

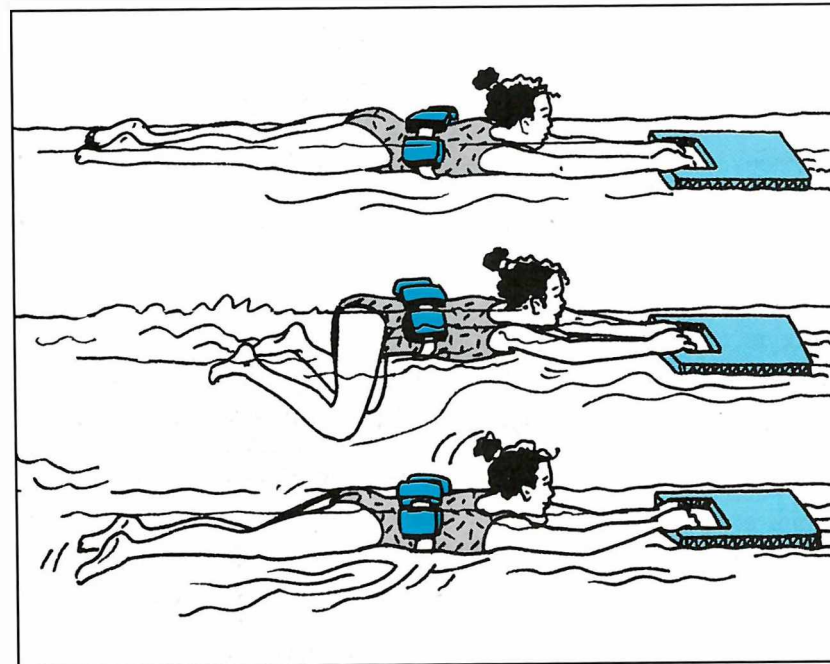
CYCLE 1 - SÉANCE 9

Objectifs :

- orientation des surfaces motrices : le mouvement des jambes en brasse (apprentissage analytique) ;
- évolutions en immersion ; intégration de la respiration aux déplacements.

Déroulement de la séance

Trois situations en ateliers. Groupes de huit élèves et rotation toutes les 15 min. L'enseignant se consacrant presque exclusivement à un atelier, l'ensemble de la séance se déroule en petite profondeur pour des raisons de sécurité.



Situation 1
Apprentissage analytique du mouvement des jambes en brasse

But

Faire des traversées en ne se servant que des jambes :

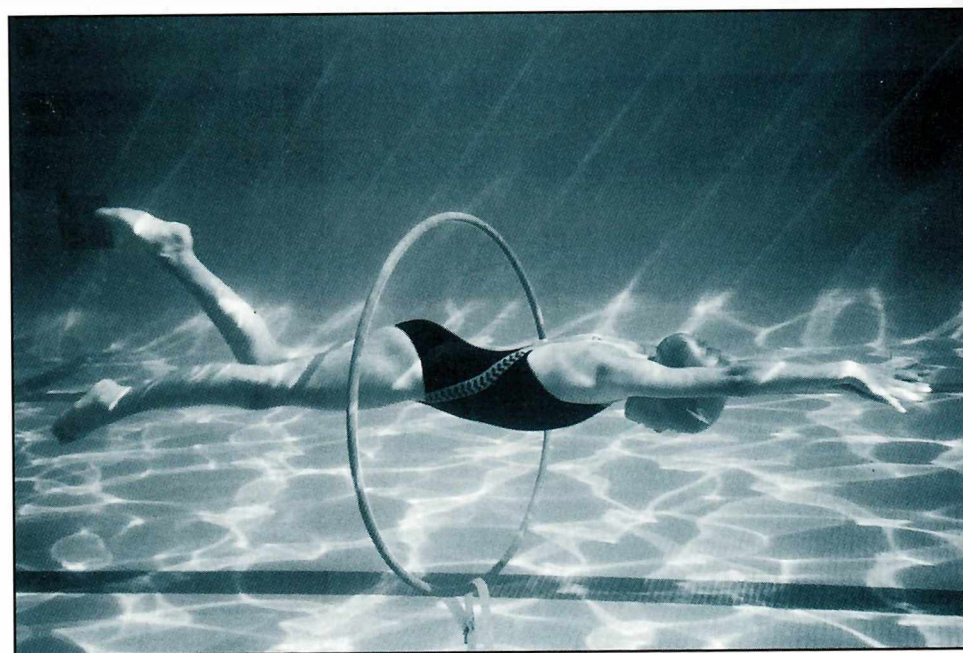
- de la position allongée, bras tendus, se propulser en s'appuyant sur l'eau avec le dessous des pieds ;
- se laisser glisser, jambes tendues, après chaque poussée des deux pieds.

