quelles sont les principales méthodes d'enseignement?

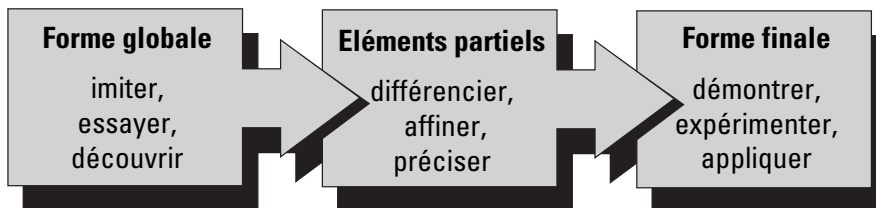


Chaque élève a une stratégie d'apprentissage qui lui est propre. Il faut donc offrir plusieurs voies d'accès, plusieurs méthodes.

Méthode globale

Dès le début, on exécute les nouveaux mouvements dans une **forme globale** (schéma gestuel de base). L'essentiel est immédiatement identifié et aussitôt essayé, testé. Les éléments partiels et les particularités sont peu à peu isolés et examinés. Ainsi, la plupart des élèves passent de la forme globale à la **forme finale**.

Examiner des éléments partiels sans perdre de vue la globalité.



L'apprentissage global: l'exemple du crawl

1. Contrôler les prérequis:

- Les élèves maîtrisent la flèche ventrale.
- Les élèves sont bien familiarisés avec l'eau.

2. **Construire la représentation mentale du mouvement:** démonstration du schéma gestuel de base (par un élève ou l'enseignant) avec indication des **caractéristiques structurelles** du déroulement du mouvement.

Se limiter à l'essentiel:

- Tractions des bras: les mains recherchent la résistance de l'eau
- Position dans l'eau: à plat, tendu, visage immergé, regard vers l'avant
- Battement des jambes: battement fouetté depuis la hanche
- Coordination: deux à six battements de jambes pour un cycle de bras
- Respiration: expirer dans l'eau, inspirer dans le creux de la vague

3. **Expérimenter la forme globale:** flèche, puis commencer les battements de jambes suivis de la traction des bras. Nager d'abord en renonçant à la respiration, mais toujours en expirant dans l'eau.

4. **Exercer la forme globale et tendre vers la forme finale:** coordonner chaque exercice avec la respiration et rallonger individuellement la distance nagée. Insister progressivement sur les détails. Exercer!

➡ 2 / p. 6

Egalement avec des images, une vidéo, etc.

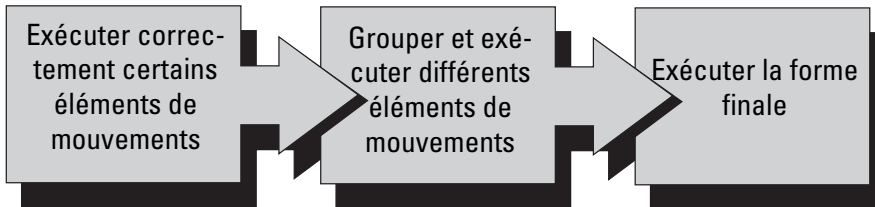
Aussi avec palmes.

Individualiser!


➡ 2 / p. 7

Méthode fractionnée

Apprendre d'abord correctement les éléments isolés les plus importants. Puis mettre ceux-ci bout à bout pour reconstituer le mouvement dans sa forme finale.



Apprendre par la méthode fractionnée

 2 / p. 7 ou 2 / p. 24

1. Contrôler les conditions d'apprentissage de base:

- Les élèves maîtrisent la flèche
- Les élèves sont bien familiarisés avec l'eau

2. Le mouvement global est subdivisé en éléments: les différents éléments sont travaillés isolément dans leur forme globale. Il est conseillé d'observer le déroulement suivant:


- Battement des jambes: p. ex. au bord du bassin, avec la planche, etc.
- Traction des bras: p. ex. debout, avec le pull-buoy, etc.
- Coordination: p.ex. après une flèche (sans respiration)
- Respiration: p. ex. debout, combiné avec la traction des bras

3. Assembler les éléments: lorsque les éléments du mouvement sont connus dans leur forme globale, on procède à l'assemblage progressif jusqu'au mouvement global que l'on exerce et perfectionne.

Battement des jambes
Traction des bras
Coordination
Respiration


La méthode fractionnée exige un soin particulier des détails

Dès que l'élève maîtrise la forme globale et que l'enseignant connaît les principales caractéristiques techniques, on passe à l'étape suivante.

 2 / p. 39

De la forme globale à la forme finale

- Une représentation mentale du déroulement correct des mouvements est indispensable.
- Les exercices pratiques alternent avec des exercices mentaux (projection mentale répétée du déroulement du mouvement).
- Tenir compte des capacités individuelles des élèves: différenciation et individualisation de l'enseignement.
- Les élèves travaillent en petits groupes.
- L'enseignant devient également conseiller.

 2 / p. 17 ou 3 / p. 23

Utiliser des moyens didactiques (vidéo, série d'images, etc.)

Quelle méthode appliquer et quand?

Des mouvements peuvent être appris, respectivement enseignés, par la méthode globale ou par la méthode fractionnée. L'une ou l'autre se prête parfois mieux selon l'âge, l'intérêt, le niveau d'aptitudes, les expériences des enseignants et des élèves, la situation, le risque qu'implique la technique à acquérir, le matériel disponible, etc. Les enfants apprennent en général mieux avec la méthode globale. Pour les adultes, c'est la méthode fractionnée qui convient le plus souvent.

Les enfants apprennent en général globalement, les adultes plutôt par la méthode fractionnée.

En règle générale: l'apprentissage global s'applique particulièrement bien aux mouvements de structure simple, faciles à mémoriser et sans danger. Aux mouvements relativement complexes, comme le dauphin par exemple, il est utile de subdiviser la matière à enseigner en étapes raisonnables, sans toutefois la morceler indéfiniment.

Mouvements simples: apprentissage global.

Mouvements complexes: apprentissage par la méthode fractionnée.



Conseils pratiques

- Adopter une bonne progression méthodologique.
- Ne pas prolonger trop longtemps une étape!
- Etre toujours attentif à une exécution correcte!
- Assembler soigneusement les différents éléments!
- Adopter une autre méthode si tout n'est pas (encore) au point!
- Etre patient; apprendre demande du temps!
- Accepter parfois les erreurs consciemment commises. C'est amusant et cela offre une comparaison possible.
- Conserver son sens de l'humour, même si la relation maître-élève est parfois difficile.

... des éclats de rire dans chaque leçon!



4. Comment organiser l'enseignement?

Cinq questions fondamentales

Une bonne organisation est importante pour les élèves et l'enseignant. Elle permet à **l'enseignant** de se concentrer sur les élèves; elle permet **aux élèves** d'atteindre le succès grâce à des explications claires. Une organisation précise contribue à **la bonne entente** entre enseignant et élèves et favorise un **climat d'apprentissage** optimal.

Quoi? Choisir des **matières à enseigner adaptées** aux capacités de la classe et une **progression cohérente des exercices**. La réussite d'une leçon dépend souvent de petits détails. De petits trucs peuvent aider à débloquer des situations délicates. Une préparation approfondie et précise peut régler beaucoup de points de la leçon.

Où? L'environnement influence les formes d'organisation et le choix de la matière. Par ailleurs, l'enseignant est souvent soumis à des conditions extérieures (autres baigneurs, autres classes, etc.) chaque fois différentes.

Comment? Des formes d'organisation stables et faciles à déchiffrer, ainsi qu'une **standardisation de la description des exercices** favorisent la compréhension entre les partenaires. Voici quelques conseils:

- **Début des leçons:** tous et tout de suite en mouvement sous le contrôle de l'enseignant. Des exercices simples, mais exigeants et intenses!
- **Contact:** établir le contact visuel avec tous. Créer l'intérêt!
- **Informations:** ne parler que lorsque tout le monde écoute et regarde!
- **Nouveautés:** du connu à l'inconnu.
- **Directives:** courtes, claires, énoncées dans un langage simple!
- **Gestes:** pour améliorer la compréhension.
- **Formes d'organisation:** créer des automatismes.
- **Règles de comportement:** à définir au début de l'année et s'y tenir.
- **Orientation:** utiliser des accessoires mobiles ou fixes pour délimiter des surfaces.
- **Matériel:** directives claires! Distribuer les tâches!

Qui? La **différence de niveau de performance** des élèves est un facteur déterminant dans le choix de la forme d'organisation offrant le plus de chances de succès. Les groupes par paires sont une unité d'apprentissage confirmée. Des groupes plus importants peuvent se distinguer par des bonnets de bain de différentes couleurs.

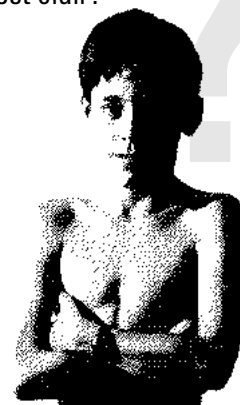
Et après? L'élève doit savoir ce qu'il a à faire après avoir terminé son exercice; ceci est particulièrement important pour les leçons en plein air.

Quoi?
Où?
Comment?
Qui?
Et après?

"Quoi" est important!

"Comment" est déterminant!

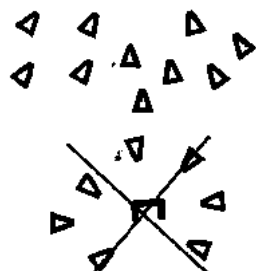
Tout est clair?



Formes d'organisation pour l'enseignement de la natation

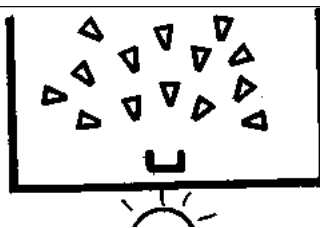
Exercices à sec: à l'échauffement ou comme préparation à un exercice difficile.

- Seulement quand cela s'avère indispensable!
- Sur un sol si possible sec et antidérapant.
- Sans bloquer le passage aux autres usagers de la piscine.
- Disposer d'assez de place pour tous les élèves.
- Placer la classe en tenant compte des distractions éventuelles.



En essaim, l'eau à hauteur de hanches, de poitrine ou jusqu'aux épaules:

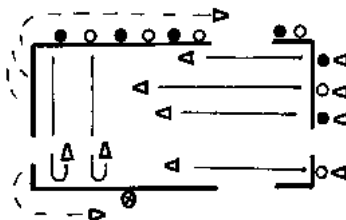
L'enseignant se place devant la classe (attention aux reflets de lumière). La démonstration stimule, mais complique la surveillance. Le maître doit particulièrement faire attention à son placement.



