

Sommaire

Les étapes

11

Étape 1 Entrer dans le petit bain et accepter d'immerger le corps et la tête	13
Situation 1 - Le descendeur	15
Situation 2 - L'arroseur	16
Situation 3 - Le marcheur coureur	17
Situation 4 - Le taureau	18
Situation 5 - Le coquillage	19
Situation 6 - Le serpent	20
Étape 2 Se déplacer à la surface de l'eau grâce à des appuis solides	21
Situation 7 - La raie	23
Situation 8 - Le flotteur	24
Situation 9 - Les cascadeurs	25
Situation 10 - L'aventurier	26
Étape 3 S'horizontaliser à la surface de l'eau grâce à des appuis solides.....	27
Situation 11 - Le chevalier	29
Situation 12 - La quille	30
Situation 13 - La brouette.....	31
Situation 14 - Le requin	32
Étape 4 Descendre au fond de la piscine et augmenter sa durée d'immersion.....	33
Situation 15 - Le scaphandrier	35
Situation 16 - L'explorateur	36
Situation 17 - Le chercheur d'or	37
Situation 18 - Le sous-marin.....	38
Situation 19 - La tête chercheuse	39
Étape 5 Se rééquilibrer en appui sur une aide à la flottaison	41
Situation 20 - Le hérisson	43
Situation 21 - L'essuie-glace	44
Situation 22 - Le métronome	45
Situation 23 - La toupie	46
Étape 6 Se laisser porter ou remonter par l'eau	47
Situation 24 - L'étoile	49
Situation 25 - La boule.....	50
Situation 26 - La boule explosive	51
Situation 27 - Le flotteur	52
Situation 28 - La bascule	53
Situation 29 - Le ballon crevé	55
Situation 30 - La chandelle	56
Situation 31 - L'ascenseur	57
Situation 32 - Le gymnaste.....	59
Étape 7 Varier les entrées dans l'eau	61
Situation 33 - La chute	63
Situation 34 - La perche	64
Situation 35 - Le casse-cou	65
Situation 36 - L'acrobate	66
Situation 37 - La bombe flottante	67
Situation 38 - Le plongeur	68

Étape 8 Construire un équilibre dynamique horizontal grâce à un appui solide	69
Situation 39 - Le trapéziste	71
Situation 40 - La fusée	73
Situation 41 - La glissée ventrale et costale	75
Situation 42 - Le tunnel	77
Situation 43 - La coulée ventrale	79
Situation 44 - Pile et face!	81
Situation 45 - La glissée dorsale	83
Situation 46 - Le voltigeur	85
Étape 9 Générer et entretenir sa vitesse par l'action simultanée ou alternée des bras....	57
Situation 47 - Le canoë à deux rames	89
Situation 48 - Le papillon dorsal	91
Situation 49 - Le moulin	93
Situation 50 - La nage en vrille	95
Étape 10 Se propulser sur le ventre ou le dos par l'action alternée des jambes	97
Situation 51 - Le manchot	99
Situation 52 - La moissonneuse	101
Situation 53 - Le footballeur	103
Situation 54 - Le dossiste	105
Situation 55 - L'apprenti crawlleur	107
Situation 56 - Le dossiste à deux bras	109
Étape 11 Construire la respiration aquatique pour nager loin et longtemps	111
Situation 57 - Le surfeur	115
Situation 58 - L'otarie	117
Situation 59 - Le pédalo	119
Situation 60 - L'albatros	121
Situation 61 - Le crocodile	122
Situation 62 - Le prince crawlleur	123
Situation 63 - Le roi crawlleur	125
Étape 12 Construire un ciseau de brasse efficace	127
Situation 64 - La statue	130
Situation 65 - L'avion	131
Situation 66 - Le rotor	132
Situation 67 - L'arrêt sur image	133
Situation 68 - Le pousse-pousse	134
Situation 69 - L'équilibriste	135
Situation 70 - La grenouille acrobate	136
D. L'évaluation	
Fiche 1 - Le test Duchard 1	138
Fiche 2 - Le test Duchard 2	139
Fiche 3 - Le test Duchard 3	140

Les étapes

Nous avons identifié 12 étapes pour faire passer l'enfant du statut de non-nageur à celui d'enfant maîtrisant le savoir-nager. Nous estimons que, dans la mesure du possible et sauf à l'étape 1, l'enseignant peut organiser un passage par le grand bain pour chaque situation.