Organisation

Une planche et une ceinture par élève. Circulation en épingle. Profondeur : 1 m.

L'enseignant est dans l'eau pour manipuler les articulations genou/cheville ainsi que les orteils, et positionner les différents segments (cf. commentaires).

brasse
propulsion



Situation 2
Construction des caractéristiques du milieu et du corps dans le milieu

But

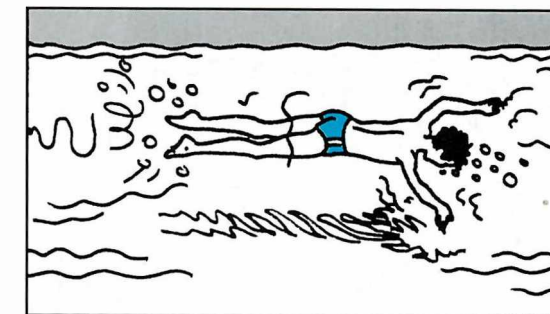
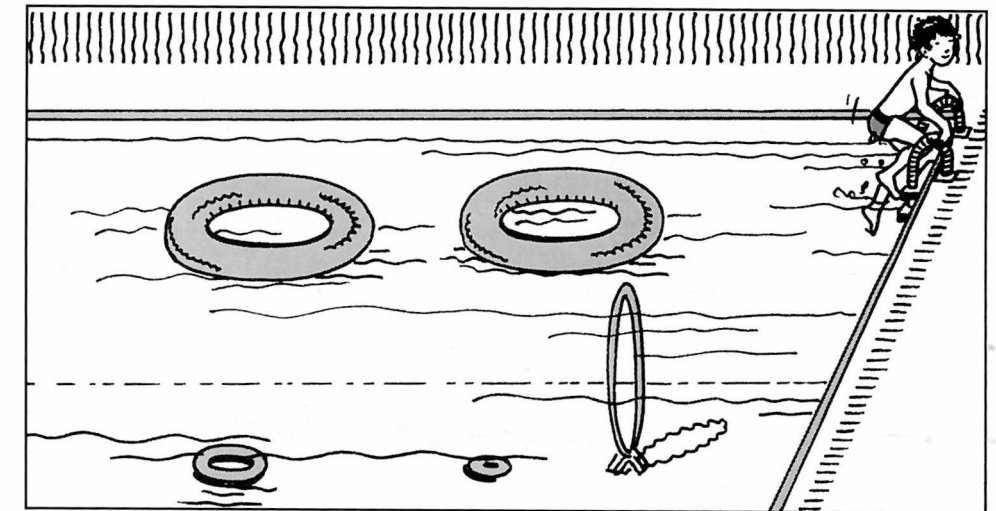
Inventer, construire et effectuer un parcours en immersion (avec des émergences autorisées).

Effectuer son parcours et celui des autres équipes.

Organisation

Profondeur : 1 m. Utiliser tout matériel flottant et lesté possible (et/ou autorisé) tel que bouées, cerceaux, perches, planches, lignes, tapis, etc.

Groupes de trois ou quatre. Inventer un scénario et le jouer, seul ou collectivement.



Situation 3
Intégration de la respiration dans les actions de propulsion ; structuration des déplacements

But

Faire des traversées en crawl, en nageant la tête dans l'eau.