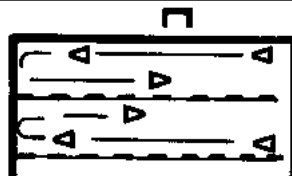
L'enseignant va dans l'eau... c'est une grande motivation pour l'élève!

Exercices par groupes: condition: un bassin ou une partie de bassin réservé en exclusivité à la classe!

- Utiliser des lignes d'eau pour marquer la surface du bassin à disposition.
- Définir avec précision les ordres de départ, les commandements qui seront donnés à la classe.



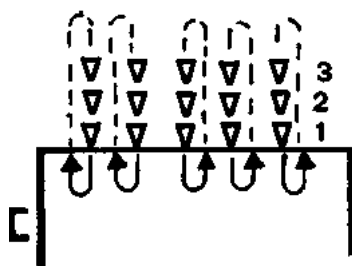
Exercices en circuit: les élèves partent dans la ligne extérieure et reviennent dans la ligne du milieu pour éviter les collisions.



Placer les nageurs/nageuses de force identique dans la même ligne!

Exercices par vagues:

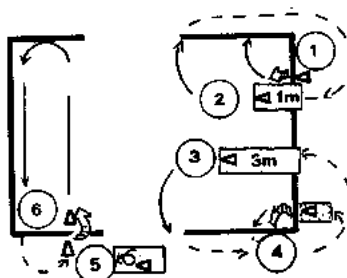
- Exercices simples, accessibles à tous!
- Eviter les situations dangereuses!
- Choisir des formes d'organisation strictes, par exemple au plongeon:
- Sauter et attendre latéralement dans l'eau.
- Sauter, sortir de l'eau au commandement.
- Sauter lorsque son camarade sort de l'eau, etc.



A la chaîne!

Travail par chantiers:

- Six groupes de quatre élèves.
- Durée trois à quatre minutes ou cinq répétitions.
- Tous les exercices sont connus.
- Les lignes donnent les limites, les numéros et schémas orientent.
- L'enseignant observe, aide, corrige...

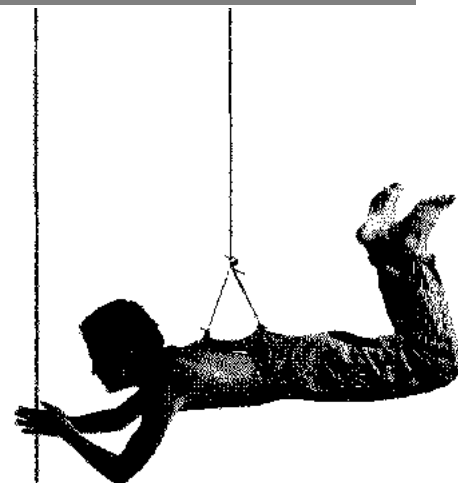


Ne devient autonome que celui à qui on donne l'occasion de l'être.

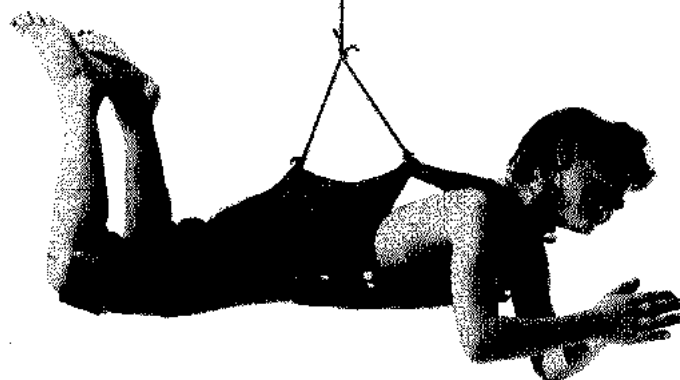
5. Comment utiliser les moyens didactiques?

Toute assistance lors d'une étape d'apprentissage peut être considérée comme **moyen didactique**. Dans l'enseignement de la natation en particulier, ce terme comprend un équipement, du matériel. Le matériel spécifique tel que les planches, les pull-buoys, les brassards flottants sont destinés, à l'origine, à des objectifs précis; dans la pratique, leur diversité d'emploi est beaucoup plus vaste. Ainsi, une planche peut servir d'engin d'exercices ou d'entraînement pour tous les styles de battements de jambes; elle est également engin de jeux pour des exercices d'agilité, de plongée ou encore elle peut servir de but dans les jeux de ballon, par exemple. Seule la question **pourquoi**, dans quel **but** l'engin est utilisé est déterminante. C'est délibérément qu'il n'est pas fait mention ici des nombreuses utilisations possibles des moyens didactiques.

Cet ouvrage propose des moyens didactiques pour différentes formes d'exercices et de jeux. Des exemples démontrent leur importance dans le processus d'apprentissage. Ils montrent comment l'élève est "contraint" (moyens didactiques contraignants) d'exécuter correctement un mouvement soit par des formes d'organisation spécifiques, soit par un retour d'information (feed-back) immédiat.



moyens didactiques

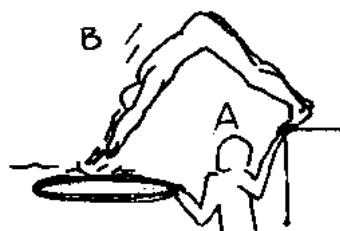


Les deux exemples suivants illustrent cette idée:

... contraignants!

Interdiction de toucher: A et B forment un groupe d'apprentissage. A se tient d'une main au bord du bassin, de l'autre il tient un cerceau à la surface de l'eau. B tente de plonger à travers le cerceau sans le toucher.

A indique immédiatement à B si celui-ci a touché le cerceau en plongeant.



Objectif: plonger tendu, sans toucher le cerceau.

Tête haute: nager le crawl et tenter de garder la tête haute et tranquille (water-polo).

Avec un anneau de plongée sur la tête, crawler aussi vite que possible sans faire tomber l'anneau. Le retour d'information est immédiat.



Objectif: s'orienter pendant la nage.

La liste ci-dessous est une proposition pour compléter le matériel dans les piscines. Un agencement rationnel du local permet aux enseignants une utilisation fréquente du matériel. De plus, le rangement est grandement facilité et la collaboration avec le personnel de piscine s'en trouve renforcée.

➡ 1 / p. 4



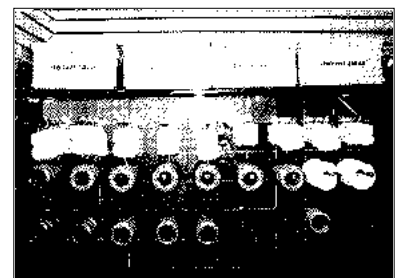
Inventaire du matériel nécessaire pour des classes de 24 élèves de tous les degrés:

25 planches de natation, 25 pull-buoys, év. brassards flottants, 50 anneaux de plongée (diverses couleurs), 10 cerceaux en matière plastique, 30 balles de ping-pong, 4 x 6 bonnets de waterpolo (4 couleurs), 6 ballons de waterpolo, 2 élastiques magiques, 2 tapis, 4 ballons de sauvetage, séries d'images.

Matériel complémentaire:

30 paires de palmes, 30 masques de plongée, 25 tubas, 2 chronomètres étanches, 15 ballons de waterpolo, 10 témoins, 25 paires de plaquettes de natation (paddles), tableaux à suspendre, dés, différents jeux de plongée (vis, gros plots Légo, jeux magnétiques, etc.), planche à glisser.

Si possible: miroir subaquatique, 1 grande horloge d'entraînement, tableaux fixes aux murs, dispositif vidéo sur roulettes.



L'ordre dans le local du matériel est possible pour autant que les conditions le permettent.

➡ 4 / p. 40

Trouver des solutions avec le personnel de piscine!

6. Pourquoi s'exercer? Comment?

Pourquoi s'exercer?

Il est nécessaire d'avoir beaucoup de temps pour l'introduction de nouveaux éléments. Ensuite vient le moment d'exercer. Nombreux sont les enseignants qui tronquent cette phase en prétextant qu'exercer est souvent monotone, répétitif. Répéter toujours la même chose...?! Voilà la question! La répétition d'un mouvement est importante et c'est un passage obligé pour atteindre la perfection, l'automatisme, la stabilisation. Mais le fait de s'exercer implique aussi la personne dans toutes ses dimensions: physique, psychique, sociale...

L'eau, élément naturel, fait de la natation un sport idéal. Dans l'éducation sportive (donc aussi dans l'enseignement de la natation), il ne s'agit pas seulement de processus moteurs, mais de l'être humain en mouvement. Les élèves peuvent expérimenter cette dimension: après accomplissement de l'exercice, ils éprouvent de la satisfaction personnelle, du plaisir et de la fierté de leur maîtrise corporelle!

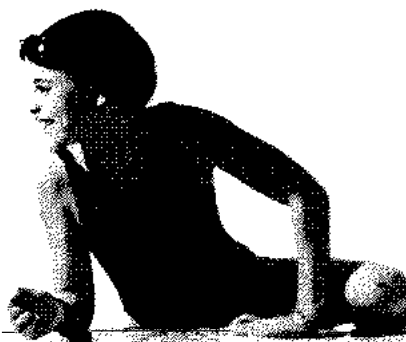
Comment s'exercer?

Le geste est exercé plusieurs fois, selon la méthode choisie, soit isolément (méthode fractionnée), soit globalement (méthode globale) pour permettre aux élèves une exécution

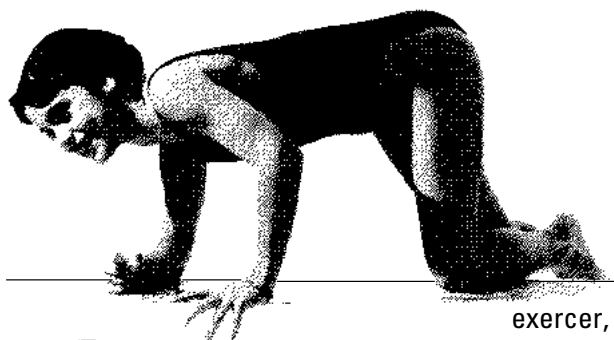
- toujours meilleure (perfectionner)
- aisée (automatiser)
- naturelle (consolider).

Les contrôles d'apprentissage (ou de performance, d'entraînement) permettent l'évaluation des progrès.

D'abord introduire et structurer les nouveaux éléments, puis: exercer, exercer et encore exercer!