Étape 1 – Entrer dans le petit bain et accepter d'immerger le corps et la tête

- Entrer dans le bassin.
- Se déplacer dans le petit bain (voir p. 8) à différentes vitesses (en marchant, en courant).
- Accepter le contact de l'eau sur le corps et sur le visage.
- Mettre le visage dans l'eau (s'immerger les yeux et le nez).
- S'immerger totalement en petite profondeur.

Étape 2 – Se déplacer à la surface de l'eau grâce à des appuis solides

- Perdre les appuis plantaires.
- Rompre la verticalité.
- S'immerger jusqu'au cou.
- Accepter de perdre momentanément un des deux appuis manuels.
- Mettre momentanément la tête sous l'eau.

Étape 3 – S'horizontaliser à la surface de l'eau grâce à des appuis solides

- Immerger totalement la tête plusieurs fois de suite.
- Être capable de réaliser une apnée (inspiration maximale bloquée).
- Horizontaliser son corps :
 - en position statique, à partir d'appuis solides ;
 - grâce à un déplacement manuel sur un appui solide.

Étape 4 – Descendre au fond de la piscine et augmenter sa durée d'immersion

- Descendre au fond de la piscine les pieds les premiers, à partir d'appuis solides.
- Augmenter le temps d'immersion grâce à une apnée inspiratoire (accepter la profondeur).
- Agir au fond de la piscine : ramasser des objets et se déplacer.
- Descendre au fond de la piscine la tête la première, à partir d'appuis solides.

Étape 5 – Se rééquilibrer en appui sur une aide à la flottaison

- Se rétablir en position verticale après :
 - être passé d'une position verticale à une position costale, proche de l'horizontale ;
 - divers équilibres ;
 - être passé d'une position ventrale à une position dorsale ;
 - avoir enchaîné des déséquilibres longitudinaux.
- Varier la position du corps en équilibre horizontal.

Étape 6 – Se laisser porter ou remonter par l'eau

- Se laisser porter par l'eau sans rien faire.
- Prendre une apnée (inspiration maximale bloquée).
- Modifier ses postures dans l'eau tout en se laissant flotter.
- Modifier sa flottaison en soufflant dans l'eau.
- Descendre au fond du bassin et se laisser remonter sans rien faire.

Étape 7 – Varier les entrées dans l'eau

- Accepter de se laisser chuter.
- Entrer dans l'eau après un déséquilibre.
- Entrer dans l'eau après une impulsion.
- Entrer dans l'eau en offrant le moins de résistance possible.
- Construire une position renversée pour entrer dans l'eau la tête la première.

Étape 8 – Construire un équilibre dynamique horizontal grâce à un appui solide

- Générer une vitesse horizontale à partir d'un appui solide (le mur).
- Maîtriser l'équilibre horizontal :
 - ventral dynamique (glissée et coulée ventrale);
 - costal dynamique (glissée et coulée costale);
 - dorsal dynamique (glissée dorsale).

Étape 9 – Générer et entretenir sa vitesse par l'action simultanée ou alternée des bras

- Entretenir une vitesse horizontale à partir d'un appui solide :
 - en position ventrale, grâce à une action propulsive simultanée des bras;
 - en position ventrale, grâce à une action propulsive alternée des bras;
 - en position dorsale, grâce à une action propulsive simultanée des bras;
 - en position dorsale, grâce à une action propulsive alternée des bras;
 - en position ventrale puis en position dorsale, grâce à une action propulsive simultanée ou alternée des bras, sans augmenter les résistances à l'avancement.

Étape 10 – Se propulser sur le ventre ou sur le dos par l'action alternée des jambes

- Grâce à une action propulsive alternée des membres inférieurs, créer un déplacement horizontal :
 - sur le ventre;
 - sur le dos;
 - sur le côté.

Étape 11 – Construire la respiration aquatique pour nager loin et longtemps

- Expirer complètement dans l'eau avant de prendre une inspiration aérienne.
- Durant un déplacement ventral ou dorsal, varier :
 - le débit expiratoire;
 - la durée expiratoire;
 - l'intensité expiratoire.
- Dissocier tête et tronc pour inspirer en avant en perturbant le moins possible l'équilibre horizontal.

Étape 12 – Construire un ciseau de brasse efficace

- Construire la posture de « l'armé » du ciseau de brasse d'abord hors de l'eau, puis dans l'eau.
- Dans l'eau, enchaîner sur le ventre et sur le dos :
 - flexion et armé;
 - armé et poussée;
 - les 3 étapes (flexion, armé et poussée) pour réaliser un ciseau de brasse.