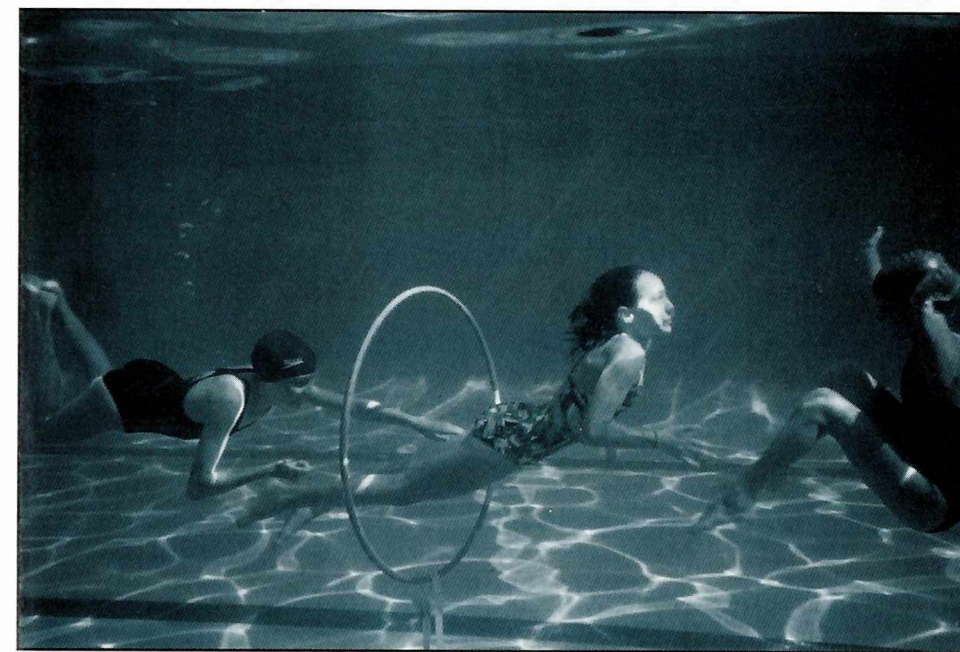
Consignes :

