Identification de 4 niveaux de pratique :

|  |
| --- |
| **ETAPE 1****NAGEUR DEBUTANT NON AUTONOME****MARCHEUR AQUATIQUE**Nage moins de 50mDescend dans l’eau par l’échelle ou sur le bordNe 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) | VerticaleTerrienne | Visuelle limitée aux déplacements des mains, regard orienté vers le bord, pas de vision périphériqueQuand la tête est immergée, les yeux sont fermésRecherche d’infos tactiles sur le bord du bain, ou sur les parois verticales des murs | Crawl tête hors de l’eau / crawl poloPetit chien Distance très courtePropulsion à dominante jambes type pédalage |
| **Obstacle à franchir :**Passer d’un comportement de terrien à un comportement de nageurModifier 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 hyperextensionVirage : 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’arrêterSaute, s’immerge en eau profondeSe 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 expiratoireQuand 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 respiratoiresFréquence tjs élevée et amplitude tjs faible Brasse sur de longues distances, crawl sur de + courtes distancesLe 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 propulsivesRecherche 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 plotCoulées : de 1 à 3 mètresReprises 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 crawlVers 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 courteDissociation 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’efficacitéRelâchement 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 |