

La natation est l'occasion de proposer à l'élève d'agir dans un milieu inhabituel, remettant en cause son comportement du "terrien". L'enseignement de la natation doit offrir à l'enfant des situations qui lui permettent de CONSTRUIRE SA NATATION en transformant ses attitudes habituelles en attitudes relevant d'un comportement de "Nageur".

Ainsi, il devient capable d'enchaîner et de coordonner des actions spécifiques, constituant le **Répertoire Moteur Aquatique (RMA)** :

- les entrées dans l'eau
- les immersions / flottaisons
- les déplacements

### **Organisation des séances**

Chaque séance sera organisée autour de ce RMA et proposera des situations d'entrées, d'immersion et de flottaison, ainsi que des déplacements.

**Promouvoir une pédagogie de l'action et non du geste** : Les actions restent au service de la construction du nageur et ne sont pas une fin en soi.

La « planche », le poisson bouboule, la mole méduse : pour valider la capacité à flotter.

Le tapis volant : pour valider la capacité à jouer sur la respiration pour flotter, couler

Le plongeon canard : valider la capacité à couler et aller au fond de l'eau.

Etc...

### **Identifier les étapes de construction du nageur.**

Les étapes du corps flottant.

Les étapes du corps projectiles.

A chaque étape l'élève va devoir résoudre un problème central.

### **Repérer les variables de commande (les parties du corps sur lesquelles l'élève va pouvoir agir)**

*Dans le corps flottant et corps coulant :*

Les variables de commande : La tonicité du corps (corps relâché) et la respiration.

*Dans les déplacements :*

Les variables de commande : la tonicité du corps (corps projectile, dur, indéformable), la tête, les bras (grand moulin) et les mains

La première solution respiratoire est le blocage RESPIRATOIRE pour favoriser le déplacement produit.

Dès que l'on souhaite augmenter la distance parcourue, la nécessité des échanges respiratoires apparaît.

Dans un premier temps faire la torpille (nage ventrale en apnée, nage dorsale pour prendre son air, nage ventrale...).

Puis dans un second temps, associer la respiration aquatique à toutes les situations de propulsion (en bras seuls, en jambes seules, en nage globale).

### **Simplifier ou complexifier une tâche**

En s'appuyant sur les étapes de construction du nageur.

En jouant sur les divers paramètres de la trame de variance (le corps, l'espace, le temps, le matériel, les relations entre élèves) pour simplifier et permettre de ne pas rester en situation d'échec, pour complexifier et permettre de progresser en situation de réussite.

En permettant à l'élève d'explorer et de construire sa réponse motrice, en lui précisant le but de la tâche et un indicateur de réussite.

### **Recommandations :**

Les élèves débutants ont rapidement froid.

Veiller à leur bien être en proposant s'ils ont froid, un retour à des situations dynamiques de déplacements ou d'entrées suivi d'un déplacement.