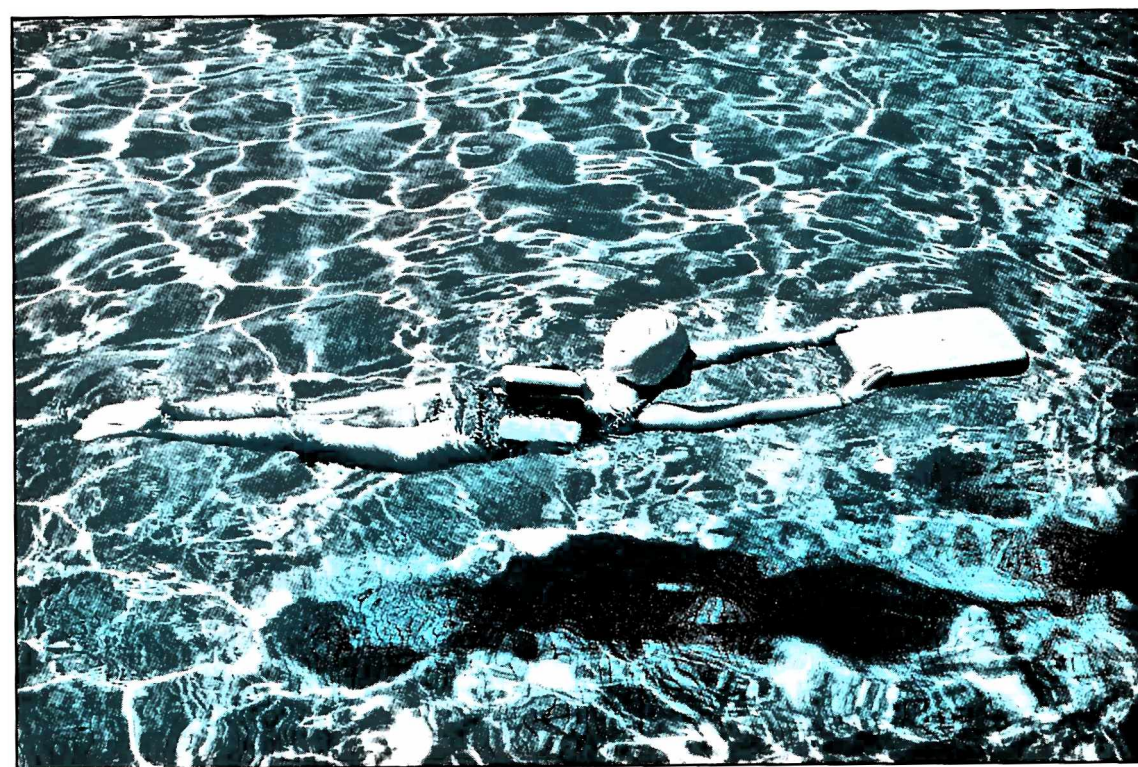
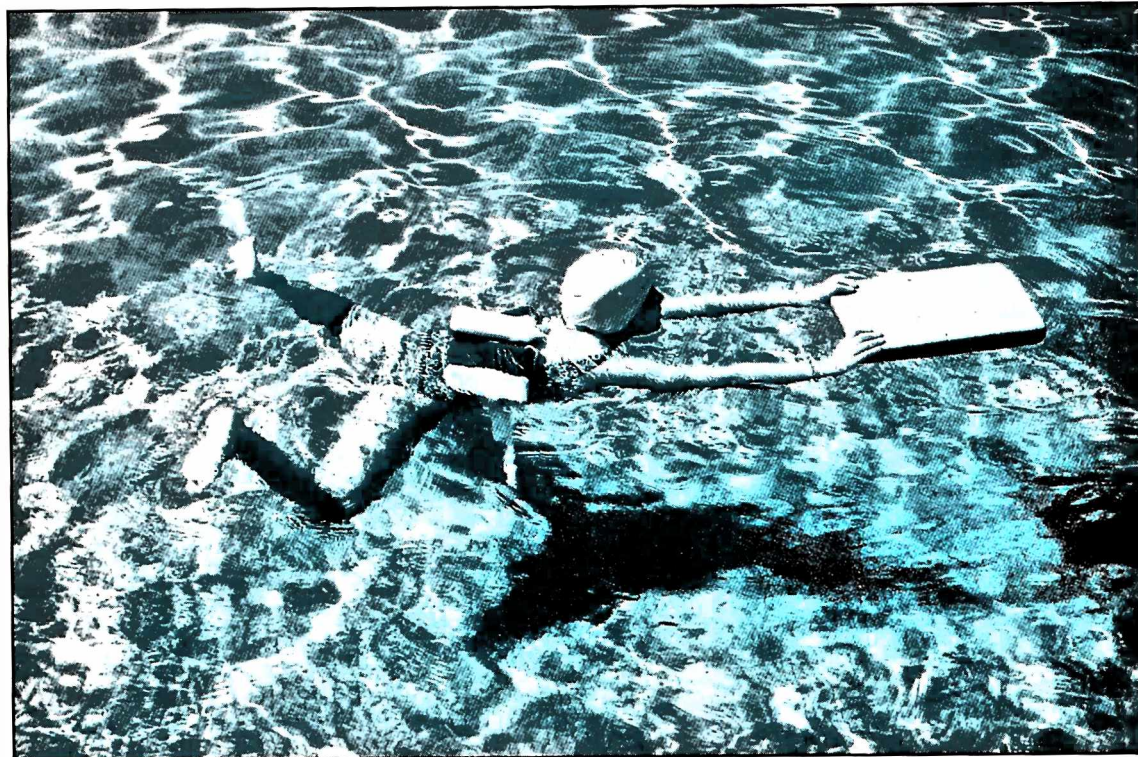
- 1) respirer tous les cinq coups de bras (sans reprendre appui). Souffler dans l'eau en comptant les actions des bras ;
- 2) idem avec respiration tous les quatre, puis tous les trois coups de bras. Ensuite, l'élève choisira un rythme constant pour toute la traversée.

Organisation

Travail en largeur (15 ou 12,50 m).

Circulation en épingle en deux groupes de quatre (en longueur, repères à 15 m).





COMMENTAIRES CYCLE 1 – SÉANCE 9

Situation 1

JUSTIFICATIONS

Le type d'enseignement proposé ici est très différent de ce qui est présenté dans ce cycle : il n'y a pas de découverte ou de recherche basées sur des conceptions structuralistes ou constructives de la pédagogie, mais une activité de la part des élèves reposant sur une méthode analytique de conception associationniste (cf. Ch. Amade-Escot, revue *STAPS*, n° 89).

