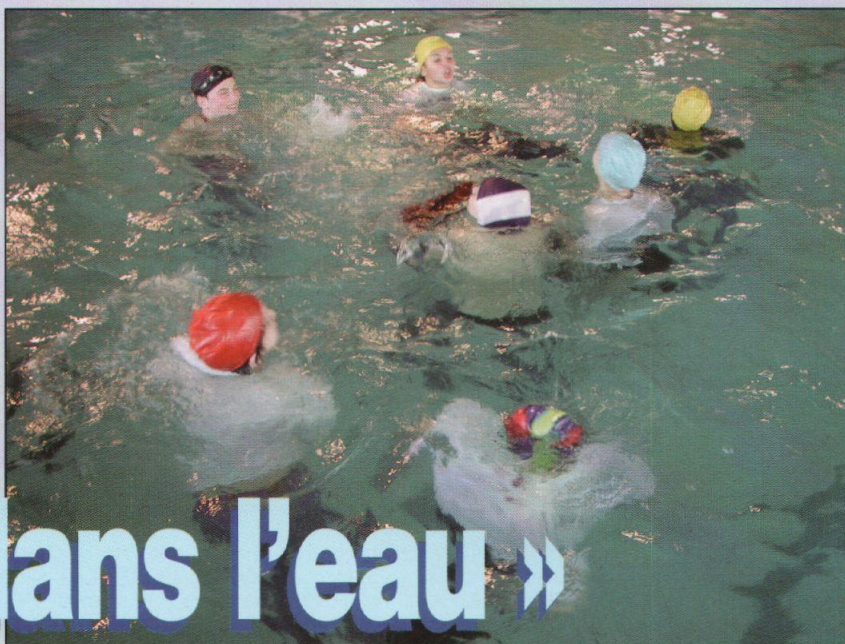


NATATION

Pourquoi envisager une telle leçon en fin de cycle ? Que peut-elle apporter à l'élève ? Les auteurs font part, ici, de leur expérience.

PAR T. BARABAN,
H. COUJOUR

« Habillé dans l'eau »



Pour sauver un nageur qui se noie, le sauveteur prend rarement le temps de se mettre en maillot ou de se déshabiller. Dans les films et les fictions cela ne pose aucun problème au héros. La réalité est toute autre car nager « habillé » est extrêmement difficile. Nous avons voulu attirer l'attention de nos élèves sur les dangers qu'entraîne le port de vêtements dans l'eau.

Les préalables de cette séance

Il convient de demander et d'obtenir l'autorisation du responsable de bassin. Il est donc nécessaire de lui expliquer clairement les objec-

tifs et les conditions de pratique de cette séance. L'accord ayant été obtenu, une lettre d'information est aussi envoyée aux parents pour leur demander de donner à leurs enfants en plus de la tenue habituelle (maillot de bain, bonnet, savon, serviette, etc.), un jean et un tee-shirt amples ou une robe pour les filles, (fraîchement lavés), et enfin un sac pour transporter des vêtements humides.

Les temps forts de la leçon

L'objectif, sur le bord du bassin, est de faire prendre conscience aux élèves des efforts à fournir pour flotter et se déplacer : le

poids du corps et la résistance de l'eau augmentent alors que la flottaison, l'amplitude et l'habileté du geste diminuent. Mais aussi, il convient de comparer les sensations dans l'eau avec et sans habits pour sentir les modifications entraînées par le port de vêtements dans l'eau.

L'organisation prévoit un travail par deux ou trois afin qu'un élève soit toujours hors de l'eau pour surveiller le ou les nageurs. Deux classes sont regroupées sous la surveillance de deux professeurs et d'un maître nageur.

L'échauffement est réalisé en maillot et consiste à prendre

conscience que le corps « glisse » sur l'eau. Les exercices et les situations vus pendant le cycle sont repris : faire des coulées ventrale et dorsale ; flotter en réalisant une étoile de mer, faire la planche et des apnées, etc. ; plonger ; nager 4 fois 15 m dans la largeur du bassin en brasse, crawl, dos et papillon ; nager 25 m dans le style de son choix.

La première entrée dans l'eau avec les vêtements.

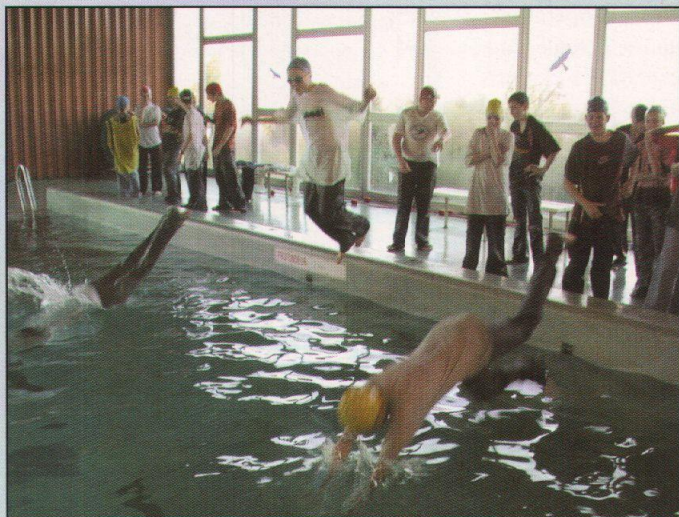
- Les enseignants préviennent les élèves de se concentrer sur les nouvelles sensations qu'ils vont éprouver. C'est un moment court, mais intense.