Exercer,



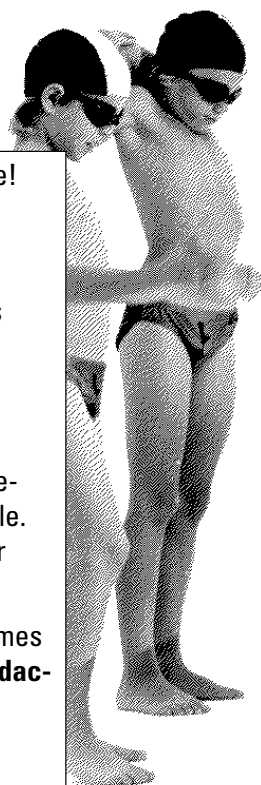
exercer,



et encore exercer!

Conseils pratiques

- **Chaque leçon** doit contenir des phases d'exercice!
- S'exercer demande **beaucoup de temps**: ce temps est utile pour l'apprentissage!
- **S'exercer régulièrement est important**. Les élèves doivent acquérir cette discipline.
- L'élève doit savoir pourquoi et comment il doit **s'exercer**.
- Il est important que les élèves **exécutent** un mouvement donné de manière aussi **correcte** que possible. Des formes d'organisation (par exemple travail par couples) s'y prêtent particulièrement bien.
- Les **exercices de correction** peuvent être des formes d'exercices particuliers engageant des **moyens didactiques contraignants**.
- Sérieux et concentration sont nécessaires.



Apprendre à s'exercer!

Le choix d'une forme d'organisation judicieuse est déterminant!

Il faut distinguer deux façons d'organiser les exercices:

- **Exercices continus, uniformes**
- **Exercices variés, multiformes**

Les deux manières se justifient selon les conditions du moment et la matière. Il faut savoir imposer des leçons comprenant des moments de calme, de concentration. Le spectaculaire, l'attractif ne peuvent pas être présents à chaque minute. Même le meilleur pianiste répète ses gammes.

Prendre l'exercice au sérieux!

Exemples d'exercices continus, uniformes:

- Nager de manière régulière pendant quelques minutes sans changer de style et de rythme.
- Répéter le même plongeon trois à cinq fois de suite.
- Exécuter 10 tirs au but dans la même position.
- Essayer six fois le "flamant".

Exemples d'exercices variés, multiformes:

- Nager dix longueurs de bassin ou plus; changer de style ou de rythme à chaque virage.
- Entrer dans l'eau de différentes manières: départ à genoux, debout, en glissant sur la planche.
- Exécuter plusieurs tirs au but dans des positions différentes.
- Pagayer sur place en position dorsale, seul, à deux face à face, à trois, en cercle.



Rechercher l'autonomie

Pour les élèves connaissant les éléments d'un mouvement après la phase d'introduction, s'exercer est une possibilité de travail sans aide: c'est la pratique indépendante du sport! Comment présenter ce processus?

- D'abord, indiquer brièvement **l'intention, l'objectif et les possibilités** de la phase d'exercices (ou les élaborer avec les élèves).
- Les élèves composent des plans d'entraînement individuels et personnels en tenant compte de leurs propres performances et objectifs. Ils les présentent par écrit (**pédagogie du contrat**).
- Les élèves s'entraînent pendant une certaine période en se basant sur leur **plan**.
- L'exécution du plan se **termine** sous forme d'un test personnel ou d'un concours et donne lieu à une appréciation.

Un des objectifs principaux de l'enseignement du sport est de pouvoir le pratiquer de manière autonome.

Pédagogie du contrat: enseignants et enseignés concluent certains accords et tentent de les respecter.

7. L'ordinateur comme moyen didactique et d'apprentissage

L'ordinateur pour préparer son enseignement: illusion ou proche réalité? En marge de ce manuel, un prototype de compact disc a été mis au point et ouvre de nouvelles perspectives.

Dès le début du processus de réalisation de ce manuel de référence, un projet d'informatisation avait été pris en considération. D'un côté, il s'agissait d'offrir la possibilité de visualiser les principaux mouvements sous la forme d'images animées. De l'autre, l'ordinateur devait permettre, selon des modes de sélection précis, de rechercher rapidement des formes d'exercices et de jeu et de les imprimer sous la forme de fiches de préparation de leçon. Cela est aujourd'hui possible grâce à ce compact disc!

Le CD peut aussi s'utiliser de la même manière qu'un livre. La table des matières propose un aperçu des chapitres; puis on accède à l'information en cliquant sur le symbole correspondant (flèche) situé dans la marge. L'utilisation devient particulièrement intéressante lorsque le PC se met à rechercher les informations désirées par l'enseignant et finalement imprime la préparation de leçon.

Déterminez vos critères, l'ordinateur cherche... et trouve!

La recherche de contenus se déroule en 3 phases (**CCA**), selon une méthode classique également utilisée en dehors du champ de l'informatique:

- 1. Conditions:** Quelles sont les caractéristiques de la classe? De quel espace est-ce que je dispose? Quels sont les acquis des élèves? Quelles sont leurs lacunes?
- 2. Contenu?** Quel est le thème de la leçon? Quel est le programme en cours? Quels sont les objectifs du plan semestriel?
- 3. Accent?** Quel aspect est-ce que je désire accentuer? Quels sont les souhaits des élèves? Quelle est mon intention pédagogique?

De plus, grâce au système Multimedia, il est possible de visionner, sous la forme de séries d'images animées voire même de séquences vidéo illustrées et/ou commentées, quelques déroulements de mouvements issus du manuel.

Il n'a malheureusement pas encore été possible de transférer cette idée sur tous les systèmes usuels d'ordinateur, raison pour laquelle le CD n'est pour l'heure utilisable que sur Macintosh. Pour toute personne intéressée par ce moyen didactique et d'apprentissage (qui n'est pas encore développé sous toutes ses facettes), prière de s'adresser à l'Office fédéral des imprimés à Berne (voir adresse bro. 4/p. 40).

Apprendre à nager sur ordinateur?

Feuilleter – rechercher – classer et finalement imprimer

CCA:

le cheminement didactique

Conditions

Contenu

Accent

Film vidéo sur PC

Disponible uniquement sur système Macintosh

8. Comment contrôler les progrès?

Les objectifs d'apprentissage sont nécessaires. Cependant, les mêmes objectifs ne sont pas à la portée de tous les élèves. Les capacités d'une classe ou d'un groupe sont généralement trop différentes.

Afin que chaque élève ait envie d'atteindre l'objectif fixé, il faut que celui-ci soit à sa portée. Les objectifs trop faciles ou trop difficiles ne sont pas motivants.

Le maître attentif à l'individualisation et à la différenciation établira donc des objectifs et contrôles d'apprentissage individuels. Les conditions optimales pour une collaboration fructueuse sont assurées lorsque le procédé, les objectifs et contrôles d'apprentissage sont déterminés d'un commun accord entre enseignant et élève.

Les objectifs et contrôles d'apprentissage (tests, rencontres) doivent :

permettre aux élèves de tous les degrés

- d'éveiller leur intérêt pour la natation,
- de stimuler et d'encourager une pratique sportive autonome,
- de progresser dans l'apprentissage et la performance et de les motiver à viser d'autres objectifs.

offrir aux enseignants de tous les degrés

- une aide lors de la planification et le choix des contenus d'une leçon,
- des points de repère pour la définition des objectifs d'apprentissage individuels,
- un appui pédagogique.

L'offre des tests suisses de natation est variée. Les tests conviennent à tous les âges et niveaux de performance (du débutant au compétiteur en passant par le nageur occasionnel) et comprennent tous les secteurs de la natation:

Natation - plongeon - natation synchronisée - waterpolo - sauvetage

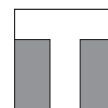
Organisation et exécution des tests de natation:

Un test est un concours avec soi-même ou avec des concurrents. Des règles de jeu claires et une bonne organisation sont indispensables. La documentation de l'IAN offre une aide appréciable. Chaque exercice est parfaitement décrit. Les critères d'évaluation y figurent et peuvent être consultés et appliqués directement par les élèves. Dans certains cas, ce support permet l'observation, le jugement et l'autoévaluation.

Les tests représentent un outil de travail aussi bien au service de l'enseignant que de l'élève.

Un bon test n'est ni trop facile, ni trop difficile!

Un enseignement orienté vers les élèves veut aussi dire déterminer les objectifs d'apprentissage avec leur collaboration!



Ce symbole signale les exercices de test!

Tableau synoptique des tests suisses de natation (voir p. 20/21)


Contrôler les progrès!




Tableau synoptique des tests de natation

Les tests ont été conçus comme une **suite méthodologique**: **série préparatoire** (tests de préparation), **série d'approfondissement** (tous les domaines, 1 - 4), **série de compétition** (natation, plongeon, natation synchronisée, waterpolo et sauvetage, 5 - 8).

Les exercices des tests représentent **la forme finale** d'une phase d'apprentissage. Ils doivent être adaptés aux capacités des élèves. Par leur variété, ils nous donnent des possibilités de différenciation et d'enseignement individualisé. Pour réussir un test il faut satisfaire à toutes les exigences.

 Enseigner le sport:
Comment?
4 / p. 5


Série préparatoire (écrevisse, grenouille, hippocampe, pingouin):

Les tests de la série préparatoire donnent la possibilité de fixer des objectifs dans l'enseignement avec des débutants et d'avoir à disposition une grande variété d'exercices d'accoutumance. Certains de ces exercices se trouvent dans la brochure 1 (Bases) et sont mentionnés par le signe  dans la marge.



Ecrevisse

Série d'approfondissement (1 - 4):

Le contenu de ces tests correspond à tous les domaines que l'on peut aborder dans l'enseignement de la natation au sens large. Tous les enseignants, entraîneurs ou moniteurs peuvent faire passer ces différents tests à leurs élèves. Certains exercices se trouvent dans les brochures 2 et 3 et sont mentionnés par le signe  dans la marge.



Combi-test 2

Série de compétition (degrés 5 - 8):


Les exercices de cette série sont conçus pour les élèves participant à des compétitions et suivant un entraînement régulier. Ils ne se trouvent pas dans ce manuel de base. Vu les exigences demandées, ils ne doivent être examinés que par des spécialistes des différentes branches.




Test de sauvetage 5


Documentation

Dans la documentation, les exercices sont décrits avec précision et souvent illustrés par un dessin. La commande pour la documentation et les insignes doit se faire auprès du secrétariat de l'IAN.


