

# REPÈRES TECHNIQUES ET PÉDAGOGIQUES

L'indicateur technique de nage (IT) permet à l'élève de s'évaluer et de comprendre ses progrès techniques et donc de maîtriser l'efficacité de sa nage, ceci, quels que soient la nage et le niveau. On peut utiliser cet indicateur IT :

- lors de l'échauffement d'un test ou d'une compétition afin de retrouver sa nage efficace,
- lors d'une série à dominante énergétique,
- pour un travail de renforcement (avec les bras seuls, les jambes maintenues par un pull-buoy).

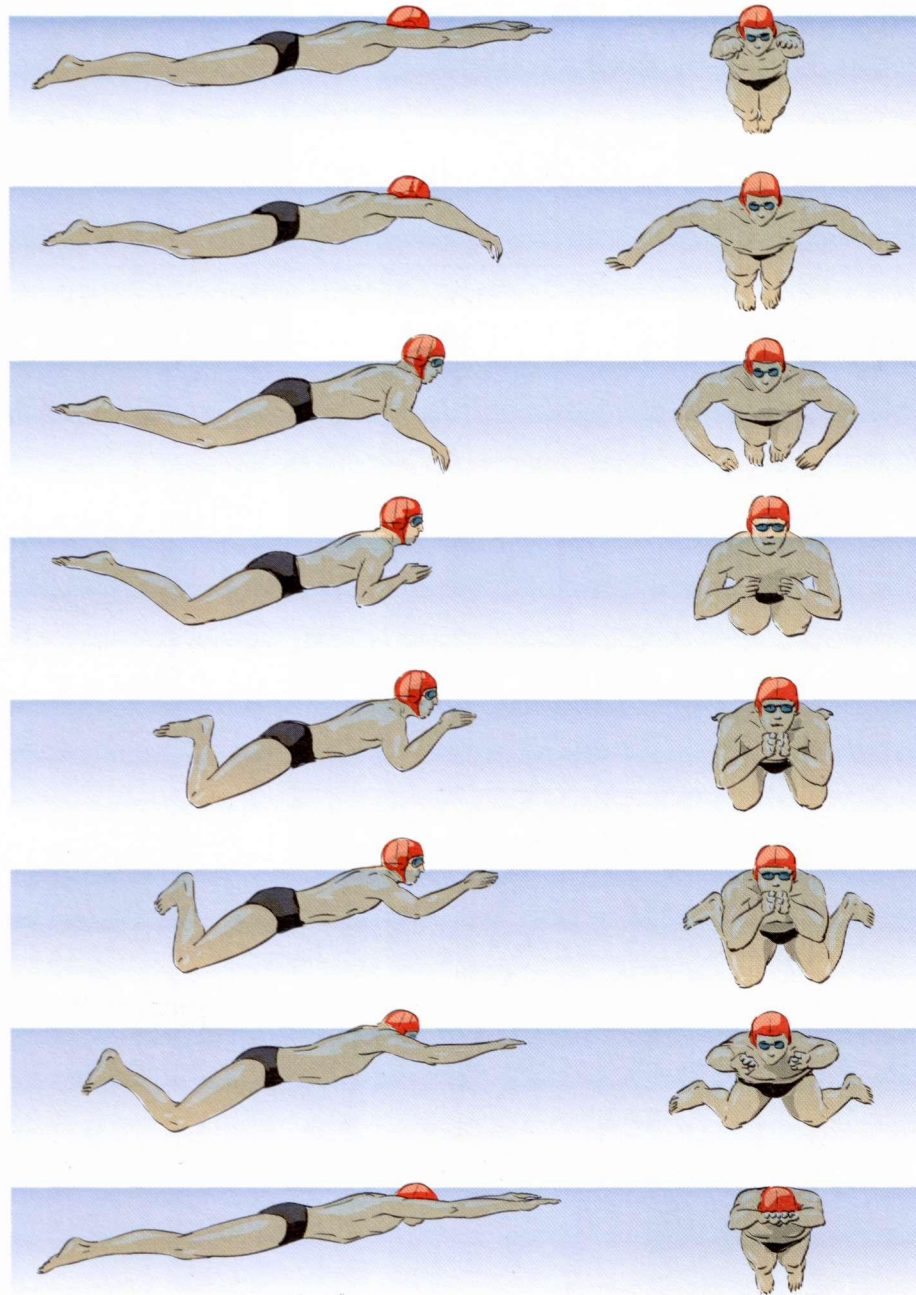
L'indicateur de nage est très facile à mettre en œuvre : il s'agit de compter le nombre de mouvements de bras (noté N), de prendre le temps (T) et d'additionner ces deux paramètres. Plus la somme obtenue est faible plus la technique de nage utilisée est efficace.

