Identification de 4 niveaux de pratique :

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **ETAPE 1**  **NAGEUR DEBUTANT NON AUTONOME**  **MARCHEUR AQUATIQUE**  Nage moins de 50m  Descend dans l’eau par l’échelle ou sur le bord  Ne se maintient pas sur place   * **NAGEUR ORGANISE AUTOUR DE PROBLEMES D’INFORMATION ET D’EQUILIBRATION** | | | |
| RESPIRATION | EQUILIBRATION | INFORMATION | PROPULSION |
| Aérienne, tête en hyperextension, voies respiratoires aériennes, respi anarchique, apnée réflexe de courte durée (ferme la bouche pour ne pas se remplir) | Verticale  Terrienne | Visuelle limitée aux déplacements des mains, regard orienté vers le bord, pas de vision périphérique  Quand la tête est immergée, les yeux sont fermés  Recherche d’infos tactiles sur le bord du bain, ou sur les parois verticales des murs | Crawl tête hors de l’eau / crawl polo  Petit chien  Distance très courte  Propulsion à dominante jambes type pédalage |
| **Obstacle à franchir :**  Passer d’un comportement de terrien à un comportement de nageur  Modifier ses représentations :  -celle de nager pour se maintenir à la surface  (il pense que s’il s’arrête de faire des mouvements, il va couler)  -celle de s’il met le visage dans l’eau, il va se remplir d’eau   * **CONSTRUCTION DU CORPS FLOTTANT et DU CORPS PROJECTILE** | | | |

|  |  |
| --- | --- |
| **Parties non-nagées** | Entrées dans l’eau : du bord, de l’échelle, par les pieds, de face  Glissées en surface de moins d’un mètre de distance et corps désorganisé, tête en hyperextension  Virage : quand il arrive au mur, il s’accroche, s’arrête |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Données chiffrées** | Chrono sur 25m : 40 sec | Amplitude 1,25 |
| Vitesse : 0,6 m/s | Fréquence 30 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **ETAPE 2**  **NAGEUR DEBUTANT AUTONOME**  **SPRINTEUR APNEISTE**  Nage 50m sans s’arrêter  Saute, s’immerge en eau profonde  Se maintient sur place   * **NAGEUR ORGANISE AUTOUR DE PROBLEMES D’INFORMATION/ POSTURE**   **ET D’EQUILIBRATION** | | | |
| RESPIRATION | EQUILIBRATION | INFORMATION | PROPULSION |
| Le visage est dans l’eau mais blocage respiratoire ou expiratoire  Quand il sort la tête il enchaine l’inspiration et l’expiration  Phase très longue qui entraine un redressement corporel | Equilibre + ou – oblique qui est fortement perturbé lors de la respiration, retour à la verticale | Prises d’information essentiellement visuelles quand il sort la tête de l’eau  Regard horizontal  Peu de prises d’infos indirectes (lignes d’eau ou fond du bassin)  Ouvre les yeux dans l’eau | Par les bras et les jambes  Pendant l’émersion de la tête, les bras servent d’appui et son orientés vers le fond du bassin (arrêt de la propulsion à la respiration)  Fréquence gestuelle très élevée, amplitude faible  Brasse avec immersion de la bouche ou du visage mais blocage expiratoire  Crawl en apnée sur 10m  Actions désaxées  Dos bras le long du corps en rattrapé cuisses, position assise |
| **Obstacle à franchir :**  Le problème respiratoire paraît essentiel à résoudre car il influe l’équilibration et la propulsion  Elles sont ici juxtaposées. Il bloque sa respiration quand il nage et il s’arrête pour respirer   * **CONSTRUCTION DE L’APNEE INSPIRATOIRE et début du CORPS PROPULSEUR à partir d’une tonicité axiale** | | | |