 Adresse voir
4 / p. 40

Ecrevisse 


1. Saut depuis le bord du bassin
2. Pompe à air: expirer complètement 4x
3. Avion: flotter en position ventrale
4. Flèche ventrale

Hippocampe 


1. Saut groupé depuis le bord du bassin
2. Culbute avant; eau à hauteur de poitrine
3. Flèche dorsale
4. Nager 10 m sans s'arrêter

Grenouille 


1. Culbute depuis le bord du bassin, entrée groupée
2. Recherche d'assiettes, de la position à genoux au bord du bassin
3. Battements: crawl ou dos (8m)
4. Nager 20m sans s'arrêter

Pingouin 


1. Bombe en arr. depuis le bord du bassin
2. Nager 5m sous l'eau en passant entre les jambes de deux camarades
3. Flèche avec demi-vrille
4. Nager 50 m sans s'arrêter

Natation: Baleine 1 

1. 50 m nage libre en 1'30" max.	3. 25 m dos crawlé ou brasse dorsale	5. Plongeon de départ et glissée
2. 25 m crawl ou brasse	4. 25 m traction de bras brasse (avec pull-boy)	6. Virage ouvert crawl


Sauvetage 1 

1. Nage d'endurance 300m max. 10'
2. Nage de transport 25 m
3. Rechercher 4 assiettes
4. Nage et plongée avec obstacle 2 x 25 m, max. 2'
5. Plongée PMT 12 m
6. Plongée PMT: orientation
7. Plongeon: chandelle avant, entrée groupée
8. Remorquer un camarade (25m)


Plongeon 1 

Tous les exercices depuis le bord du bassin

1. Chandelle avant avec élan des bras
2. Chandelle arr avec élan des bras
3. Chute avant de la pos. assise sur les talons
4. Flèche dorsale depuis la planche à glisser.
5. Flèche ventrale puis glisser au fond du bassin
6. Bombe arr, départ dos à l'eau


Nat. synchronisée 

1. 25 m crawl
2. 25 m dos
3. 25 m brasse
4. 10 m pagayage en avant, mains aux hanches
5. 10 m pagayage en arrière, mains aux hanches
6. Rechercher une assiette à 2 m de profondeur
7. Pagayage sur place, 15"
8. Huître, figure imposée


Waterpolo 1 

1. Nager 25m en position latérale
2. Dribbler sur 10 m
3. Pédalage 5"
4. Prise de balle 5x (appui au fond du bassin)
5. Tir à une distance de 6m (appui au fond du bassin)
6. Tir de précision à 2m (3 essais)


Deux exercices à choix parmi les exercices 5 - 8

Combi-test 1 


1. 100 m nage libre
2. 25 m crawl ou dos crawlé
3. 25 m brasse
4. 7 m nage sous l'eau
5. Chute avant de la position carpée
6. Chandelle arr. droite
7. 10 m pagayage
8. Prise de balle et tir

Combi-test 2 

1. 300 m nage libre
2. 50 m crawl ou dos crawlé
3. 25 m mouvement de jambes brasse dorsale
4. 12 m nage sous l'eau
5. Plongeon avant
6. Bombe arrière
7. Huître
8. Dribbler sur 20 m

Combi-test 3 

1. 12' nage libre
2. 100m crawl ou dos crawlé, temps limité
3. 25 m dauphin
4. 25 m nage de transport
5. Périlleux avant
6. Plongeon retourné groupé
7. Rotation latérale
8. Dribbler sur 10 m et tir de précision (4m)

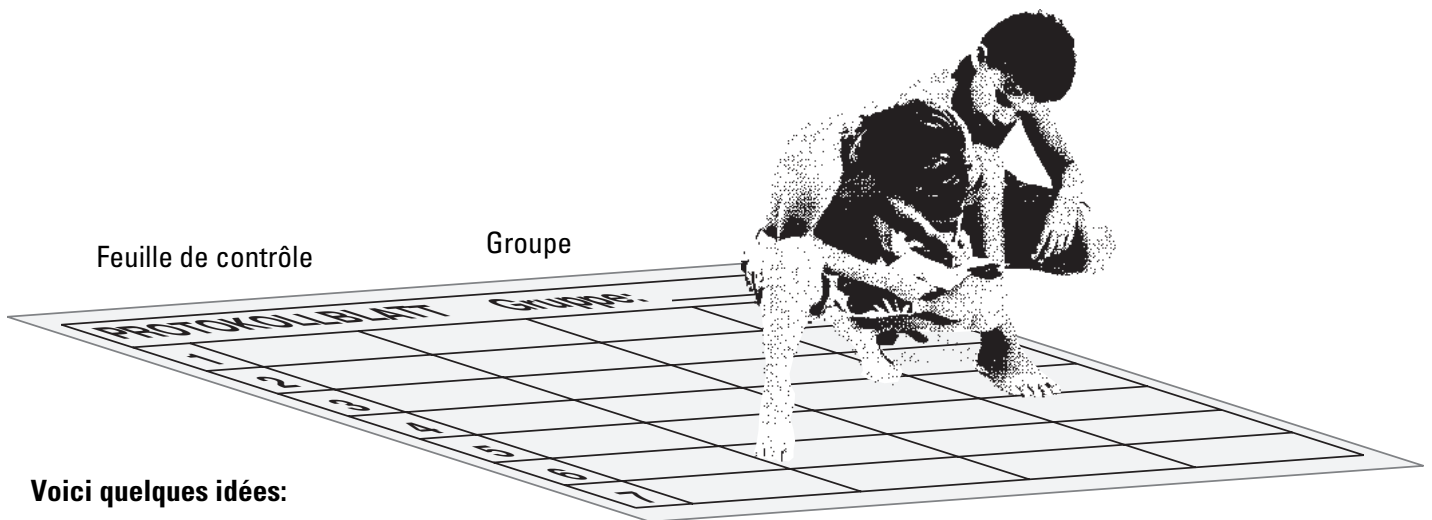
Combi-test 4 

1. 1 km nage libre, 30' max.
2. 50 m crawl ou dos crawlé, temps limité
3. 25 m dauphin en 25" max.
4. 25 m nage libre, puis 25 m nage de sauvetage
5. Chute avant de la pos. assise (3m)
6. Périlleux arrière: 1m
7. Pagayage et périlleux arr. carpé
8. Dribbler/nager en pos. latérale, tir de précision

Deux exercices à choix parmi les exercices 5 - 8

Contrôler l'apprentissage... autrement!

Etablir les tests selon les conditions locales.



Feuille de contrôle

Groupe

Voici quelques idées:

Traversée du lac: quel groupe réussit la traversée du lac de Neuchâtel, du lac Léman ...? (additionner les kilomètres)

Sauter: qui réussit à sauter depuis le clocher de son village, la tour Eiffel...? Un saut ou plongeon depuis le plongeon de 3 m compte pour 3 m.

Créer une feuille de test spéciale!

Concours de saut: former un jury avec quelques élèves et juger les sauts les plus drôles. Critères à définir avec le groupe.

Plongée par étapes: par classe, nager un kilomètre sous l'eau. Sous forme de relais, les étapes sont limitées à 10 m, plongeon de départ compris!

Triathlon par étapes: associer différentes disciplines sportives dont la natation et créer un triathlon se déroulant sur plusieurs moments.

Voir "1000 jeux et exercices de natation".

Marathon avec palmes: qui nage 42 kilomètres en une année?

Utiliser la feuille IAN pour test par étapes.

Dauphin de sauvetage: qui remorque (prise de sauvetage) ou transporte (prise de transport) sur la plus grande distance une autre personne pendant un temps déterminé?

Etablir des feuilles de contrôle avec des cases de 5 mètres à cocher.

Nage de 24 heures: qui nage, pendant un été, la valeur d'une journée (24 heures)?

Etablir sa propre feuille de contrôle.

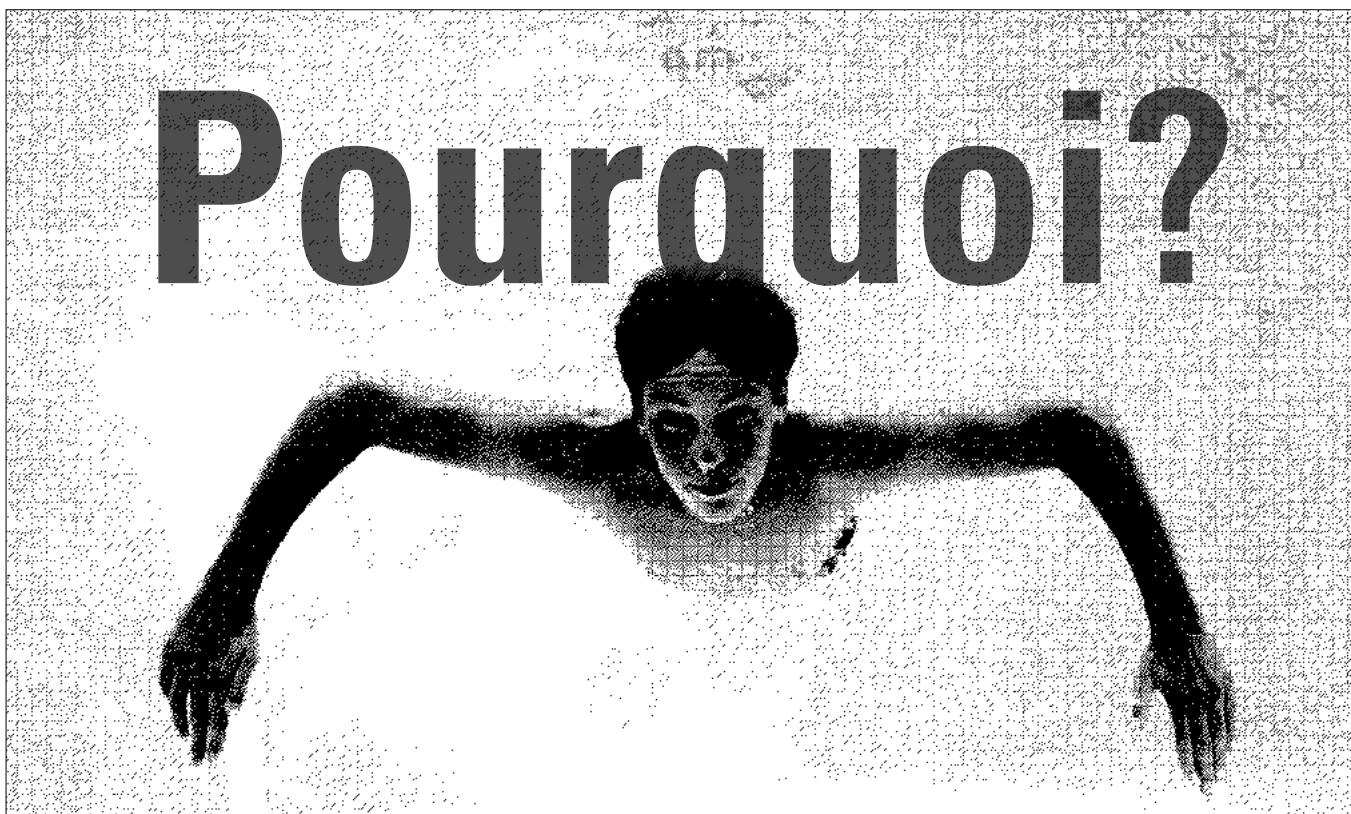
9. Effets des forces dans l'eau

Pourquoi l'indication technique "lever le coude" est-elle importante en natation?

