

1ère étape : construire un corps flottant : ressentir l'action de l'eau qui porte

Pour accepter un nouvel équilibre horizontal, pour s'abandonner au milieu, pour se laisser flotter en surface, l'élève doit rompre avec ses représentations initiales et perdre ses repères de terrain...

1°) Dans cette première phase d'apprentissage, l'élève doit quitter les appuis plantaires pour changer de mode de propulsion

Problèmes à résoudre	Quitter les repères du terrain pour passer d'une propulsion "jambes" à une propulsion "bras"
Situations	Grand Bain [1] : se déplacer le long du bord de plus en plus vite, seul, à 2 en poursuite...
Repères	GB : les jambes se rapprochent de plus en plus de l'horizontale
	Petit Bain [2] : rondes et jeux (relais, poursuites, épervier...) avec une intention de déplacements rapides
	PB : le corps se rapproche de l'oblique

2°) Simultanément, il doit accepter d'immerger la face pour modifier les repères visuels

Problèmes à résoudre	Changer les repères visuels...pour se mettre à plat (tête gouvernail du tronc)
Situations	GB : <ul style="list-style-type: none"> ▶ mettre les yeux dans l'eau en se déplaçant ▶ orienter le regard vers le fond ▶ fermer les yeux
Repères	GB : le corps est à l'horizontale, en apnée, après 4 ou 5 actions de bras
	PB : jeu du filet de pêcheur avec des contraintes progressives de profondeur
	PB : immersion complète du corps par une action déclenchée par la tête

3°) Ensuite, il doit vivre la remontée passive en changeant ses représentations

Problèmes à résoudre	Modifier ses représentations sur le plan affectif : Je ne me remplis pas d'eau L'eau ne me garde pas Le volume est délimité	
	Situations	1. Descendre vers le fond le long : de mon camarade, d'une échelle, d'une cage, d'une perche (pieds crochets)... dans l'intention de toucher le fond... pour creuser, s'asseoir... 2. Remonter à la surface de plusieurs façons : sans consigne, sans mouvement parasite, en boule (tenir ses genoux), les yeux fermés... 3. Sauter volontairement en grande profondeur dans l'intention de toucher le fond : à partir du bord, du mur, du plot...
Repères	Descend au fond et y reste volontairement Remonte à la surface sans aucun signe de panique après une immersion prolongée en grande profondeur (taille X 1,5)	Sauter corps droit (profondeur = taille X 1,5) puis remonte de façon passive

4°) Enfin, se laisser flotter en surface et accepter un nouvel équilibre horizontal

Problèmes à résoudre	Eprouver l'action de l'eau sur soi (portance) Eviter le redressement réflexe de la tête Maintenir la position grâce au placement de la tête et des bras
Situations	Petit Bain : Flotter longtemps en tenant la position : en boule, étoile ventrale ou dorsale... Enchaîner les positions : jeu du paracahutiste... Grand Bain : idem en binôme et proche du mur : sécurité et validation
Repères	Passe d'une position à l'autre sans reprise d'appui

Document réalisé en collaboration avec l'Inspection Académique du Nord.

[1]=GB

[2]=PB

2ème étape : construire un corps projectile : ressentir au travers de son corps des sensations de vitesse et de déplacement dans et sur l'eau

Une fois créé l'équilibre horizontal (cf. 1ère étape), il est nécessaire de le maintenir, ce qui est difficile à cause du couple de redressement. La seule solution est d'ajouter une vitesse de déplacement et par conséquent, de créer une propulsion...

1) Le premier objectif est de rechercher des appuis

<p>Problèmes à résoudre</p> <ul style="list-style-type: none"> Sur le plan tactile : Passer d'appuis fuyants (passer à travers)... À des appuis efficaces où l'eau oppose une résistance On joue sur la profondeur, le rythme et l'orientation des appuis 	<p>Situations</p> <ul style="list-style-type: none"> se déplacer sous l'eau entre 2 perches espacées (1ère autonomie) chevaucher une frite pour : rester sur place, se déplacer dans tous les sens, tourner... 	<p>Repères</p> <ul style="list-style-type: none"> se déplace en immersion complète sur 3 à 4 m à l'aide de traction de bras Les bras restent sous l'eau, sans élaboussures
--	--	---