Les élèves devront acquérir un ensemble de conduites motrices à partir d'une reconstruction de l'image corporelle en milieu aquatique. La localisation et la perception des membres inférieurs est assistée par une série de manipulations au niveau des articulations (hanche), genou, cheville et métatarses (orteils). Cette reconstruction kinesthésique se fera lors de l'apprentissage du mouvement des jambes en brasse, inspiré du modèle technique de la natation sportive.

Pourquoi cet apprentissage ?

1) CHOIX DE LA MÉTHODE

Ce mouvement ne correspond pas à des comportements terrestres habituels (flexion de la cheville et du genou et flexion réduite de la hanche). De plus, la pression sur la voûte plantaire est insuffisante pour engendrer une réaction musculaire orientée et mesurée. La kinesthésie, perturbée en milieu aquatique chez le débutant (cf. commentaires de la séance 2, p. 67), ne peut prendre part efficacement au guidage moteur d'un geste aussi complexe.

De ce fait, ni la verbalisation, ni la compréhension des effets recherchés (logique des actions) ne sont suffisantes à engendrer des représentations fonctionnelles adaptées pour des élèves de cet âge ayant ce vécu en natation.

Par le fait qu'elle permet à l'élève de construire une image corporelle de la forme du geste grâce aux perceptions tactiles, cette méthode de manipulations apporte des résultats très rapides, les élèves étant capables de reproduire un mouvement correct (dans sa forme) après 1 ou 2 min d'intervention de l'enseignant.

2) CHOIX DE LA BRASSE, LES ENJEUX :

- **santé et sécurité** : c'est une nage « économique », permettant de garder les orifices respiratoires émergés en permanence et pouvant être utilisée longtemps et/ou sur de longues distances sans fatigue excessive ;
- **responsabilité, sécurité** : cette technique repose entre

autres sur une propulsion puissante du train inférieur. Le rétropédalage, qui utilise les mêmes surfaces propulsives, permet une action continue très utile en sauvetage par exemple ;

- **enjeux culturels** : sur le plan sportif, c'est un accès à une technique de la natation sportive réglementée et, d'autre part, même si l'on peut voir très facilement les restrictions à y apporter, la brasse, nagée sur 50 m (sur un plan institutionnel) constitue encore une preuve d'un « savoir nager » permettant l'accès aux pratiques aquatiques réglementées.

Conclusion : la rapidité des apprentissages alliée aux impératifs de sécurité font que cette méthode prend place lorsque cet enjeu majeur en natation devient l'objectif prioritaire d'un cycle : c'est le cas des groupes de non-nageurs pour qui le cycle de natation est probablement le dernier en milieu scolaire (pour des raisons de cursus scolaire ou d'éloignement de la piscine) et à qui il faut faire acquérir un minimum d'autonomie en un temps limité.

EXPLICATIONS

La première phase est consacrée à l'acquisition de la forme du mouvement. Celui-ci se décompose en trois temps. À partir d'une position des jambes « tendues, serrées », corps et bras tendus, position qu'il faut stabiliser (« on se laisse flotter », ne pas appuyer sur la planche, les épaules doivent être pratiquement immergées) :

1^{er} TEMPS : « PLIER »