Pourquoi nager la brasse avec un pull-buoy entre les jambes?

Pourquoi exécute-t-on en dauphin deux battements de jambes pour un cycle de bras?

Pourquoi le crawl est-il la nage la plus rapide?



Comprendre comment les forces agissent dans l'eau, faire la relation entre les mouvements et les effets qu'ils produisent sont des connaissances que le maître doit posséder. Cela signifie connaître les notions de base de la mécanique des fluides et pouvoir les intégrer dans son enseignement. Cela permet, spécialement vis-à-vis d'élèves plus âgés, de répondre à des questions relatives à l'exécution d'un mouvement par des arguments objectifs.

Différentes situations offrent la possibilité **d'expérimenter** les forces agissant dans l'eau et de les **identifier** intellectuellement.

De l'expérimentation à la compréhension!

➡ 4 / p. 24

Faits...	Causes...	Conséquences
----------	-----------	--------------

Le corps coule: le nageur flotte sur l'eau après inspiration. Il coule pendant l'expiration.
La cause: le poids spécifique d'un nageur est identique à celui de l'eau. Il est même inférieur après inspiration (le volume du corps augmente lorsque les poumons sont remplis d'air).



■ La flottaison ne pose pas de problème du point de vue mécanique.

➡ 1 / p. 9

Tympan douloureux: nager jusqu'au fond du bassin de plongeon. Avec la profondeur, une douleur dans les oreilles apparaît. En équilibrant la pression de l'oreille interne avec celle qui agit de l'extérieur, on soulage la douleur immédiatement.
La cause: la pression de l'eau augmente avec la profondeur (à 3 m de profondeur il y a déjà 0,3 bar supplémentaire).



■ Une respiration correcte doit être apprise pour tous les styles de nage.
 ■ Equilibrer la pression est une technique fondamentale à acquérir dès que l'on s'enfonce sous la surface de l'eau.

Pousser vers le bas: essayer d'enfoncer des planches ou des ballons jusqu'au fond du bassin. Est-il possible de se maintenir debout sur une, deux ou trois planches?



La cause: la position est déterminée dans l'eau par deux forces (la pesanteur et la portance), sur terre par la pesanteur uniquement. La portance empêche d'enfoncer un ballon facilement sous l'eau.

■ Les élèves non nageurs doivent s'habituer à un état d'équilibre nouveau.

Les jambes s'enfoncent: flèche et glisser jusqu'à être immobile. Observer comment ses jambes ou celles d'un partenaire s'enfoncent. Pourquoi?

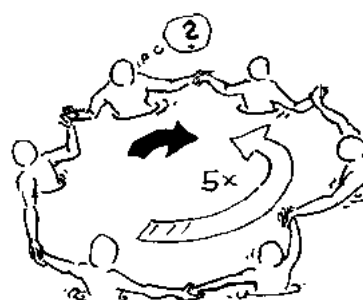


La cause: les jambes coulent jusqu'à ce que le centre de gravité du corps soit sur le même axe que le centre de flottaison.

■ Une position horizontale stable est seulement possible...
 ... quand le centre de flottaison (centre de gravité du liquide déplacé) est confondu avec le centre de gravité du corps.

➡ 1 / p. 11 et 3 / p. 34

Courant d'eau: former un cercle (6-8 personnes) et se tenir par la main. Le cercle tourne dans un sens. Après cinq tours, inverser le sens brutalement. Que se passe-t-il?



La cause: la force de résistance à surmonter lors de l'inversion de direction dépend de la résistance tourbillonnaire qui augmente selon le carré de la vitesse du mouvement.

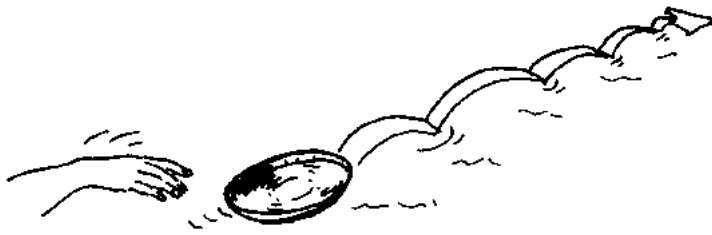
■ Avec un engagement de puissance identique, les bras et les jambes se meuvent nettement plus lentement dans l'eau que dans l'air.
 ■ La comparaison des mouvements à sec avec ceux exécutés dans l'eau ne peut être que limitée!

Faits . .	Causes . .	Conséquences
-----------	------------	--------------

La résistance de l'eau: lorsqu'un corps se déplace dans un fluide (de l'eau, de l'air, etc.), il est soumis à deux forces:

- une force qui s'oppose au mouvement, de même direction, mais de sens opposé à la vitesse. C'est la force de résistance due au phénomène de traînée, c'est-à-dire de perturbation de l'écoulement du fluide autour du corps.
- une force verticale, de sustentation, qui tend à porter le corps. Elle est opposée au poids, c'est la force de portance dynamique.

Ces deux forces s'appliquent au centre de poussée du corps, centre qui dépend de la géométrie du corps, ainsi que du sens et de la direction de l'écoulement.

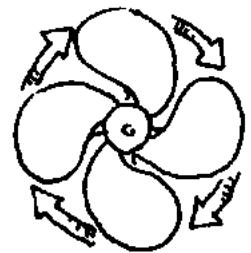
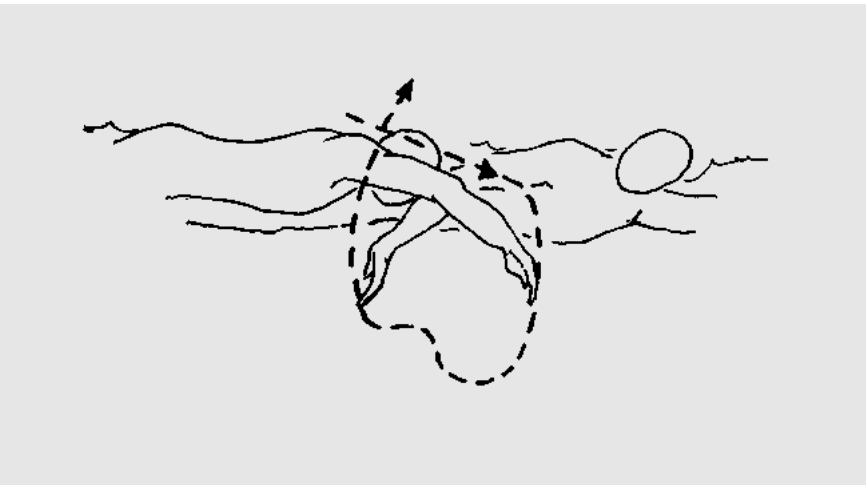


■ A terre, pour courir ou sauter, la force musculaire agit vers le sol, dans le cas idéal directement contre la direction souhaitée du saut ou de la course. En ce qui concerne les mouvements dans l'eau, il faut tenir compte de deux forces: **la résistance frontale** et la **portance dynamique**. De ce fait, les mouvements des bras et des jambes ne sont pas toujours dirigés directement contre la trajectoire de nage. L'exemple de la traction des bras en crawl montre que les mouvements qui ne sont pas directement dirigés dans la trajectoire de nage participent également à la propulsion.

Qu'est-ce qui est déterminant dans la propulsion?

En natation, les bras et les jambes doivent se mouvoir diagonalement à la trajectoire sur une longueur plus ou moins importante comme une hélice de navire. A l'instar des vapeurs à roues, les bras et les jambes sont dirigés, sur une distance plutôt réduite, directement contre la direction de nage. Dans toutes les nages, la composante de propulsion ne peut atteindre la direction souhaitée que si, à un moment donné, les bras se plient.

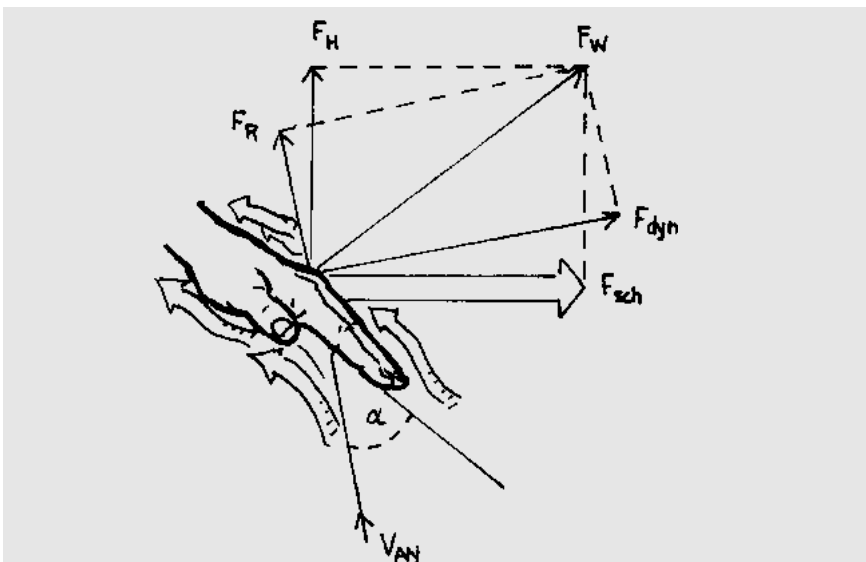
L'hélice du bateau chasse l'eau en diagonale, cependant le bateau se déplace en avant.



