



PHOTO : CHRISTOPHE BISQUERET

LE SAUVETAGE

TRAITEMENT DIDACTIQUE

Comme nous l'avons souligné dans le précédent article (cf. EPS 235), le sauvetage peut être considéré comme une discipline à part entière, pouvant faire l'objet d'un traitement didactique. Dans ce cadre, nous proposons quelques principes et règles d'action efficaces ainsi que des situations pédagogiques pour

l'apprentissage de trois passages obligés dans l'épreuve du mannequin au baccalauréat :

- le plongeon canard,
- le déplacement subaquatique et du ramassé,
- le travail de godille (rétropédalage et action du bras libre dans le transport).

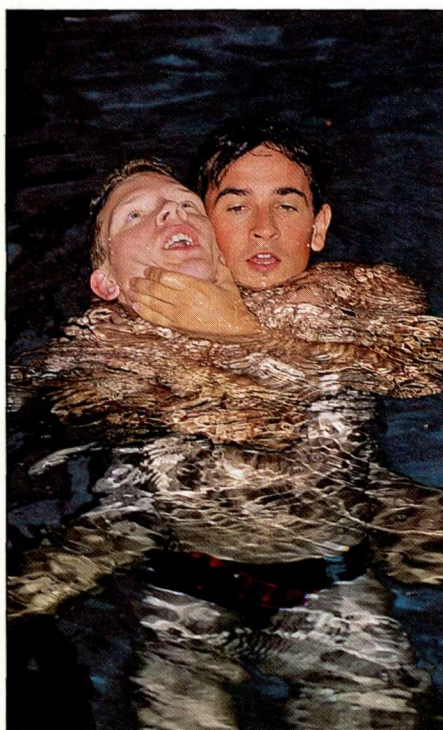


PHOTO : CHRISTOPHE BISQUERET

PAR P. PELAYO ET P.-C. COCU
2^e PARTIE

1 - LE PLONGEON CANARD


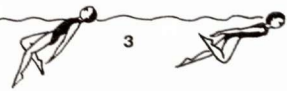





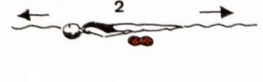

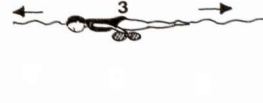



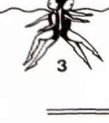

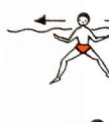



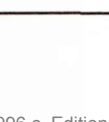
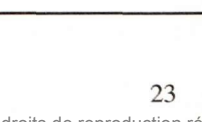
PRINCIPES D'ACTION	RÈGLES D'ACTION EFFICACES	SITUATIONS PÉDAGOGIQUES	
		TACHES	DISPOSITIFS
<p>S'immerger pour descendre vers le fond, vite, tête première avec le minimum de dépense énergétique ce qui suppose :</p> <p>① Emerger une partie du corps pour diminuer la poussée d'Archimède et provoquer une force verticale de haut en bas (prise de conscience préalable dans des exercices de « bouchons »).</p>	<ul style="list-style-type: none"> • A partir d'un équilibre horizontal ou semi-oblique (position d'attente et de repérage) enclencher une rotation par une flexion de la tête puis avec une traction simultanée des bras. • Flexion train inférieur/tronc pour émerger les jambes tendues et les bloquer à la verticale. 	<p>① Rotation avant par flexion de la tête :</p> <p>a - à la ligne d'eau. b - en tenant une planche tenue dans le dos, bras tendus passer entre les mains. c - après un saute mouton.</p> <p>② A partir d'un déplacement en brasse ou en crawl enclencher une rotation en greffant une action de bras simultanée.</p> <p>③ A partir d'une rotation, lancer et bloquer les jambes tendues hors de l'eau à la verticale (perche ou planche servant de repère).</p>	
<p>② Orienter l'axe du corps avec l'axe de descente (tête en premier).</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Aligner le corps sur l'axe de descente et conserver la posture. 	<p>① Se coller au mur tête en bas :</p> <p>a - avec le ventre (pince nez) b - avec le dos se laisser glisser puis remonter.</p> <p>② Réaliser globalement le plongeon canard (repère de la perche pour la verticale). Atteindre une cible à la verticale (1 m - 1,50 m - 2 m) sans mouvements.</p>	
<p>③ Greffer une propulsion (bras et/ou jambes) pour augmenter la vitesse de descente ou la profondeur.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Greffer une action de bras simultanée puis une action de jambes en battements ou en ondulations. 	<p>- Après un plongeon canard, accélérer la descente par une traction des bras et/ou une action de jambes (profondeur 2 à 3 m) faire déglutir pour décompresser), manœuvre de Valsalva (se pincer le nez et souffler par le nez comme pour se moucher).</p>	