**Exemple** sur un 25 m crawl pour un élève de 5<sup>e</sup> (cf. tableau) :

- au premier 25 m, il réalise un temps de 21 sec. et effectue 22 mouvements de bras ; son « IT » est de 43 (21 + 22) ;
- l'élève effectue plusieurs 25 m au cours desquels la même opération est répétée, l'objectif pour lui est, à la fois, d'améliorer son temps et de diminuer le nombre de mouvements de bras ce qui traduit alors une meilleure glisse.

**Remarque** : si les sujets rencontrent des difficultés pour compter leurs mouvements de bras ou prendre leur temps, il est souhaitable d'avoir un élève qui tient la fiche, compte les mouvements de bras et prend les temps lorsque son camarade nage et lui annonce les IT durant les repos (40 sec. par exemple pour 6 séries de 25 m).

## L'indicateur technique de nage



### SITUATION 1

**Objectif** : maintenir une nage efficace en crawl pour réaliser un temps identique à chaque 25 m.

**Dispositif** : nager 6 fois 25 m, avec un repos de 40 sec. entre chaque.

#### Consignes

- compter (ou faire compter) les mouvements de bras sur chaque 25 m en prenant les temps au chronomètre mural (ou par un camarade),
- nager en amplitude et sans vouloir aller vite,
- maintenir ses temps sur chaque 25 m tout en diminuant le nombre de mouvements de bras,
- ne pas nager en rattrapé (un bras attend l'autre pour commencer son action motrice),
- conserver une bonne continuité des mouvements de bras et un rythme respiratoire régulier.

#### Variantes

- Effectuer un 25 m en inspirant tous les 3 ou 5 mouvements de bras et le suivant en inspirant tous les 2 ou 4 temps (inspiration toujours du même côté).
- Placer des repos différents (de plus en plus courts ou de plus en plus longs).
- Permettre à l'élève de choisir son repos afin de pouvoir maintenir l'IT à une valeur minimale.
- Augmenter la distance des éléments de la série (x fois 50 m, x fois 75 m).
- Maintenir l'IT sur une succession de distances différentes (compter sur le dernier 25 m de chaque distance).

**6 fois 25 m en crawl avec repos constant de 40 sec. entre chaque**

N° du 25 m	Temps	N	IT
1	21"	22	43
2	22"	20	42
3	21"	21	42
4	21"	21	42
5	21"	20	41
6	21"	20	20
	régulier	-2	-4

**SITUATION 2**

**Objectif :** améliorer l'efficacité de sa nage et chercher à améliorer ses temps.

**Dispositif :** identique à la situation 1.

**Consignes**

- identiques à l'exercice 1,
- maintenir ou diminuer le nombre de mouvements de bras.

**Variantes**

- Varier les rythmes respiratoires soit sur chaque distance, soit à l'intérieur de la distance.
- Nager avec les bras seuls, un pull-buoy entre les jambes.
- Accélérer la deuxième partie de chaque 25 m.

**SITUATION 3**

**Objectif :** maintenir l'efficacité de sa nage sur une distance plus longue.

**Dispositif :** nager 6 fois 100 m en essayant d'améliorer ses temps, et en maintenant ou diminuant le nombre de mouvements de bras sur le deuxième 50 m ; temps de repos identique aux situations précédentes.

**Consignes :** identiques aux autres situations.

**Variantes :** nager des distances de plus en plus longues (25, 50, 75, 100, 125, 150, etc.) ou de plus en plus courtes (200, 150, 125... 25) et prendre le dernier 25 m de chaque distance pour le calcul de l'IT.

**SITUATION 4**

**Objectif :** maintenir l'efficacité de sa nage dans une série où les repos diminuent entre les efforts.

**Dispositif**

- nager 6 fois 25 m en essayant d'améliorer ses temps, et en maintenant ou diminuant le nombre de mouvements de bras,
- le repos entre les deux premiers 25 m est de 40 sec. puis diminue de 10 sec. en 10 sec. pour n'être plus que de 10 sec. entre le quatrième et le cinquième 25 m et entre le cinquième et le sixième (voire moins de 10 sec.).