## VARIABLES DIDACTIQUES : aide pour faire évoluer des situations pédagogiques

CORPS	ESPACE	TEMPS	MATERIEL	LES AUTRES
<p><u>Contact du corps avec les parois verticales</u>            Les genoux            Les mains            Les pieds            Les fesses            Le ventre            Le dos            Le coté</p> <p><u>Déplacement au bord</u>            Les épaules hors de l'eau en appui            Les épaules dans l'eau en suspension            En main chassée            En main croisée            Avec une main, avec 2 mains            En tournant            En contournant un obstacle (camarade, une perche)            En se croisant (devant, un derrière et inverser les rôles)            Tête dans l'eau, tête hors de l'eau.            Avec des appuis des membres inférieurs (pieds, genoux) / sans appui en corps suspendu.</p> <p><u>Déplacement – propulsion</u>  <i>En cavalier sur une fritte, déplacer avec les mains : mains fermés, mains ouvertes, doigts sérés, doigts écartés, main et coude dans l'eau en poussant l'eau derrière, en avançant, en reculant, en tournant.</i></p> <p><i>Faire des grands moulins avec les bras</i></p>	<p><u>Profondeur</u>  <i>En référence à la taille des enfants :</i>            Taille de l'enfant + une longueur de bras.            J'ai pied.  <i>En référence à l'échelle :</i>            1 barreau            2 barreaux....</p> <p><u>Lieu de l'action</u>            Au bord            Loin du bord</p> <p><u>Point d'entrée dans l'eau:</u>            Des marches            De la goulotte            De l'échelle            Du bord            Du plot</p> <p><u>Déplacement</u>            Glisser et franchir 5m (flotteurs rouges de la ligne d'eau).            Franchir un repère (exemple fritte, planche), 2 repères....</p>	<p>Vitesse de descente.</p> <p>Remontée rapide.</p> <p>Remontée très lente.            Augmenter la durée.</p> <p>Faire le plus grand nombre d'entrées en une minute corps droit comme un I sans se déformer.</p> <p>Entrer dans l'eau en même temps, en cascade.... Par 2, par 3</p> <p>Durée de la tête en immersion (5, 7, 10 secondes)</p> <p>Plusieurs fois</p> <p>Succession de positions :            -lentement            -rapidement</p>	<p><u>Entrées</u>            Les marches            L'échelle            Le bord / la goulotte            Le plot            La perche            Le tapis            La planche à bascule            Le toboggan            Le cerceau            La ligne d'eau</p> <p><u>Déplacements</u>            La goulotte / le bord du mur.            La perche horizontale (« brochette » à la perche tenue horizontalement au bord par des adultes, à la surface de l'eau par des camarades.</p> <p>La corde.            La ligne d'eau.            Le tapis : ilot, rocher à contourner.</p> <p>Repère visuel à franchir (matérialisé par fritte,</p>	<p>Se suivre            Aller à la rencontre de...            Se croiser</p> <p>Descendre le long du corps d'un camarade.            Utiliser l'autre comme matériel.</p> <p>Plaquer l'autre au fond, le lâcher : tapis volant.</p> <p>Collectivement faire une « marguerite flottante ».</p> <p>A deux, faire des attelages en poussant, en tirant.</p> <p>Utiliser l'autre comme aide</p> <p>Réaliser seul, à deux, à plusieurs (avec ou sans point de contact)            Inventer à deux.            Inventer un parcours sous-marin avec l'autre.</p> <p>Faire comme l'autre.</p>

<p>Sur le ventre tête dans l'eau sur le dos bouche ouverte Enchaîner 4 grands moulins sur le ventre, 4 grands moulins sur le dos, 4 grands moulins sur le ventre ... (la rotation se fait en tournant la tête)</p> <p><i>Corps tonique projectile qui transperce le milieu fluide</i> Sur le ventre en tractant un camarade (le camarade me tient par les chevilles : chenille) tête dans l'eau faire des grands moulins avec les bras Sur le ventre tête dans l'eau, bras devant, en position horizontale corps tonique en étant poussé par un camarade par les pieds Sur le ventre tête dans l'eau, bras devant, en position horizontale corps tonique en étant tracté par les mains.</p> <p><u>Position de la tête :</u> Hors de l'eau (nuque en extension) Dans l'eau en flexion (menton rentré, nuque dégagée)</p> <p><u>Yeux</u> Fermés / ouverts Avec lunette / sans lunette</p> <p><u>Orientation du regard</u> Vers le fond Vers le plafond Vers l'avant Vers l'arrière Vers ses genoux....</p>		<p>Succession des grands moulins -lentement -rapidement Trajet aérien rapide (lors d'un plongeon de départ) Lent (lors d'une chute).</p>	<p>planche, pull boy, ...).</p> <p>Planche</p> <p>Tapis (travail des appuis et de la propulsion avec les membres sup : un radeau à faire avancer seul ou à deux) Fritte (travail des appuis en cavalier)</p> <p><u>Immersion</u> La perche verticale La perche oblique</p> <p><i>Les enchainements d'apnée :</i> Cerceaux flottants en série (« les trous de la banquise ») Lignes d'eau en double avec barreaux (échelle flottante) Les tapis lunettes</p> <p>Des objets lestés de formes et de couleurs différentes à remonter, à déplacer, à poser.</p> <p>La cage : fanions à toucher, pinces à linge à</p>	<p>Montrer aux autres.</p> <p>Observer les autres : immobilité, forme du corps, durée de la remontée, durée de la chute, déformabilité/indéformabilité du corps. Aller plus vite que son camarade.</p>
--	--	--	---	--