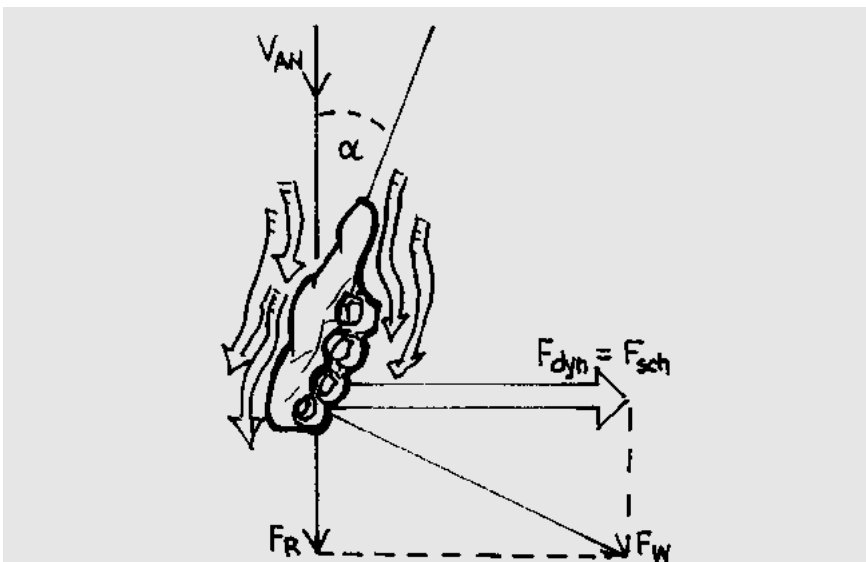
La surface d'appui de la main et de l'avant-bras presse l'eau et propulse le corps en avant. La ligne traitillée indique la trajectoire par rapport au système de référence qu'est l'eau.

Illustrations des différentes forces:

1. Les **directions** des deux composantes de la force de propulsion, **résistance** et **portance dynamique**, doivent être prises en considération.
2. Les forces peuvent être représentées par des **flèches**. La **direction** correspond à la force, la **longueur** correspond à la **somme des forces**.
3. Les forces peuvent être additionnées et décomposées à l'aide d'un **parallélogramme de force** (représenté par les rectangles).



La main exerce une pression vers le bas, mais le corps se déplace néanmoins vers l'avant.



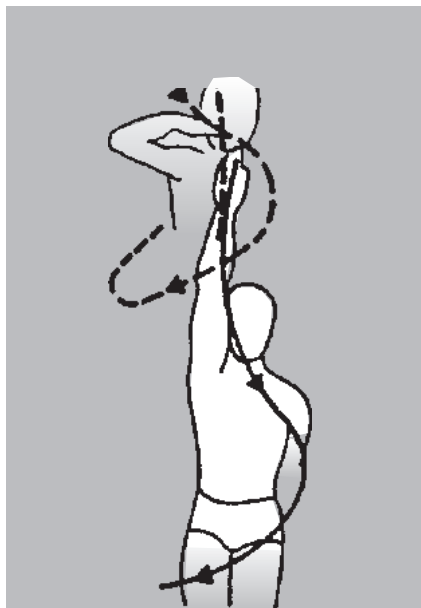
La main tire vers le haut, mais le corps se déplace néanmoins vers l'avant.

Légende:

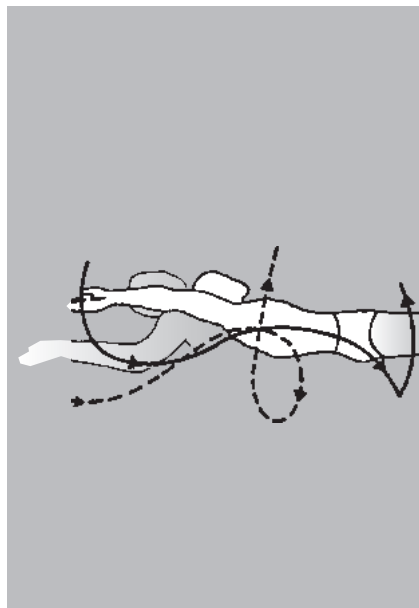
- F_R = résistance de l'eau
- F_{dyn} = portance dynamique
- F_H = levée
- F_W = force résultante (de la résistance et de la portance dynamique)

- F_{sch} = composantes de la force de propulsion
- V_{an} = vitesse de la résistance frontale
- α = angle d'attaque



Trajectoire des mouvements de bras




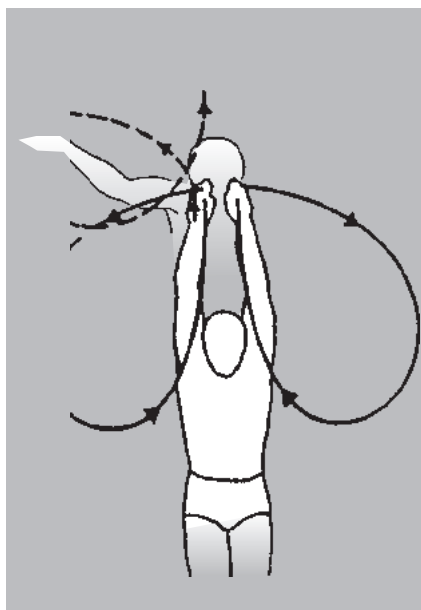
Crawl



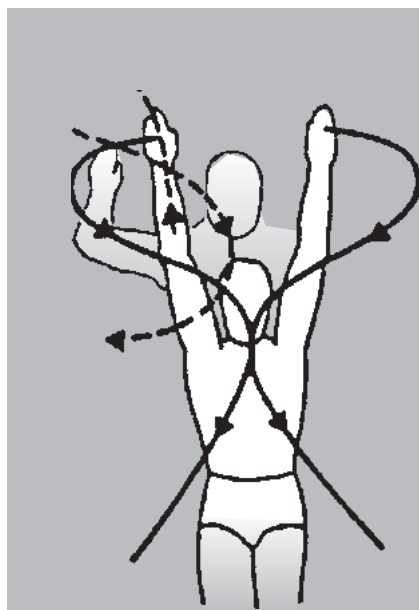
Dos crawlé

Crawl
 2 / p. 3
Dos crawlé
 2 / p. 13



Pour la brasse dos, la trajectoire est la même, les deux bras en même temps.

 2 / p. 30


Brasse



Dauphin

Brasse
 2 / p. 21
Dauphin
 2 / p. 33
Légende:

Le mouvement se présente ainsi, quand **le système de référence est le corps**. Cette façon de faire doit être choisie, quand on démontre le mouvement à sec par exemple.

Ainsi apparaît le mouvement dans la réalité, quand **le système de référence est l'eau**. A choisir lorsque l'on veut donner des explications et corriger le mouvement dans l'eau.

L' essentiel en bref:

En évoluant dans l'eau, le nageur peut expérimenter et ressentir les effets des forces et de la **pression hydrostatique**, car la densité de l'eau est environ mille fois supérieure à celle de l'air.

La pression hydrostatique augmente avec la profondeur.

La force ascensionnelle, qui agit sur le nageur complètement ou partiellement immergé, correspond à la masse du volume d'eau déplacé par le corps immergé (principe d'Archimède). La **portance statique** s'oppose donc à la **gravité**. Exemple:

Un enfant d'un poids de 40 kg (le corps a un poids spécifique d'environ 1) déplace un volume d'eau d'environ 40 l; sa portance statique correspond à environ 40 kg: le corps flotte.

Il y a toujours deux composantes qui agissent dans les mouvements dans l'eau : la **résistance frontale** et la **portance dynamique**. La somme de ces deux composantes dépend, entre autres, de la vitesse du mouvement (par exemple de la main lors de la traction). La résistance tourbillonnaire et la portance dynamique quadruplent, lorsque la résistance frontale double. La résistance tourbillonnaire s'ajoute toujours à la résistance frontale, laquelle s'oppose au déplacement.

Il faut différencier:

- La **résistance frontale à effet freinant** qui se produit lors de mouvements exécutés dans le sens de la nage.
- La **résistance tourbillonnaire** qui se produit lors de mouvements exécutés diagonalement au sens de la nage.
- La **portance dynamique** agit toujours verticalement à la direction de la trajectoire.

Froid ou chaud?

La conductibilité de la chaleur de l'eau est environ 25 fois plus élevée que celle de l'air et la capacité de chaleur de l'eau est élevée. La déperdition de chaleur dans l'eau est bien plus importante que dans l'air. L'eau, s'évaporant sur la surface d'un corps qui n'est pas complètement immergé, provoque une déperdition de chaleur supplémentaire.

- pression hydrostatique
- densité

- portance statique
- gravité

- résistance frontale
- portance dynamique



Dans l'eau, il fait plus chaud.

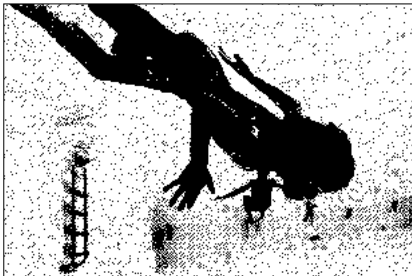
10. Les réactions du corps à l'effort

Le développement harmonieux des aptitudes physiques et mentales d'un jeune passe par la satisfaction qu'il éprouve lors de l'apprentissage d'un mouvement et la réalisation de performances physiques.

Un enseignement de la natation varié répond au besoin de mouvement de l'enfant et participe à son éducation globale.

Apprentissage, **performance** et rire.

➡ 4 / p. 6



Le corps réagit promptement et en finesse.



L'organisme réagit aux sollicitations à l'effort par une augmentation de ses capacités de performance. Le corps s'adapte pour fournir une capacité de fonction et une résistance à l'effort supérieures.

Des adaptations se produisent:**■ Dans l'appareil moteur:**

Muscles squelettiques, structures cartilagineuses et osseuses, tendons, ligaments, gaines tendineuses et capsules synoviales.

■ Dans le métabolisme:

Transformation et stockage de l'énergie, élimination des toxines.

■ Dans les organes des systèmes respiratoire et cardio-vasculaire:

Les deux systèmes ravitaillent tous les organes du corps en oxygène. Ils s'adaptent aux efforts d'endurance qui agissent d'une manière décisive sur la santé, le bien-être et les capacités générales de performance.

■ Dans le système neuro-végétatif et hormonal:

Régulation des fonctions végétatives des organes, (par exemple dans les systèmes métabolique et lymphatique) et de la température.

■ Dans les organes sensoriels et le système nerveux central:

Toutes les perceptions que le corps peut enregistrer de l'extérieur jouent un rôle déterminant dans la régulation des mouvements.

Pour qu'une amélioration soit perceptible dans tous ces systèmes, un entraînement régulier est nécessaire. Le risque de blessures est fortement réduit grâce à la résistance de l'eau qui rend impossibles les mouvements brusques. La portance de l'eau évite les surcharges, en particulier des articulations et de la colonne vertébrale.

