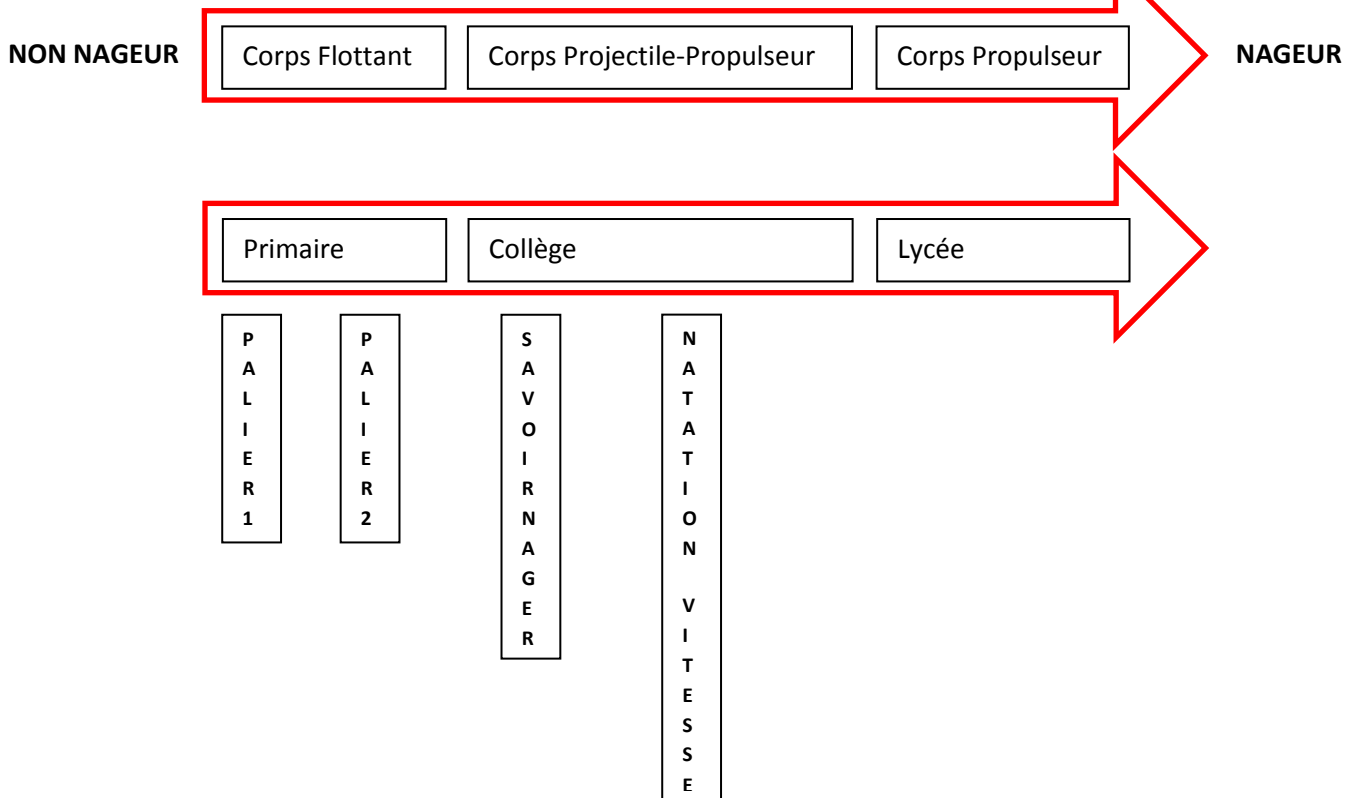


Progressivité de la construction du nageur

Du débutant au nageur, les experts identifient 3 grandes phases :



Ce qu'on entend par :

- **Corps flottant** : construire la capacité à s'abandonner au milieu sans laisser jouer les mécanismes de redressement. Sentir l'action de l'eau sur le corps : sentir que l'eau porte.
→ Pour aller vers : être capable de choisir une forme du corps (y compris en renversement avec les pieds plus haut que le bassin) qui va entraîner l'orientation voulue pour se déplacer dans toutes les dimensions.
- **Corps projectile-propulseur** : construire une tonicité du corps
Construire un alignement des segments et une horizontalité du corps
→ Pour construire la capacité à passer à travers la masse d'eau sans se déformer et avec un minimum de freinage (« construire la barque » dans les entrées dans l'eau et les coulées ventrales, le corps n'est pas un « chamallow »).
Le positionnement de la tête joue un rôle capital
- **Corps propulseur** : « construire la capacité à accélérer périodiquement la masse de son corps en utilisant ses propulseurs avec le meilleur rendement » (construire les rames pour se déplacer avec un bon rendement-efficacité, peu d'énergétique dans l'économie)

Le corps flottant

Les 5 étapes incontournables (ou objectifs intermédiaires) :

- 1- Construire l'espace d'action en grande profondeur
- 2- Passer du terrien en appui au nageur en suspension
- 3- Accepter l'immersion de la tête et se déplacer quelques mètres en apnée
- 4- Construire la profondeur et remonter passivement sans rien faire
- 5- S'équilibrer (sans déplacement) dans différentes positions

Le corps propulseur

Les 5 étapes incontournables pour construire le corps projectile-propulseur :

- 1- Rompre avec l'orientation verticale du corps
 - 2- Construire l'axe tonique pour passer à travers la masse d'eau
 - 3- Augmenter la distance de déplacement
 - 4- Construire l'immersion volontaire
 - 5- Réaliser un projet de déplacements dans un parcours avec situations variées (exigence palier 2)
- ➔ Ces étapes peuvent se chevaucher

Pour valider chaque phase

- Des apprentissages spécifiques avec des acquisitions ciblées
- Des étapes avec des objectifs intermédiaires qui peuvent se chevaucher
- Chaque étape est un passage « obligé »
- Des tâches ciblées (situation « clé ») nous aident à valider (ou invalider) les acquisitions et les progressions de l'élève

(cf livres bleus- repères pour enseigner la natation-palier 1 et 2)

A l'école primaire, on va se centrer en priorité sur la construction du corps flottant.

Dans la pratique, cette étape est souvent « balayée » trop rapidement.

Très vite et trop vite l'élève est confronté à des déplacements : DONNER L'ILLUSION...

Tant que l'élève n'a pas réglé les problèmes liés à la construction du corps flottant, vouloir passer à l'étape suivante c'est le freiner dans sa progression.