<p><u>Forme du corps</u>  En boule, corps tendu bras le long du corps, corps tendu bras en l'air, corps droit comme un bâton sans se déformer, carpé, assis, à genoux, en fakir, en molle méduse, en passant d'une forme à une autre.</p> <p><u>Orientation du corps</u>  Verticale  Horizontale  Costale  Oblique verticale  Oblique renversée</p> <p><u>Direction</u>  En avant, de face  En arrière, de dos  Latéralement</p> <p><u>Tonicité</u>  Relâché et passif (action de l'eau sur le corps - corps flottant)  Tonique et actif (action du corps sur l'eau corps projectile)  Toucher le fond et remonter rapidement corps droit et tonique.  Toucher le fond et remonter passivement corps relâché.</p> <p><u>Respiration</u>  <i>S'immerger en déplacement</i>  En apnée : blocage respiratoire.  En succession d'apnées</p>			<p>décrocher.</p> <p>Le masque, les lunettes.</p> <p>Les cerceaux lestés à traverser  Le tunnel</p> <p>Des plots immergés (pour matérialiser un parcours aquatique)</p> <p>Le toboggan  Le plot</p>	
---	--	--	---	--

<p><u>S'immerger en statique</u>  En expirant (corps coulant)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lentement</li> <li>- Rapidement</li> <li>- Complètement /partiellement</li> <li>- Par la bouche / par le nez</li> </ul> <p>En faisant des petites bulles, des grosses bulles  En parlant</p> <p><u>Contact du corps avec le fond</u>  Les genoux  Les mains  Les pieds  Les fesses  Le ventre  Le dos</p>				
--	--	--	--	--

## LISTE DES VERBES D'ACTION : Aide pour faire varier les situations pédagogiques

### ↳ VERBES D' ACTION : LE CORPS FLOTTANT

FLOTTER, DORMIR, SE LAISSER PORTER, SE LAISSER REMONTER, ATTENDRE, S'EQUILIBRER, CHANGER DE POSITION, CHUTER, ROULER, DEGOULINER, NE RIEN FAIRE, FAIRE LE BOUCHON

### ↳ VERBES D'ACTION : LE CORPS COULANT

VIDER SON AIR, SOUFLER VITE ET FORT, RESTER AU FOND, S'ALLONGER AU FOND, S'ASSOIR AU FOND, PLONGER EN CANARD

**↳ VERBES D'ACTION : LA RESPIRATION**

SOUFFLER, FAIRE DES BULLES, INSPIRER, PARLER, CRIER, CHANTER, REPETER, ENCHAINER

**↳ VERBES D'ACTION : LES IMMERSIONS**

DISPARAITRE, DESCENDRE, REMONTER, TOUCHER LE FOND, REGARDER, ENTENDRE, RAMASSER, POSER, DEPLACER, COMPTER LES SECONDES

**↳ VERBES D'ACTION : LES ENTREES DANS L EAU**

DESCENDRE, TENIR, SE SUSPENDRE, GLISSER, SAUTER, SE LAISSER TOMBER, CHUTER, ROULER, TOURNER, BASCULER, PLONGER, POUSSER, SE PROPULSER, REMONTER

**↳ VERBES D'ACTION : LES DEPLACEMENTS**

AVANCER, RECULER, CROISER, PASSER PAR-DESSUS, FRANCHIR, TOURNER, PIVOTER, POUSSER ET GLISSER, TOURNER LES BRAS EN GRAND MOULIN, POUSSER GLISSER ET TOURNER LES BRAS EN GRAND MOULIN APRES 5m, BLOQUER SA RESPIRATION, SOUFFLER, NAGER, ALLER PLUS LOIN, BATTRE DES PIEDS.