Particularités de l'enfance et de la préadolescence

Tout l'organisme est dans une phase de développement intensif pendant l'enfance et la préadolescence. De ce fait, il possède des capacités particulières pour répondre efficacement aux sollicitations engendrées par la pratique de la natation. La croissance et le développement de l'enfant exigent une activité physique générant la stimulation des divers systèmes et organes.

L'entraînement, favorisant le développement des capacités de coordination, de vitesse et de souplesse, est efficace pendant la phase de croissance (avant la première phase pubertaire). L'entraînement développant la force et l'endurance est efficace après la puberté.

Il faut mettre à profit ces phases sensibles.

Le corps est sollicité systématiquement dans chaque leçon de natation!

Pourquoi s'entraîner?

Capacité de performance aérobie

L'entraînement de l'endurance favorise le développement du métabolisme, renforce les organes du système cardio-vasculaire et active les systèmes de régulation végétative. Sa contribution à la prévention des maladies dues au manque de mouvement est importante. L'effort d'endurance favorise le développement des capacités de l'appareil moteur passif; la dégénérescence des cartilages des articulations peut être prévenue par la pratique régulière de la natation.

L'endurance est la pierre angulaire d'une bonne performance.

Capacité de performance anaérobie

L'entraînement à la performance anaérobie a une valeur minime du point de vue de la santé. Ce genre d'entraînement ne devrait pas être proposé avant la fin de la puberté. Elle ne doit être entraînée que lorsque l'adulte jouit d'une bonne capacité de performance aérobie!

Sport ne doit pas être synonyme de douleur.

La force

L'entraînement de la force permet de stabiliser une bonne posture et d'assurer les parties passives (par exemple les articulations) grâce à une bonne tonicité musculaire.

Une bonne musculature est le gage d'une tenue correcte.

L'agilité

L'entraînement de l'agilité en vue de maintenir et d'améliorer la souplesse et la mobilité des articulations est un élément important du bien-être général. Une activité sportive peut se pratiquer avec des risques de blessures minimes.

Faire du sport...en sécurité!



Les capacités de coordination

L'entraînement des capacités de coordination favorise le fonctionnement de tous les systèmes qui sont impliqués dans le déroulement des mouvements. On obtient ainsi une amélioration de la capacité de performance. Principales capacités de coordination: capacité d'**O**rientation, capacité de **R**éaction, capacité de **D**ifférenciation, capacité de **R**ythme, capacité d'**E**quilibre.

Exemples d'exercices pour les capacités de coordination en natation.

➡ 2 / p. 11, 19, 28

Capacité d'ORIENTATION: cette capacité permet de s'orienter et de s'adapter dans les nombreuses positions (espace) et les divers mouvements (temps).

■ Exemples: lors d'un plongeon, dans un virage, lors de figures en natation synchronisée.

Orientation

O

Capacité de REACTION: cette capacité permet d'enregistrer rapidement les informations les plus importantes pour exécuter une réponse motrice appropriée dans le meilleur délai.

■ Exemples: plongeon de départ, arrêt du gardien de waterpolo.

Réaction

R

Capacité de DIFFERENCIATION: cette capacité permet de contrôler (différencier) les informations sensorielles perçues en fonction de ce qui est le plus important et d'adapter (doser), au niveau de la force, la réponse motrice personnelle.

■ Exemples: s'adapter à la flexibilité de la planche de plongeon, pouvoir attraper une balle lancée par un partenaire, engager un virage en fonction de la distance au mur et de la vitesse de nage.

Différenciation

D

Capacité de RYTHME: c'est la capacité de réaliser et d'accentuer un mouvement d'une manière rythmée (par exemple un élan) ou de saisir un rythme donné (par exemple musique).

■ Exemples: rythme du battement des jambes en crawl et en dauphin, élan et exercices de sauts sur le plongeur, coordination des mouvements des bras et des jambes en dauphin.

Rythme

R

Capacité d'EQUILIBRE: il s'agit de la capacité, soit de garder l'équilibre, soit de le retrouver rapidement après des rotations et des sauts.

■ Exemples: s'asseoir sur une planche de natation, pagayer en position ventrale ou dorsale, maintenir la figure "jambe de ballet" en natation synchro, saut d'appel au bout du plongeur, garder la position sur le bloc de départ (sans tomber).

Equilibre

E

Des capacités de coordination bien développées pendant l'adolescence permettent un apprentissage rapide et sûr des habiletés et des capacités techniques et tactiques.

Capacités de coordination

11. Notions de règlements

Règles de natation

Les règlements des jeux et concours doivent être adaptés aux participants et à leur degré de connaissance. Ils doivent être simples, compréhensibles, logiques.

Le départ en dauphin, brasse et crawl se fait en plongeant depuis le plot de départ. En dos, le départ a lieu dans l'eau.

Long coup de sifflet: monter sur le plot de départ (en dos, sauter dans l'eau).

A vos places: adopter la position de départ, ne plus bouger.

Coup de sifflet court: plongeon de départ (en dos: départ sur le dos avec une poussée au mur).

Dos: le corps doit rester en position dorsale depuis le départ ou le virage jusqu'à l'arrivée. Un léger roulis autour de l'axe longitudinal est autorisé. En principe, dos crawlé ou brasse dos.

Brasse: le corps en position ventrale, les épaules parallèles à la surface de l'eau. Pendant le mouvement des jambes, les pieds sont dirigés vers l'extérieur (ni pieds effacés, ni ciseaux). La tête émerge une fois par cycle de mouvements. Les deux mains touchent le mur simultanément au virage et à l'arrivée. Le premier mouvement après le départ ou le virage peut s'effectuer sous l'eau.

Dauphin: le corps en position ventrale, les épaules parallèles à la surface de l'eau. Les mouvements des bras sont simultanés et identiques sous l'eau vers l'arrière et hors de l'eau vers l'avant. Les mouvements de jambes dauphin ou brasse (papillon) ainsi que des formes mixtes de ces deux techniques sont autorisés. Les battements alternés (crawl) sont interdits. Le toucher au virage et à l'arrivée se fait avec les deux mains simultanément. Après le plongeon de départ ou le virage, le nombre de mouvements des jambes sous l'eau est illimité.

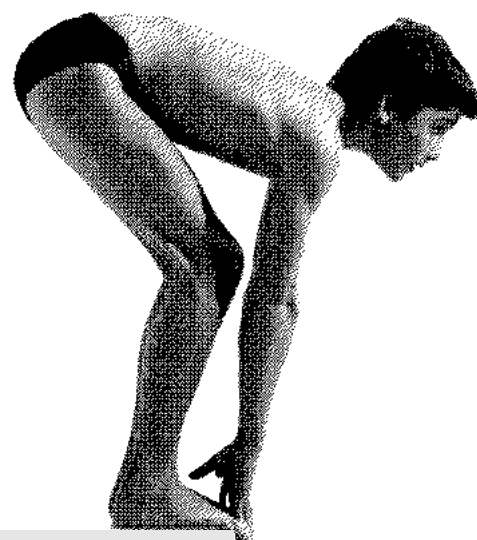
Les relais: départ selon le style de nage. Lors de la prise de relais, le suivant ne peut partir que lorsque le nageur qui arrive a touché le bord.

Voir aussi les prescriptions de compétition de la FSN.

➡ 4 / p. 40

Traction de plongée

➡ 2 / p. 26



Règles:
Aussi peu que possible,
autant que nécessaire!

Règles de plongeon

Les jeux et concours de plongeon offrent des éléments attrayants pour une leçon de natation et pour des fêtes nautiques. Des possibilités de concours doivent être offertes dans les cours à option et dans les clubs. Dans ce cas, les critères d'évaluation sont importants. Ci-dessous quelques règles que l'on peut appliquer dans le cadre scolaire.

- **Pas et élan des bras:** l'élan est possible, mais pas obligatoire.
- **Appel:** depuis la planche ou la plate-forme. Ne pas oublier la possibilité d'exécuter des exercices simples depuis le bord du bassin.
- **Phase aérienne:** 3 positions sont autorisées: groupé (c), carpé (b) ou tendu (a). L'objectif de l'école doit être la maîtrise des plongeurs simples. Il faut aussi évaluer des exercices de base.
- **Entrée dans l'eau:** accorder une grande importance à la tenue du corps lors de l'entrée dans l'eau.
- **Degré de difficulté:** préférer des plongeurs simples, bien maîtrisés aux plongeurs compliqués: la sécurité prime sur le risque!

Règles de waterpolo


Dès que l'on joue, des règles sont indispensables. Ces règles doivent correspondre au niveau technique des élèves.

- **Surface de jeu:** adaptée aux élèves, mais pas trop petite. Il est possible de jouer avec une hauteur d'eau au niveau de la poitrine. Marquer la zone avec des accessoires simples.
- **Equipes:** par petits groupes. Si possible, jouer sur 2 terrains à la fois. Distinguer les équipes par des bonnets de couleur. Jouer de temps en temps avec des palmes.
- **Début du jeu:** les joueurs se trouvent sur leur ligne de but. Le ballon est lancé au milieu de l'aire de jeu, accompagné d'un coup de sifflet.
- **Fautes mineures:** mettre le ballon sous l'eau, saisir le ballon des deux mains, giçler l'adversaire, bousculer l'adversaire. Les fautes simples sont sanctionnées d'un coup franc exécuté depuis l'endroit où la faute a été commise.
- **Fautes graves:** frapper, retenir ou tirer en arrière l'adversaire, donner un coup de pied, contester les décisions de l'arbitre. Les fautes graves entraînent un coup franc ou un pénalty dans la surface de réparation. Le joueur fautif est expulsé jusqu'au prochain but!

Natation synchronisée

Les critères de notation doivent tenir compte du niveau de connaissances des participants. Faire participer autant que possible les élèves à la définition des critères d'évaluation.

 Voir tests 4 / p. 20 et 21

 Voir tests 4 / p. 20 et 21

Délimiter l'aire de jeu.

Faire appel aux participants pour arbitrer.

Fair-play!

 Voir tests 4 / p. 20 et 21

12. Manifestations et fêtes

Les fêtes et manifestations nautiques doivent être des moments privilégiés! Elles associent jeu et performance dans une atmosphère ludique. La performance personnelle, la participation et la joie sont plus importantes que la victoire.

L'important est de participer.



On a longtemps présumé que le sport de compétition était source unique de motivation dans le sport pour tous. Cette présomption peut s'avérer juste dans certains cas. Mais des manifestations de sport pour tous bien organisées peuvent amener à faire participer bien plus de gens que des concours de natation sévèrement réglementés. Où donc, sinon dans l'eau, peuvent évoluer ensemble jeunes et vieux, grands et petits? De petites fêtes nautiques peuvent être organisées avec peu de matériel pour les enfants (par exemple avec des ballons, des jouets gonflables, etc.). Une manifestation importante demande une préparation et une organisation méticuleuses.