2) et de construire parallèlement un corps projectile

<p>Problèmes à résoudre</p> <ul style="list-style-type: none"> 1. Aligner les segments pour glisser loin : Rôle de la tête Position des bras dans le prolongement du corps Action de gainage pour serrer le ventre et les fesses 2. Sentir l'eau glisser sur le corps plus ou 	<p>Situations</p> <ul style="list-style-type: none"> 1. Placement de la tête pour se mettre à l'horizontale : Brancaardier : sur le ventre, repères visuels placés au fond du bassin Nage du blessé : sur le dos, à 2, les yeux dans les yeux 	<p>Repères</p> <ul style="list-style-type: none"> est à l'horizontal sur le ventre et sur le dos de manière passive et relâchée
	<p>Petit Bain :</p> <ul style="list-style-type: none"> 1. Placement de la tête pour se mettre à l'horizontale : 	<p>Petit bain :</p> <ul style="list-style-type: none"> 2. Coulée ventrale à partir des marches du Glisse sur 3 à 5 mètres sans se déformer

<p>Problèmes à résoudre</p> <p>moins vite (yeux fermés)</p>	<p>Situations</p> <ul style="list-style-type: none"> • Expérimenter différentes solutions (postures) pour glisser le plus loin possible sans mouvement : fusée • Par 2 lancer la fusée par les pieds (pousser) ou par les mains (tirer) 	
<p>Repères</p>	<p>3. Plonger (entrer dans l'eau par la tête sans élabousser) Document réalisé en collaboration avec la Direction des services départementaux de l'éducation nationale du Nord.sures) :</p> <ul style="list-style-type: none"> • À partir des marches, plonger en position fusée pour glisser loin • Idem en ressortant derrière une ligne d'eau • Idem en ressortant dans un cerceau (changer de place) : la tête pilote le corps 	<p>Glisse sans se déformer puis sort par l'action de la tête (coupe la surface de l'eau)</p>

3) Adapter ensuite une propulsion sur un corps gainé pour créer un axe solide

<p>Problèmes à résoudre</p> <p>Découvrir des sensations de vitesse : Déclencher la propulsion sans abréger la glisse</p> <p>Travailler les yeux fermés</p>	<p>Situations</p> <p>Enchaîner une coulée et une propulsion avec bras alternatifs :</p> <p>À partir des marches : coulée et dès que je ralentis, j'utilise "le grand moulin" pour conserver la vitesse</p>	
<p>Effectue une dizaine de mètres sans respirer</p> <p>Repères</p>	<p>Petit Bain :</p> <p>Enchaîner une coulée et une propulsion avec bras alternatifs :</p> <p>le long du mur pour reprendre appui et inspirer</p> <p>en expérimentant plusieurs distances en triangle</p> <p>en précédant d'un plongeon</p>	<p>Effectue une dizaine de mètres sans respirer après une coulée ventrale</p> <p>Augmente les distances cumulées</p>

3ème étape : construire un corps propulseur : produire soi-même une vitesse de déplacement et résoudre des problèmes de respiration

L'élève est capable de se déplacer sur quelques mètres en apnée (cf. 2ème étape : construire un corps propulseur : ressentir au travers de son corps des sensations de vitesse et de déplacement dans et sur l'eau). Pour augmenter cette distance, il doit être capable de créer lui-même sa propre vitesse de déplacement. Les distances parcourues augmentent et se pose, alors, le problème de la respiration...

1) Utiliser et coordonner des moteurs bras et jambes de plus en plus efficaces

Problèmes à résoudre	Situations	Représ
Utiliser des moteurs bras et jambes efficaces	<p>Petit Bain : à partir d'une coulée ventrale, battre des jambes en comparant :</p> <ul style="list-style-type: none"> des battements effectués en tirant le talon vers la cuisse des battements effectués jambes tendues <p>Grand Bain : se déplacer avec une planche dans les mains en effectuant des battements de jambes</p>	<p>Comparer les sensations de vitesse produite</p>
	<p>PB : à partir d'une coulée ventrale, faire tourner les bras régulièrement</p> <ul style="list-style-type: none"> Les bras sont tendus, les épaules tournent La tête est fixée, le regard est perpendiculaire au fond 	
Coordonner l'action des bras et des jambes	<p>GB : s'éprouver sur des distances de plus en plus grandes en apnée (jusqu'à 10m)</p>	<p>Se déplacer sur une ligne droite sans zigzaguer</p>