Donner des consignes.



Entrer dans l'eau pour la première fois.





Plonger et sauter.

• Les élèves, sur le bord du bassin, sautent dans l'eau au signal de l'enseignant.

• La consigne est de profiter de ce moment unique en étant attentif à toutes les sensations, puis de remonter par l'échelle.

• Il est important ensuite de leur laisser du temps libre pour nager, parler et donner leurs impressions :

« Ça fait bizarre. On n'est pas tout de suite mouillé. On a l'impression que l'eau nous mouille progressivement. C'est comme si on se prenait un seau d'eau sur la tête. Ça fait froid dans le dos, ça nous bloque la respiration ».

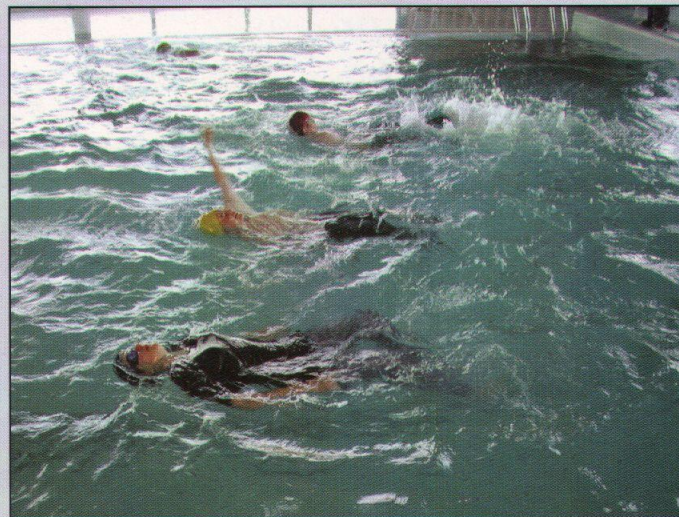
Ce moment d'échange doit permettre d'extérioriser toute leur excitation. « Après, on se sent

plus lourd, les habits collent à la peau, nous gênent. On est moins libre pour bouger ».

Les situations proposées sont de deux ordres : reconnaître et découvrir

• Reconnaître : les élèves reprennent avec leurs habits les exercices ou les situations de l'échauffement, par exemple nager, sauter et plonger, et comparent leur état de fatigue et le temps de réalisation.

• Découvrir : les élèves recherchent des sensations nouvelles comme s'habiller ou de se déshabiller dans et sous l'eau ; échanger les vêtements avec un camarade ; transporter d'abord en maillot, puis habillé un camarade



Nager.

« habillé » ; nager avec des habits en coton et en synthétique, avec un pantalon serré et large, avec une jupe, etc.

L'objectif est de vivre un maximum d'expériences différentes pour bien ressentir les modifications liées au port du vêtement. Laisser un temps d'échange.

Les élèves en difficulté nous font part de deux types de sensations :
- une sensation de stress liée au sentiment d'être emprisonné par les habits. La difficulté est quasiment doublée car les gestes sont ralentis,

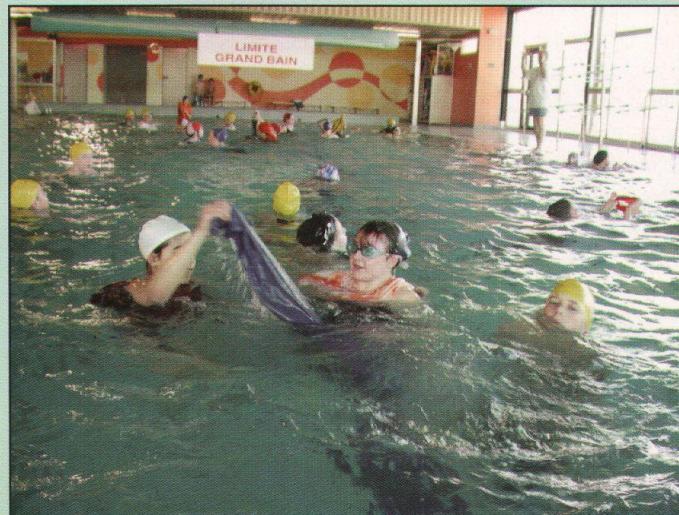
- une sensation de plaisir car le jeu et la nouveauté redonnent de l'élan et aident à se décentrer des difficultés habituellement rencontrées.

Cette modeste expérience courte et ludique, moment fort et original, marque les esprits. Elle contribue à renforcer la sécurité des élèves en les alertant sur le caractère potentiellement dangereux de se baigner « habillé ». Cette leçon de fin de cycle peut être envisagée comme séance de transition entre un cycle de natation et de sauvetage. Elle introduit une réflexion sur les conduites à risques en milieu aquatique.

Thomas Baraban
tbaraban2@free.fr

Hervé Coujour
Professeurs d'EPS,
Collège de Piennes (54).

S'habiller dans l'eau.



PHOTOS : AUTEUR

Surmonter la difficulté.