- Ouvrir la manifestation à tous, qu'il s'agisse d'une traversée d'un lac, d'un après-midi de jeux ou d'une initiation à une nouvelle discipline.
- Se divertir, avoir du plaisir sont les objectifs principaux. La performance peut aussi être présente dans la manifestation.
- Offrir des manifestations ponctuelles, mais également des rencontres régulières, des cours. Ces activités sont très recherchées par les personnes désirant reprendre une activité sportive.
- Les expériences vécues dans l'eau peuvent conduire à la natation par d'autres voies que l'apprentissage de la technique, par exemple, par la pratique de la gymnastique aquatique.

Conseils pratiques



Organiser une fête nocturne

L'eau et l'obscurité. Pourquoi ne pas les associer et créer une animation unique en son genre?

Et si c'était la fête de Noël?

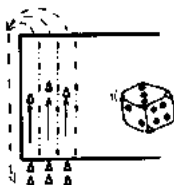
Conditions à respecter

- Avoir toute la piscine à disposition pendant deux heures.
- Dès le début, mettre en place le projet avec les responsables de la piscine. Ils pourront ainsi collaborer activement à toutes les parties de la manifestation.
- Trouver le plus grand nombre de collaborateurs possible (enseignants, parents, étudiants, membres du club local, etc).
- Obtenir l'accord des autorités scolaires et des parents.
- Organiser de manière parfaite le transport des élèves et la gestion du temps.



Décompte des points selon le système de "Jeux sans frontières" par exemple.

Course aux dés: pour chaque longueur ou largeur nagée, chacun peut lancer une fois le dé. Quel groupe atteint en premier 100, 200, ...?



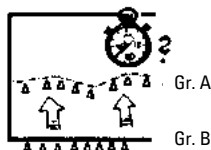
- Un dé dans un seau par groupe, crayon, papier.

Nage d'obstacles avec ballons: les ballons doivent être transportés en franchissant des obstacles (par exemple des lignes d'eau tendues). Une largeur de bassin vaut un point. Comptez le nombre de points après un temps donné.



- 2 ou 3 balles par groupe.
- Toutes sortes d'obstacles.

Transport de lignes d'eau: la ligne d'eau doit être transportée aussi rapidement que possible de l'autre côté du bassin. Quel est le groupe le plus rapide? (Un seul groupe est actif, les autres sont spectateurs).



- Lignes d'eau.
- Chronomètre.

Staffette avec planche de natation: compter un point pour chaque largeur du bassin traversée sur la planche (debout, assis, ...). Quel groupe réussit le plus grand nombre de points?



Gr. A Gr. B

- Planches de natation.

Course avec matelas pneumatiques: installés sur un matelas pneumatique, un ou plusieurs enfants essaient de parcourir le plus grand nombre de bassins en 5 minutes. La technique de propulsion est libre.



- Quelques matelas pneumatiques.

Clôture ou ouverture de la manifestation: gymnastique dans l'eau en musique et jeux de lumière.



Idées: 3 / 45 et suiv.

Organiser la traversée d'un lac!

La traversée d'un lac ou la natation en eau libre est un souvenir durable pour les participants. Malgré une préparation minutieuse, ce genre de manifestation reste une aventure présentant des risques. Ne rien oublier dans la préparation!



Préparation à long terme:

- Publier une brochure contenant: le lieu, la date (ajournement), les conditions de participation.
- Demander les autorisations à la police du lac.
- Demander la collaboration de la société de sauvetage et d'un médecin.
- Rechercher des accompagnateurs qualifiés (sauveteurs confirmés).
- Se procurer des bonnets de bain numérotés.
- Faire un communiqué à la presse.
- Inviter les autorités locales à soutenir la manifestation (clubs, écoles, etc).

Planifier et informer.

Quelques jours avant:

- Contrôler les autorisations, les commandes, etc.
- Donner les dernières informations à la presse locale.
Préparer
 - des boissons chaudes (env. 2 dl par personne) et une petite restauration,
 - des couvertures en suffisance (pour les embarcations et à l'arrivée),
 - du matériel de sauvetage pour les embarcations d'accompagnement.
- Rassembler sur le lieu de la manifestation tous les aides pour une répétition générale.

Derniers contrôles.

Immédiatement avant:

- Consulter la police du lac pour les prévisions météorologiques.
- Prendre la température de l'eau (19° minimum) et décider si la manifestation aura lieu ou non.
- Contrôler les numéros des bonnets de bain, les embarcations d'accompagnement, le matériel de sauvetage.

Fait-il assez chaud?

Au départ:

- Enregistrer tous les participants, distribuer des bonnets de bain numérotés .
- Mettre les vêtements dans des sacs de sport ou en plastique. Les déposer dans les bateaux ou prévoir un transport en voiture.
- Dernières instructions aux participants; formations de groupes de deux.
- Départ par groupes de deux . Ceux-ci **doivent rester ensemble jusqu'à l'arrivée.**
- Garder le contact visuel avec l'embarcation d'accompagnement, discuter.
- En cas de détresse: signaler clairement par le signe convenu. **Pas de plaisanterie!**
- Pas de précipitation! Ce n'est pas un concours!

Deux par deux!

A son rythme!

Les premiers arrivent:

- Récupérer les bonnets et pointer les noms sur la liste des participants.
- Offrir des boissons chaudes! Féliciter et s'occuper de chacun.

Bravo!

Immédiatement après:

- Contrôler le matériel de sauvetage.
- Réunion de tous les aides. Rapide bilan.
- Eventuellement organiser une petite fête.

Dès que possible:

- Lettre de remerciements aux différents partenaires.
- Rédiger le bilan final, fixer une nouvelle date.
- Faire paraître un article dans la presse locale.

Ne pas oublier!

Participer à un triathlon de 24 heures

"Le triathlon... c'est dingue; un truc pour les champions!" Si cela peut s'appliquer à la forme extrême du triathlon, il n'en est pas de même de l'idée de combiner des disciplines sportives différentes. Pratiquer du sport en équipe pendant 24 heures est un objectif motivant pour les loisirs!



- **Qui:** un groupe de 3 personnes (des amis, des parents, etc).
- **Quand:** le triathlon doit être terminé dans un certain temps (par exemple 4 mois). Le départ peut être donné pendant la leçon de gymnastique, mais ensuite le concours se poursuit pendant les loisirs.
- **Comment:** l'étape ne compte que si l'on court, nage ou fait du vélo pendant au moins 10 minutes. La distance parcourue n'est pas déterminante. Cocher les temps correspondants sur la feuille de contrôle. Additionner les temps des différents membres du groupe jusqu'à ce que l'une des trois tabelles soit complète. Il n'y a pas de vainqueur individuel. Le résultat final compte pour le groupe!
- **Prix:** toutes les feuilles de résultats reçues par l'organisateur participent à un tirage au sort. Peut-on trouver quelques prix pour récompenser les participants?
- **Renseignements/organisation:** un maître, un entraîneur, un responsable d'association, etc.

Triathlon de 24 heures Feuille de contrôle du

au _____

1. Nom:

2. Nom:

3. Nom:

Natation



6 heures

Cyclisme



10 heures

Course à pied



8 heures

Nous avons respecté scrupuleusement le règlement!

Date: _____

1. Signature:

2. Signature:

3. Signature:

13. Bibliographie

Auteur(s)	Titre	
Bucher, W	1000 Exercices et jeux de natation Vigot, Paris 1986	Catalogue d'exercices et de jeux
Beigel-Guhl, K	Wassergymnastik Rororo, Hamburg 1988	Exercices de gymnastique dans l'eau
Catteau R, Garoff G.	L'enseignement de la natation Ed.Vigot, Paris 3e éd. 1980	Méthodologie des différents styles
Counsilman, J.E.	La natation, Tome1: les techniques, Tome 2: L'entraînement Ed. Chiron Sport, 1975	Manuel de natation sportive à l'usage des entraîneurs, enseignants et athlètes
ESSM	Manuel de natation J+S Macolin 1991	Manuel pour l'enseignement de la natation aux adolescents
Guilbert P.R.	Plongeon Ed. Amphora, 1974	L'enseignement du plongeon; progression méthodologique
IAN	Tests suisses de natation Aesch ZH 1983	Tests pour toutes les disciplines de natation en 8 niveaux de performance
Reischle, K.	Besser Schwimmen Sportinform-Verlag GmbH, Oberhaching 1988	Manuel d'apprentissage des disciplines de natation en 10 leçons
Reischle, K.	Biomechanik des Schwimmens Fahnemann, Bockenem 1988	Pratique et théorie de la biomécanique de la natation
SSS	Lerne Rettungsschwimmen Société Suisse de Sauvetage, Berne 1989	Dossier d'enseignement pour la formation du sauveteur
Schmitt, P.	Nager, de la découverte à la performance, Ed. Vigot, Paris 1989	Différentes situations d'apprentissage moteur en milieu aquatique


Prêt de films et cassettes vidéo : Bibliothèque de l'EFSM, CH-2532 **Macolin**

■ Kinder lernen Schwimmen, Grünwald, FWU (Berne, Cinémathèque scolaire) 1984, 217, VHS

■ Die Technik des Sportschwimmens, Bloomington, Ind., Counsilman, (Bockenem, Fahnemann), 1984, 60', VHS

■ Tests de plongeon 1 - 4, IAN, Macolin,

14. Appendice

Quoi?	S'obtient chez:
■ Bulletin d'information de l'IAN	IAN, Case postale, 8904 Aesch
■ Tests suisses de natation	
■ Séries d'images  natation / plongeon	
■ Plan des cours de formation de moniteurs de natation	
■ Natation en plans d'eau naturels	
■ Natation préscolaire	
■ Manuel de natation (323.010 f)	OCFIM, 3000 Berne
■ Compact-disc, système Macintosh (323.011; d/f)	
■ Manuel de natation J+S	EFSM, 2532 Macolin
■ Matériel de natation (seulement pour cours J+S)	
■ Catalogue de films et cassettes vidéo	
■ Prêt de livres (Bibliothèque)	
■ Règlements de concours	Fédération Suisse de Natation Sportweg 10, 3097 Liebefeld
■ Dossier Natation de sauvetage	SLRG Boîte postale, 161, 6207 Nottwil
■ Dossier Plongée avec masque et tuba	
■ Dossier Cours de sauvetage	
■ Manifestations "Sport pour tous"	ASS, Boîte postale 202 3000 Berne 32

