

La natation

Classification : Production de performance, de forme et sport collectif.
Pour nous : activité de production de performance en milieu stable.

Problème fondamental : Assumer les contradictions entre la nécessité de sortir la tête de l'eau pour respirer et des contraintes imposées par le milieu : l'équilibre doit être horizontal, la tête doit être alignée avec l'axe du tronc,...

Enjeux de formation (à quoi ça sert de faire apprendre la natation à un enfant ?) :

1. Construire des **habilités motrices spécifiques** au milieu aquatique (et donc résoudre les problèmes affectifs dans un milieu inhabituel).
2. Entretenir ses **capacités à la fois physique et motrice**, c'est à dire développer ses potentialités.
3. **Sécurité** : si l'enfant tombe un jour à l'eau, il ne mourra pas.
4. Prendre du **plaisir** à se baigner, à aller dans l'eau,...

Qu'est ce que nager ?

1. **Institutionnellement** : l'enfant doit être capable de se déplacer sur 25m dans l'eau.
2. Etre capable d'**explorer** le milieu aquatique dans toute sa dimension (aller chercher un objet au fond de la piscine,...).
3. Etre capable de passer de la position verticale du terrien à la position horizontale du nageur.

3 aspects pour regarder une nage

Equilibre, respiration et propulsion + affectivité (pour les petits).

Car, dans un premier temps, prendre en compte le paramètre affectif de l'enfant ne voulant pas rentrer dans l'eau.

La sécurité

Sécurité passive : aménagement matériel du milieu (flotteur, perche,...).

Sécurité active : surveillance et ne pas laisser l'enfant apprenant coincé au milieu de la piscine.

Encadrement :

Maternelle : 1 enseignant pour 8 non nageurs (+ un maître nageur).

Elémentaire : 1 enseignant pour 16 non nageurs (+ un maître nageur).

1 enseignant pour 25 nageurs (+ un maître nageur).

	Terrien	Nageur
Position	Position verticale, prend des informations visuelles horizontales. Appuis solides, reçoit des informations sensorielles par la voûte plantaire.	Position horizontale, regarde vers le bas. Perturbation des infos visuelles, labyrinthiques (par l'oreille interne) → l'enfant doit se construire un autre système de repère. Perte des appuis solides.
Propulsion	Jambes (et les bras sont équilibrateurs).	Bras (et jambes équilibratrices).
Respiration	Réflexe, inspiration essentiellement nasale et expiration essentiellement buccale.	L'inspiration est buccale et brève. L'expiration est longue et forcée (nasale et buccale).
Affectif		Peur de l'élément liquide dont on ne maîtrise pas tous les paramètres. Sécuriser l'élève, au moyen d'un arrangement matériel approprié et d'une attention particulière.

Evolution

1. Entrée dans l'eau

Diversifier le plus possible les moyens : par un toboggan, par les pieds, ...
L'enfant est au bord de l'eau, l'enseignant le prend par la taille pour l'aider à y rentrer.

Passage dans l'eau par des tapis, ce qui permet de passer d'appuis stable vers des appuis de moins en moins stables

Plus tard, sauter dans l'eau avec 1 barre comprenant 2 flotteurs.
A la fin, sauts du bord de la piscine sans rien tenir.

L'entrée par les pieds est + difficile que par la tête et c'est d'autant plus difficile que la position d'entrée est élevé et en position renversé.

2. Déplacement

- Par le battement des jambes.
- L'enfant appuie avec les bras sur une barre en PVC très dure et une autre ligne moins solide.
- Par une corde traversant toute la piscine donc pas solide car elle bouge beaucoup.

3. Immersion

Occlusion des voies respiratoires (réflexe des canard : blocage respiratoire).
La vue (ferme les yeux) → perte de repères → milieu inconnu et insécurisant.

Si le temps d'apnée augmente, la difficulté augmente et idem avec la hauteur car un passage sous une ligne d'eau est plus difficile à faire que de mettre juste la tête sous l'eau.

L'immersion est différente si l'on utilise ou pas une perche verticale.

Il est très important de demander aux enfants ce qu'ils ont ressenti, comment ils l'ont vécu, ce qui peut être une grosse porte ouverte vers d'autres disciplines (arts plastiques,...).

Pour que l'enfant soit conscient de ce qu'il fait

Aller ramasser le maximum d'objets au fond de la piscine (ce qui les oblige à lâcher la barre) et revenir par le même chemin :

1. Soit par un chemin libre.
2. Soit en s'aidant d'une barre oblique.
3. Soit en s'aidant d'une barre verticale.

Afin de ne pas sanctionner l'échec, on ne retiendra que les 5 meilleurs essais sur les 10.

Leur faire **verbaliser** leurs agissements afin qu'ils puissent prévoir leurs actions et ensuite connaissent les raisons de leurs réussites ou de leurs échecs.

Principes d'efficacité : on compte le nombre de cycle de bras sur un temps et une distance donnée, et on recherche à diminuer le nombre de cycle pour que la nage soit plus efficace.

En crawl	En brasse	En dos
<p>Propulsion : trajet moteur doit être le plus long possible, c'est à dire aller chercher l'eau loin devant et la repousser loin derrière (traction + poussée)</p> <p>Rythme : vitesse uniformément accélérée avec recherche d'appuis par les mouvements dans le trajet du bras.</p> <p>Il faut que les surfaces motrices (les mains) soient perpendiculaires à l'axe du déplacement et que les trajets moteurs soient parallèles à l'axe du déplacement.</p> <p>Respiration : toujours synchronisée par rapport aux mouvements des bras.</p> <p>L'inspiration se fait en fin de poussée, l'expiration tout le reste du temps (donc beaucoup plus longtemps). On peut respirer toujours du même côté ou alternativement des 2 côtés (mais alors tous les 4 mouvements donc + fatigant).</p> <p>Jambes : amplitude faible, fréquence importante, chevilles souples (car dévoreuses d'énergie).</p> <p>Equilibre : toujours rechercher l'horizontalité</p>	<p>Même principe que pour le crawl, mais nage simultanée et non plus alternative.</p> <p>Attention : on ne nage pas la brasse en écartant les bras (mains en dessous du corps et poussent perpendiculairement), ni les jambes (genoux serrés et on pousse droit).</p> <p>En fin de traction, on relève la tête et on inspire, quand on pousse avec les jambes, on souffle.</p>	<p>Idem que pour le crawl pour les bras : chercher l'eau le + loin possible et tirer (perpendiculairement au déplacement) et le pousse doit toucher la cuisse.</p> <p>Attention de ne pas avoir une position en V (les fesses sous l'eau).</p> <p>On expire en fin de poussée.</p>

Défauts caractéristiques en crawl

- Regard horizontal, tête hors de l'eau.
- Voies respiratoires hors de l'eau.
- Mouvements des bras brefs (avec une amplitude faible et une fréquence élevée) le plus souvent restant dans le champ visuel.
- Equilibre oblique, les pieds vers le bas.
- Tête et tronc solidaires dans les mouvements (très grande oscillation).
- Manque de tonicité (pieds traînés) et donc mouvement oscillatoire du corps.