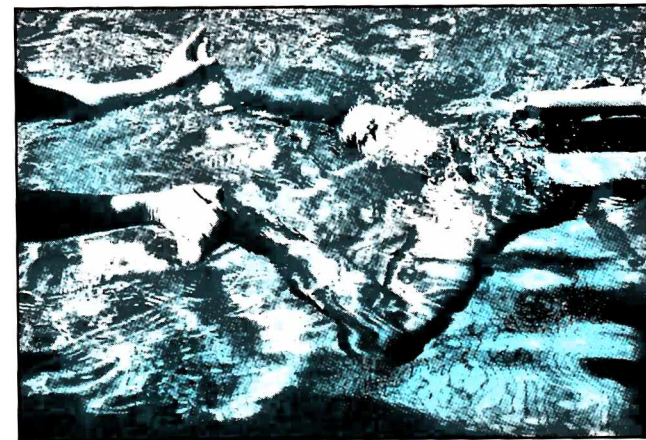
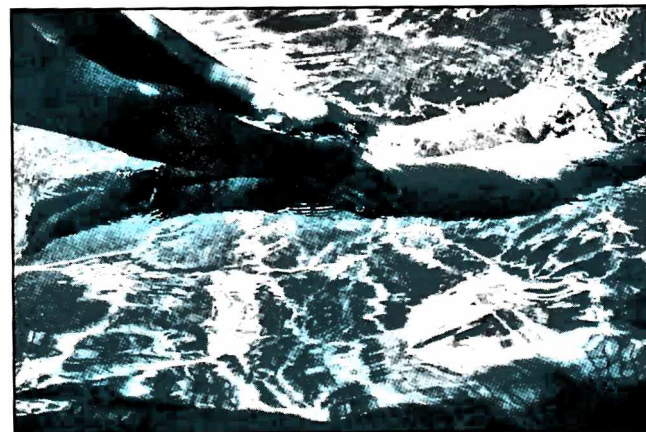
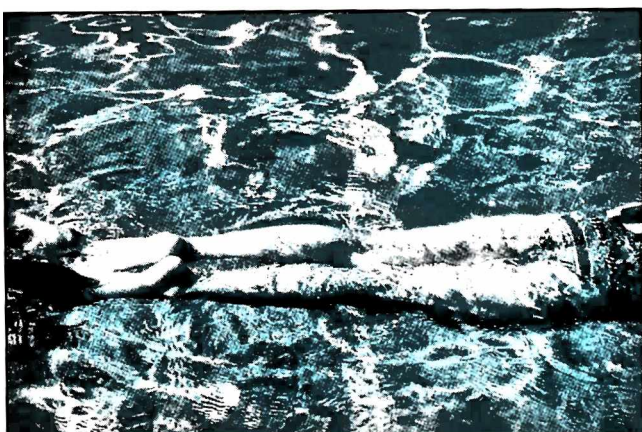
Il correspond à une flexion des genoux : les talons remontent à la surface, les genoux s'écartent légèrement. Le temps se termine par la flexion pied sur jambe correspondant à l'orientation des orteils vers l'extérieur (« vers les murs »).

• Manipulations :

- flexion des jambes : jambe, au niveau des mollets ;
- écartements : genoux et talons ;
- flexion des pieds : mettre les orteils en extension.

2^e TEMPS : « POUSSER »

C'est une extension de la jambe, puis du pied créant les appuis plantaires. On peut commenter l'action en demandant de pousser en écartant légèrement pour éviter une extension précoce des pieds (qui pousseraient alors « dans le vide »). Les jambes reviennent en position tendue et serrée, sans toutefois insister sur l'adduction, qui n'est pas propulsive, mais qui améliore l'hydrodynamisme. La trajectoire circulaire des pieds est due aux différentes positions des articulations.



• **Manipulations** : mains à plat sous les pieds qui créent une résistance pour les premiers mouvements, puis simple contact sur la voûte plantaire juste avant la poussée.

3^e TEMPS : « GLISSER »

Les jambes sont revenues à leur position initiale (« tendues et serrées ») pour une phase glissée assez longue (2 à 3 s) durant cette période d'initiation. Cette phase est essentielle et correspond à la vitesse maximum. Elle servira en outre de repère pour la coordination bras/jambes.

• **Manipulations** :

