
Fonctions de base – Bases d'une technique de nage optimale ²

L'essentiel est dans le noyau. Les éléments-clés, respirer, flotter, glisser et se propulser remplissent toutes les fonctions, dont nous avons besoin aussi bien pour nous permettre une maîtrise sûre de l'eau que pour nager en général. En nous basant sur les éléments-clés, nous pouvons définir les domaines d'apprentissage permettant aux élèves de développer les aptitudes adéquates.

Respirer – S'adapter à la situation

Que ce soit sous l'eau ou à la surface, la respiration doit se faire de manière adaptée: en inspirant, en expirant ou en retenant notre souffle de manière consciente.

Flotter – Faire l'expérience de la portance

Vivre la portance de manière consciente pour la première fois est un événement impressionnant. Quand les pieds quittent le fond du bassin, quand le corps flotte sous l'eau et plus tard à la surface de l'eau, un moment décisif de l'apprentissage de la natation est arrivé. La flottaison peut être influencée par le maintien du corps et la respiration. Par conséquent, la flottaison est contenue dans la fonction de l'élément clé «respirer».

Glisser – Faire l'expérience de la résistance et la réduire

Chaque corps glissant dans l'eau subit une force de résistance. L'ampleur de la résistance est plus grande ou plus petite selon la position du corps dans l'eau. Le but est de faire sentir cette résistance aux élèves et de les rendre aptes à réduire la résistance de glisse. Glisser est une flottaison mobile accompagnée d'une respiration adaptée.

Se propulser – Faire l'expérience de la résistance et l'utiliser

Les mouvements sauvages et sans coordination et les tractions de bras d'un sportif performant et expérimenté ont un point commun: ils utilisent la force de résistance contraire au mouvement pour se propulser. Cette résistance peut être expérimentée.

Quelques principes qui s'adaptent à toutes les nages

Corps

En extension, la tête dirige le mouvement

Jambes

Deux types de mouvements de jambes

- a) Battements, pointes des pieds dirigées vers l'intérieur
- b) Mouvements latéraux, pointes des pieds dirigées vers l'extérieur

Bras

Coude vers l'avant, plus haut que les mains

Image "grimper sur le mur"

Appui, traction, retour

Prendre l'eau

Respiration

S'adapter à la situation, trouver le rythme

¹ Le monde de la natation Schulverlag blmv AG, Bern, 2004 ISBN 3-292-00391-1

² p.10 Apprendre à nager / Concept clé

Flottaison et respiration

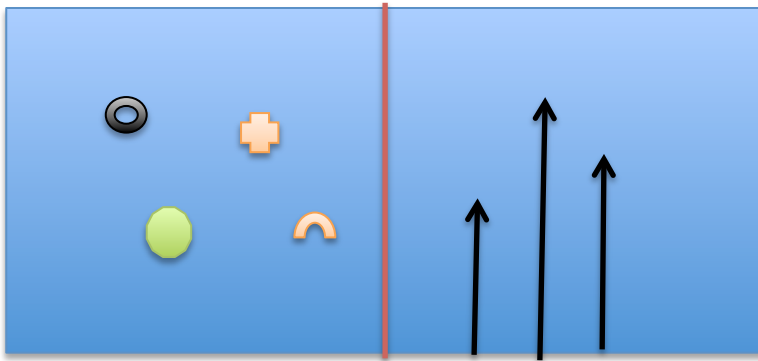
1. Jeux d'échauffement

L'horloge

Partager la classe en deux,

Un groupe doit effectuer le plus de traversées possibles en largeur (seulement des flèches et des battements)

Un groupe doit récupérer des objets lancés sous l'eau, ou à la surface pour les NN³ (un objet à la fois, départ hors de l'eau)



Consignes de sécurité

Saut du plot, partir seulement lorsque l'autre me touche les pieds

Passer trois fois chacun, donner un ordre de passage

Différenciation, frites pour les NN

Remarques

Avec chrono, la qualité du mouvement va baisser

Faire des groupes à niveau et adapter la tâche en fonction

2. Leçon, partie principale

Élément clé, respiration

Leçon qui convient à tous les niveaux

Un anneau pour deux

1) Tenir l'anneau et expirer

2) Donner l'anneau sous l'eau à son partenaire

3) Faire une grimace hors de l'eau (porteur de l'anneau) et l'autre doit la reproduire.

Le faire au moins 20 X ou 30 X de suite.

➔ But arriver à oublier l'expiration sous l'eau en se concentrant sur autre chose.

Par deux, saut de mouton en s'appuyant sur les épaules de son camarade

Idem on n'y pense pas et on travaille la respiration

L'ascenseur sur place, le faire 20 X de suite pour être capable de nager le crawl

Ne pas s'essuyer les yeux

³ NN Non Nageur

Rôle de l'école Aisance et non performance

Le crawl

Apprendre le mouvement global, ne pas trop mettre l'accent sur la technique au début.

Départ du connu : la flèche et le battement puis rajouter les bras

- 1) Assis sur le plot, flèche puis mise en action jusqu'au milieu
- 2) D'abord les jambes puis après les bras
Ne pas pédaler, le mouvement doit partir des hanches
Marcher les pieds vers l'extérieur
Sauter et se toucher les talons en l'air
Sur le dos, entraîner le mouvement des jambes avec des palmes, effectuer le mouvement de shoot
- 3) Nager le crawl avec les pieds au fond du bassin (entraîner le mouvement de bras)
- 4) Respiration, sur 2 ou 3
- 5) Mouvement **clé extension**, ne jamais relever la tête afin de garder le mouvement clé extension. Corps en équilibre, garder la tête de côté

Quelques images

“Moulin qui tourne et qui ne s'arrête jamais”

“ Nager comme James Bond, sans faire de bruit”

Documentation recommandée

RAYMOND CATTEAU, *La natation de demain une pédagogie de l'action*, les cahiers du sport scolaire populaire, édition Atlantica, FSGT 2008, livre + DVD
<http://www.fsgt.org/spip.php?article722>

BISSIG, MICHAEL; GRÖBLI CORINNE, *Le monde de la natation – Apprentissage de la natation – Technique optimale*, ISBN 3-292-00337-7, 1ère édition, Schulverlag blmv AG, Bern, 2004
<http://www.schwimmwelt.ch/index.php/fr/sworld-thebook>

Documents annexes

Critères techniques de nage (Dos, Crawl, Brasse, Dauphin)

Évaluation: suis-je capable de mettre la tête sous l'eau ?

Critères d'appréciation (DOS, Dauphin, Brasse, Crawl)