|  |  |
| --- | --- |
| **Parties non-nagées** | Entrées dans l’eau : du bord, en plongeon, bras en flèche  Glissées/ coulées jusqu’à 2 mètres qui se dégradent au fil des efforts  Virage : quand il arrive au mur, il s’accroche encore voire s’arrête puis repart |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Données chiffrées** | Chrono sur 50m : 60 sec | | Amplitude 1,1 | |
| Vitesse : 0,83m/sec | | Fréquence 45 | |
|  |  | |  | |
| **ETAPE 3**  **NAGEUR PROFILE GLISSEUR**  Nage 5 à 10 min sans arrêt avec changement de nage (brasse, dos, et crawl)  Distances courtes en crawl   * **NAGEUR ORGANISE AUTOUR DE PROBLEMES D’EQUILIBRATION ET DE RESPIRATION** | | | | |
| RESPIRATION | EQUILIBRATION | INFORMATION | | PROPULSION |
| Expiration aquatique mais discontinue et incomplète  Inspiration longue plus la distance augmente  Respiration qui se dégrade avec la distance qui s’allonge | Equilibre horizontal qui se perturbe au fil de la durée de nage, durée de l’inspiration et dissociation tête/tronc pas totalement acquise  Les bras servent encore d’appuis pour respirer | Prises d’infos visuelles et tactiles  Début de prises d’infos indirectes | | Propulsion limitée par les problèmes respiratoires, les surfaces motrices poussent obliquement vers le fond pour émerger les voies respiratoires  Fréquence tjs élevée et amplitude tjs faible  Brasse sur de longues distances, crawl sur de + courtes distances  Le dos est vécue comme une nage de repos (aspect sécuritaire) |
| **Obstacle à franchir :**  Travail important sur la coordination propulsion - respiration  Travail sur orientation et allongement des trajets moteurs : optimisation des actions propulsives  Recherche d’économie dans la nage en cherchant à nager de longues distances en crawl   * **CONSTRUCTION DU CORPS PROPULSEUR qui dure** | | | | |

|  |  |
| --- | --- |
| **Parties non-nagées** | Entrées dans l’eau : par la tête sur le bord ou sur le plot  Coulées : de 1 à 3 mètres  Reprises de nage : inexistantes ou absentes après la 1ère  Virage : quand il arrive au mur, il ralentit, virage réglementaire chronophage |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Données chiffrées** | Chrono sur 50m : 50 | Amplitude 2 |
| Vitesse : 1m/sec | Fréquence 30 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **ETAPE 4**  **NAGEUR TECHNIQUE**  Nage plus de 10 min sans s’arrêter en crawl  Vers le 4 nages   * **NAGEUR ORGANISE AUTOUR DE PROPULSION et DE RESPIRATION** | | | |
| RESPIRATION | EQUILIBRATION | INFORMATION | PROPULSION |
| Equi horizontal acquis même lors de l’inspiration | Expiration aquatique complète, inspi courte  Dissociation tête/tronc permet de respirer en fin de trajet moteur sans l’aide des bras | Prise d’infos indirectes sur et sous l’eau sans incidence négative sur la nage | Par les bras prioritairement, jambes équilibratrices  Mouvements de balayages de la main qui permettent un gain d’efficacité  Relâchement dans les phases de retour aérien  Perfectionnement dans les 3 nages : C / D / B  Apprentissage du papillon |
| **Obstacle à franchir :**  Nager vite et longtemps dans toutes les nages (coordinations motrices différentes)  Nager et virer dans toutes les nages  Gérer son effort (pôle énergétique et gestion des débits expiratoires en lien avec la distance à franchir et modalités de propulsion choisies)   * **AFFINEMENT DU CORPS PROPULSEUR** | | | |

|  |  |
| --- | --- |
| **Parties non-nagées** | Entrées dans l’eau : identiques quelque soit la nage ou l’épreuve à réaliser  Coulées de 4 à 6 mètres  Reprise de nages maitrisée et réglementaire  Virage : réalisation régulière en termes de vitesse |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Données chiffrées** | Chrono sur 50m : 40 | Amplitude 2,5 |
| Vitesse : 1,25 | Fréquence 30 |