**Consignes :** identiques aux autres situations.

**Variantes**

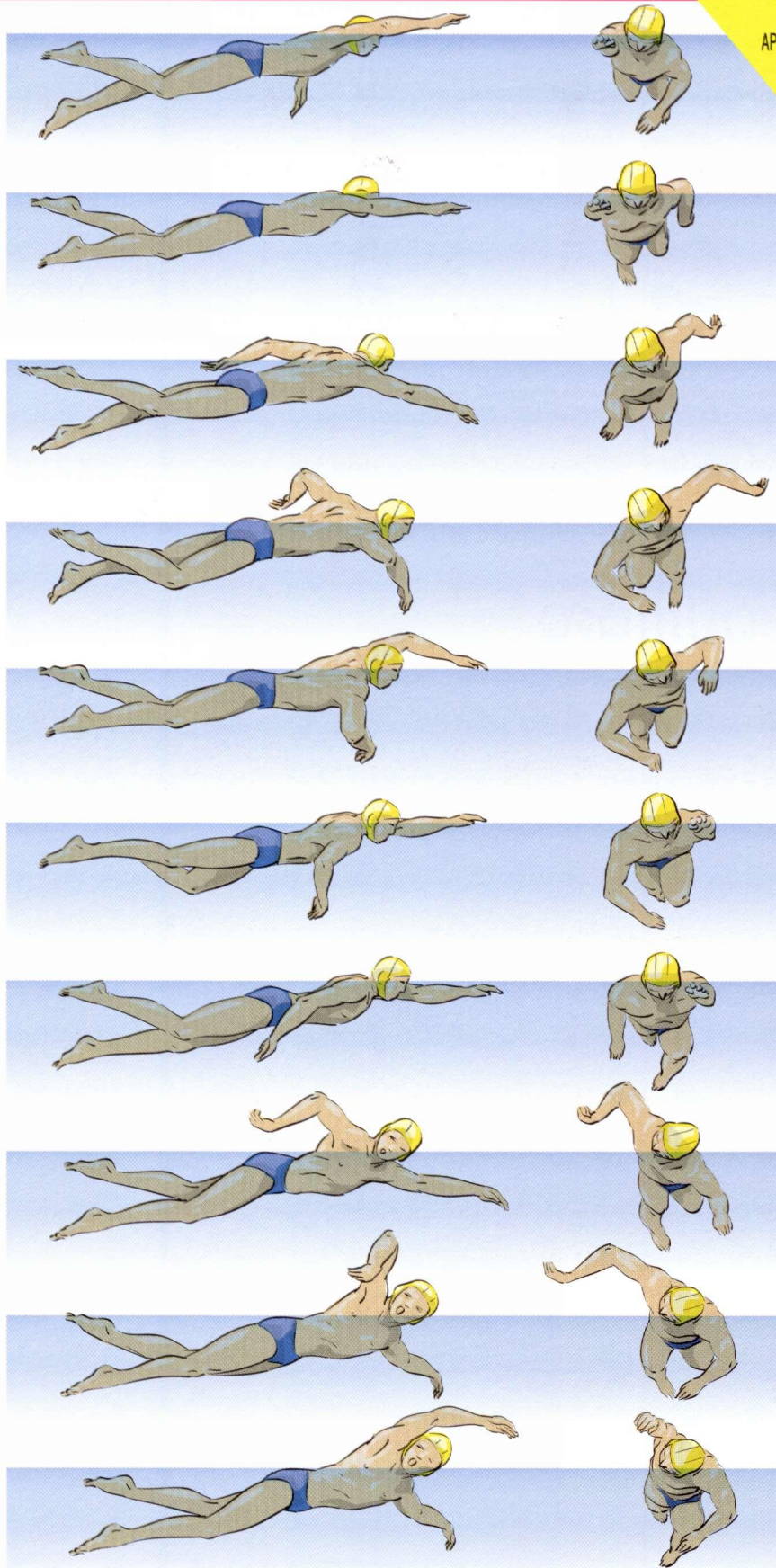
- Repos équivalents entre les éléments de la série ; le nageur peut nager plus vite en maintenant l'IT.
- Augmenter progressivement la cadence des mouvements de bras tout en maintenant l'IT à une valeur faible (pour des nageurs experts).

\*\*

Cet indicateur technique permet à l'élève d'évaluer et d'améliorer immédiatement et simplement l'efficacité de sa technique de nage. Il privilégie l'amplitude gestuelle, facteur essentiel en natation.

**Michel VERGER**

Enseignant EPS,  
UFR STAPS Clermont-Ferrand.



1er mouvement

2e mouvement

3e mouvement

ROBIN SARIAN