

La NATATION

Les fondamentaux/ Les «idées forces»*/ le Répertoire Moteur Aquatique

Quatre problèmes fondamentaux relatifs au changement de milieu (traitement didactique)	Adaptation sensorielle (voir, entendre, toucher) ou Prise d'informations
	Équilibre
	Respiration
	Propulsion
De l'enfant marcheur (acquis du terrien /milieu naturel)	à l'enfant nageur (acquisitions du nageur/milieu aquatique)
en passant par l'enfant flottant, puis projectile puis propulseur	
<u>Adaptation sensorielle/prise d'informations</u>	
Peurs: <ul style="list-style-type: none"> ● Se remplir, ● Couler, ● Ne pas pouvoir remonter 	
Idées forces*: <ul style="list-style-type: none"> ● une immersion la plus complète possible détermine les sensations de l'enfant ● l'enfant doit vivre l'expérience d'une remontée passive 	
Vision nette	Vision trouble
Champ visuel large	Champ visuel rétréci/ peu de perception de profondeur de champ
Sons clairs	Sons assourdis
Peau sèche	Contact avec l'eau sur tout le corps
Équilibre	
Idées forces* <ul style="list-style-type: none"> ● la position de la tête est déterminante ● l'enfant doit vivre l'expérience d'une remontée passive ● la coulée ventrale est une acquisition essentielle 	
Équilibre vertical	Équilibre horizontal
Tête verticale	Tête horizontale
Regard horizontal	Regard vertical
Appuis plantaires	Plus d'appuis plantaires
Effet d'apesanteur	Poussée d'Archimède
Respiration	
Idées forces*: <ul style="list-style-type: none"> ● l'apnée est une étape fondamentale ● l'enfant doit apprendre à gérer une succession d'apnées ● une immersion la plus complète possible détermine les sensations de l'enfant ● l'enfant doit vivre l'expérience d'une remontée passive 	
Respiration automatique par le nez	Respiration volontaire par la bouche
Inspiration active	Inspiration brève
Expiration passive	Expiration longue

Propulsion	
Idées forces*: <ul style="list-style-type: none"> ● la coulée ventrale est une acquisition essentielle ● il faut construire le plus tôt possible un moteur à l'avant 	
Jambes motrices	Jambes équilibratrices
Bras équilibrateurs	Bras moteurs
Appuis fixes et solides	Appuis fuyants et mouvants
Résistance de l'air négligeable	Résistance de l'eau réelle et non négligeable
apprentissage : s'adapter au milieu aquatique de manière progressive en travaillant des actions motrices aquatiques fondamentales (traitement pédagogique) corps flottant - projectile - propulseur	
Entrées dans l'eau	Avec aide-sans aide- de toutes les façons possibles/ pour viser l'entrée tête en avant
Immersions- flottaisons	S'immerger en flottant dans différentes positions- basculer en avant- se déplacer sous l'eau- aller chercher des objets sous l'eau.
Déplacements	En perdant ses appuis- en s'allongeant sur le ventre, sur le dos- faire des coulées – se déplacer tête dans l'eau-

* Idées forces empruntées à : « Le fabuleux voyage de Lola- » Éditions Revue EPS- 2008