2 - LE DÉPLACEMENT SOUS L'EAU ET LE RAMASSÉ DU MANNEQUIN

PRINCIPES D'ACTION	RÈGLES D'ACTION EFFICACES	SITUATIONS PÉDAGOGIQUES	
		TACHES	DISPOSITIFS
<p>① Utiliser les modalités de déplacements les plus efficaces en immersion et les moins coûteuses énergétiquement.</p> <p>② Connaître ses possibilités d'apnée tout en gérant son effort.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Action simultanée et complète des bras + ciseaux jambes. • Bras brasse + battements. • Ondulation papillon + godilles. • Calme, pas d'actions inutiles (mouvement de déglutition...). 	<p>① En 12 secondes maximum, parcourir la plus grande distance possible en variant les modes de propulsion.</p> <p>② Ramasser le maximum d'objets en partant et en revenant du même endroit (cerceau) (varier la localisation des objets ex : trajectoire en zig-zag).</p>	
<p>Règles de sécurité à observer dans toutes les évolutions subaquatiques :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ne pas développer les capacités d'apnée pour elles-mêmes. • Structurer le groupe en binômes (1 élève sur le bord). • Communiquer à l'élève et au maître son projet d'évolution. • Préciser les limites du volume d'évolution (*). 			
<p>③ Ramasser et remonter en se servant des appuis solides du fond.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Repérer et saisir le mannequin à 2 mains. • Placer ses appuis (pieds) par rapport au mannequin. • Poussée complète et alignée selon l'orientation recherchée. • Accélérer la remontée avec des ciseaux ou ondulations papillon. • Placer le mannequin en position de transport à l'arrivée en surface (face émergée). 	<p>① Plongeon canard, toucher le fond à 2 mains, poser les pieds, pousser en variant les angles.</p> <p>② Travail de remontée du mannequin face vers le haut :</p> <p>a - Les 2 mains sous les aisselles. Bras tendus. b - Sur le côté, un bras sous l'aisselle, la main sur la poitrine, la nuque du mannequin sur l'épaule.</p>	

(*) Lire compte rendu stage FPC Académie de Lille rédigé par D. MAILLARD en 1991 : la sécurité par la natation.

3 - LE RETROPÉDALAGE ET L'ACTION DU BRAS LIBRE POUR SOUTENIR ET TRANSPORTER

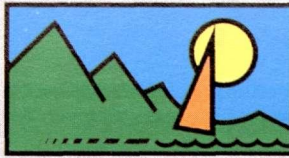
PRINCIPES D'ACTION	RÈGLES D'ACTION EFFICACES	SITUATIONS PÉDAGOGIQUES	
		TACHES	DISPOSITIFS
<p>① Le rétro-pédalage : Action continue de soutien et de propulsion grâce à un ciseau de jambes alternatif, le corps étant en position verticale ou oblique sur le ventre ou sur le dos. Cette action combine la force de traînée et de portance. Les articulations de la hanche, du genou et de la cheville sont fortement sollicitées... (souplesse nécessaire).</p>	<ul style="list-style-type: none"> Le bassin est en rétroversion. Les deux jambes sont suffisamment écartées avec une légère rotation externe de la cuisse. Chaque pied décrit un cercle, le pied en rotation externe (surface d'appui : face interne de la jambe et du pied). Le pied droit dans le sens inverse des aiguilles d'une montre, le pied gauche dans le sens des aiguilles. 	<p>Pré-requis : posséder un ciseau de brasse asymétrique (*)</p> <p>① Travail à sec assis sur une chaise (contrôle visuel) (éliminer les syncinésies).</p> <p>② En équilibre oblique dorsal, pousser alternativement avec les talons d'abord en ligne droite puis en cercle en contrôlant visuellement.</p> <p>③ En équilibre ventral, venir toucher alternativement les talons dans les mains.</p>	  
<p>② Action du bras libre • 1^{re} solution Traction du bras sous l'eau (type : nage sur le dos) et retour aquatique.</p>	<ul style="list-style-type: none"> Orientation } des surfaces motrices Importance } bras/avant bras Accélération } main Profondeur } Rotation interne de l'épaule, la main se déplace plus vite que le coude. 	<p>① En équilibre dorsal sur une planche, se déplacer dans le sens des pieds ou de la tête seulement avec les bras toujours tendus et toujours dans l'eau.</p> <p>② Dos à deux bras avec pull buoy sous les jambes et en imposant le retour des bras sous l'eau.</p> <p>③ Se déplacer sur le côté, un bras en appui sur une planche, puis le bras tenu hors de l'eau (battements autorisés).</p>	  
<p>• 2^e solution Travail en godille (valorisation de la force de portance).</p>	<ul style="list-style-type: none"> Mouvement de godille (en huit) de la main avec une orientation favorable pour développer la force de portance. 	<p>① Conserver la tête émergée les pieds étant croisés et le corps vertical.</p> <p>② Garder les mains le long des cuisses en se déplaçant sur le dos dans le sens des pieds et de la tête (aide au début avec pull buoy).</p> <p>③ Idem ② mais sur le ventre.</p> <p>④ Se déplacer sur le côté, un bras en appui sur une planche (godille), la main libre avec plaquette.</p>	   
<p>Consolidation et exercices de renforcement pour l'action du bras libre et du rétro-pédalage (essentiellement sous forme jouée).</p>	 <p>PHOTO : G. J. DALPHIN</p>	<p>① Jeux de saute mouton.</p> <p>② Jeux de touche drapeaux.</p> <p>③ Dos à dos, repousser son camarade.</p> <p>④ Face à face, enfoncer son camarade les deux mains sur les épaules sans se faire enfoncer.</p> <p>⑤ Je suis les déplacements du maître.</p> <p>⑥ Je joue au water polo (a), basket (b) et volley polo (c).</p> <p>⑦ Je me déplace une main sur la tête (a), en transportant une planche dehors (b).</p>	         

Patrick Pelayo
Maître de conférences
Laboratoire de Didactique
en Activité Physique et Sportive,
UFR STAPS Université de Lille II.

Pierre-Charles Cocu
Professeur EPS, CES Mme De Staels - Lille,
Responsable technique national
de la F.F.S.S.

DESSINS : VÉRONIQUE SUSTRAC

(*) Lecture conseillée : Approche scientifique de la natation, 1990, CHOLLET D., Ed. Vigot, p. 319-324.



VIE ET MONTAGNE

agréments jeunesse sports et éducation nationale

la lyre, 74660 vallorcine - vallée de chamonix - téléphone 50 54 60 25

séjours sportifs organisation

Vous qui avez envie d'organiser un séjour
à la mer comme à la montagne
renseignez-vous !