2) Résoudre des problèmes de respiration pour augmenter la distance de déplacement

Quatre solutions sont possibles :

- Se mettre sur le dos pour respirer en passant par une position verticale...puis repartir sur le ventre

- Passer par une position verticale pour respirer...puis repartir sur le ventre
- Se mettre sur le dos pour respirer en conservant l'équilibre horizontal...puis repartir sur le ventre

Pour ces trois cas, il s'agit de changer l'orientation du corps par rapport à la surface de l'eau.

↳ Inspirer en restant sur le ventre en modifiant uniquement la position de la tête sans modifier l'équilibre horizontal.

1) Se mettre sur le dos pour respirer en passant par une position verticale ... puis repartir sur le ventre

Problèmes à résoudre	Passer d'un équilibre ventral ou dorsal à une position verticale grâce à une action de la tête et des genoux... et inversement
Situations	<p>Grand bain : Chevaucher une frite, jambes crochées :</p> <p>↳ s'allonger sur le ventre et sur le dos et revenir à la verticale en ramenant les genoux à la poitrine</p> <p>↳ enchaîner les changements d'équilibre plusieurs fois</p>
Repères	<p>Passer d'un équilibre à un autre, d'un seul bloc, sans gestes parasites</p> <p>enchaîner plusieurs fois sans arrêt et sans reprise d'appui</p>

2) Passer momentanément par une position verticale pour inspirer, puis reprendre son déplacement sur le ventre

Problèmes à résoudre	Se donner un temps en position verticale plus long : faire du surplace
Situations	<p>Grand Bain : travailler les godilles pour renforcer la position verticale :</p> <p>↳ Chevaucher une frite et se déplacer vers l'avant, l'arrière, tourner</p>
Repères	Se déplace en orientant les appuis pour se diriger, bras dans l'eau sans éclaboussures
	<p>↳ idem avec un pull-buoy placé entre : les cuisses, les genoux, les chevilles</p> <p>Conserve l'équilibre vertical : menton sorti de l'eau de plus en plus longtemps (10'')</p>

3) Utiliser un déplacement dorsal pour inspirer tout en conservant l'horizontalité

Problèmes à résoudre	<p>- Passer d'un équilibre ventral à un équilibre dorsal et inverser l'action grâce à l'action de la tête</p> <p>▀ Trouver le bon moment pour modifier son équilibre : avoir suffisamment de vitesse pour se retourner</p>
Situations	<p>Petit Bain : Enchaîner une coulée ventrale avec un retournement sur le dos grâce à l'action de la tête (pivote en premier : torpille)</p> <p>▀ à partir des marches, par 2 : aller rechercher le coussin : berceau formé par les mains du camarade</p> <p>▀ par 2, lancer la fusée par les pieds pour terminer en torpille : profiter de la vitesse acquise</p> <p>▀ travailler les yeux fermés pour ressentir l'écoulement de l'eau sur le corps et la sensation de vitesse</p>
Repères	<p>Glisse sur 5 m environ en changeant d'équilibre sans rompre l'alignement horizontal</p> <p>Glisse sur 5 mètres sans rompre l'alignement</p> <p>25 à 30 mètres en aller-retour sans rompre l'alignement horizontal</p>

4) Se déplacer sur le ventre et inspirer

Problèmes à résoudre	<p>Mobiliser la tête pour inspirer sans perturber le reste du corps : conserver l'horizontalité du corps</p>
Situations	<p>Dissocier la tête du tronc :</p> <p>▀ se déplacer avec une planche sous le ventre pour inspirer devant ou sur le côté en nage alternée (grands moulins)</p>
Repères	<p>Ne perd pas la planche</p>
	<p>Inspirer de façon brève :</p> <p>▀ Enchaîner une coulée ventrale avec une traction complète des mains jusqu'aux cuisses et une inspiration suivie d'un retour arrière des bras simultanée ou alternatif avec la tête dans l'eau</p>
	<p>le corps ne passe pas à l'oblique</p>

Document réalisé en collaboration avec la Direction des services départementaux de l'éducation nationale du Nord.