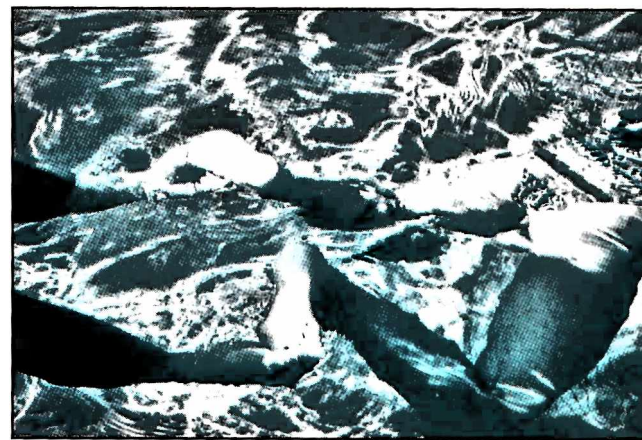
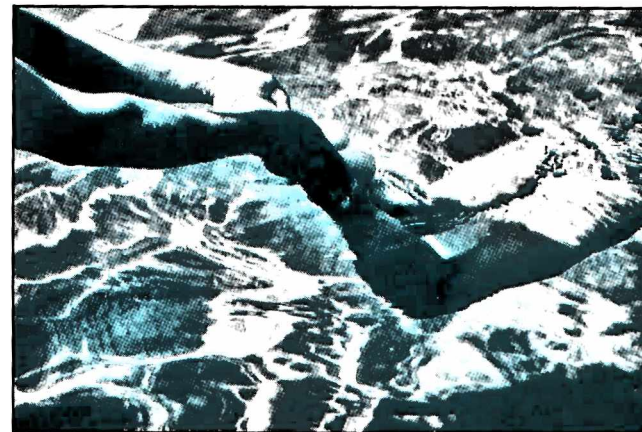
- genoux, pour l'extension jambe/cuisse ;
- orteils, pour l'extension du pied.

• **Évolutions** : les manipulations sont fermes au début, puis deviennent de légères pressions tactiles de « rappel » pour la localisation corporelle, afin de renforcer l'image mentale qui organise les actions (représentation). Elles disparaissent au fur et à mesure de l'intégration des éléments de la structure globale du mouvement.

Remarque : l'apprentissage social joue ici un rôle important dans la construction des représentations fonctionnelles. Il sera donc intéressant de faire assister tous les membres du groupe aux explications et manipulations des premiers élèves.

• **Défauts et corrections** :

- flexion de la hanche (les genoux vont sous le ventre) : « on plie en remontant les talons à la surface » ;
- poussée au centre, pieds en extension, « on pousse vers la surface en écartant » ;
- mauvaise orientation des pieds : écarter davantage les genoux, manipuler les orteils en extension vers l'extérieur en ajoutant un contact plantaire ;
- les pieds sortent de l'eau en flexion : ôter progressivement des bouchons de la ceinture.
- dissymétrie (un pied en flexion, l'autre en extension) : elle provient du mauvais placement de l'un des genoux qui ne s'écarte pas. Il suffit de le replacer par manipulations (écarter les genoux en exerçant quelques pressions sur leur face interne tout en manipulant les orteils en extension pour conserver le pied en flexion).



Situation 2

Cette situation fait appel à l'imaginaire des enfants, les comportements traduisant les représentations sociales relatives au milieu aquatique.

Défis lancés au milieu ou productions inspirées de la natation synchronisée, l'un des aspects les plus intéressants sur un plan éducatif réside dans les prestations collectives qui pourront être présentées à l'ensemble de la classe.

Remarque : cette situation peut comporter divers prolongements. Prenant beaucoup de temps dans une séance, elle peut faire l'objet de multiples reprises, dotées de variantes telles que des actions imposées, des parcours nagés, etc.

Situation 3

Cette situation réalise la synthèse des situations 2 (séance 6) et 1 (séance 8). La prise de conscience des mouve-

ments est associée à une structuration de la respiration et son intégration à la propulsion.

Chaque traversée doit débiter par une coulée ventrale. La tête ne se relève que pour l'inspiration. L'expiration aquatique fera l'objet d'une consigne supplémentaire après quelques passages. On observe que les élèves, lorsqu'ils relèvent la tête, réalisent un cycle respiratoire complet : expiration puis inspiration. Ils replacent la tête par devant, pour augmenter son temps d'émersion et pour se situer visuellement dans le bassin. Ceci provoque le redressement du corps et le ralentissement important de sa progression.

La distance courte (15 m maximum) permet le respect de la consigne. Cette situation pourra s'achever par un 25 m crawl avec une structure respiratoire fixe (passage du niveau 2 au niveau 3 dans la résolution des problèmes respiratoires, cf. annexe, p. 159).

L'intégration de la respiration à la propulsion constitue l'objectif prioritaire du cycle suivant.

