

Natation

EPS / Chapitre 4

1) Présentation de la natation

Le savoir nager

C'est savoir créer des formes de déséquilibres et gérer leurs enchaînements pour propulser son corps à moindre coût.

Il s'agit de nager longtemps ou loin sans se fatiguer, le plus vite possible sur des distances différenciées en adoptant différents modes de déplacement.

C'est une activité qui se déroule dans un environnement stable, elle entraîne plusieurs modifications au niveau de :

1. l'équilibre

L'équilibre est un état de repos du corps d'un sujet soumis aux forces de pesanteur équilibrées par celles de la poussée d'Archimède.

La force de pesanteur est une force attractive que la terre exerce sur un corps.

La poussée d'Archimède s'exerce lorsque tout corps immergé dans un liquide en équilibre subit de la part de celui-ci une poussée opposée au poids du volume du liquide déplacé. Son point d'application est le centre géométrique du volume du corps.

Il est conditionné par le placement de la tête, elle doit se situer dans le prolongement de l'axe du corps. Ce placement de la tête entraîne la mobilisation et le relâchement de la nuque pour placer les voies respiratoires hors de l'eau.

Ici l'équilibre n'est plus vertical, mais horizontal.

2. la propulsion

Se propulser, c'est créer des points d'appuis sur l'eau, de trouver un appui, de le maintenir et de les enchaîner. Un appui profond est plus solide car les masses d'eau sont plus stables et donc plus résistantes.

La propulsion résulte de

- l'orientation des surfaces d'appuis, de la surface d'appui, de la longueur et de la profondeur du trajet des appuis
- la résistance c'est-à-dire du profil du nageur pour réduire les résistances à l'avancement, plus le nageur est à la verticale plus il y a des résistances nuisibles à la propulsion du nageur.

Ici, la propulsion n'est plus à partir des membres inférieurs mais supérieurs, de nouvelles sensations sont à découvrir tant au niveau de la main qu'au niveau des pieds.

3. La respiration

L'homme vidé de son air coule. Pour flotter, il faut maintenir une grande quantité d'air dans les poumons. L'inspiration provoque des déséquilibres puisque l'homme doit sortir ses voies respiratoires pour inhaler de l'air. C'est la raison pour laquelle l'inspiration doit être la plus brève possible pour ne pas désorganiser plus longtemps la nage.

A l'inverse du cycle respiratoire du « terrien », la respiration s'organise autour

- D'une phase inspiratoire brève et passive
- D'une phase expiratoire longue et active.

Ici, la respiration s'articule autour d'une expiration plus longue que l'inspiration.

4. L'information

Dans un milieu liquide, l'enfant découvre d'autres repères.

Les informations visuelles sont détériorées et minimisées, d'autres informations entrent en jeu, telles que les informations auditives, proprioceptives et tactiles.

Ici, les informations visuelles ne sont plus horizontales mais verticales, d'autres informations prennent le relais.

II) La natation à travers les textes officiels

☒ Cycle I

Cette activité appartient au groupement « adapter ses déplacements à différents types d'environnements »

Il s'agit d'être capable de « se déplacer dans ou sur des milieux instables (eau, neige, glace, sable..).

L'activité aquatique se sera proposée qu'aux enfants de GRANDES SECTIONS!!!

Compétence finale

« Se déplacer sur quelques mètres, en grand bain, par l'action des bras et des jambes, avec ou sans support (frite ou planche) »

Il faut que les élèves acceptent le milieu aquatique et évoluer au dessus de la surface.

☒ Cycle II

Cette activité appartient au groupement « adapter ses déplacements à différents types d'environnements »

Compétence finale

« se déplacer en surface et en profondeur dans des formes d'actions inhabituelles mettant en cause l'équilibre , sauter dans l'eau, aller chercher un objet au fond d'un grand bain, passer dans un cerceau immergé, remonter, se laisser flotter cinq secondes et revenir au bord. »

On peut remarquer que les évolutions sont sus et sub aquatiques, donc il est important de maîtriser les apnées, d'accepter d'être sous l'eau en étant relâché et de découvrir les différents modes de déplacements pour se déplacer sous l'eau et pour remonter à la surface.

☒ Cycle III

Cette activité appartient au groupement « réaliser une performance ».

Compétence finale

« nager longtemps ou se déplacer sur quinze mètres sans support »

On remarque que le déplacement doit conserver un équilibre horizontal et un enchaînement d'actions motrices propulsives. Il entraîne aussi une prise de repères sous l'eau pour que l'élève se situe, et une respiration adaptée à son déplacement.

III) La sécurité

L'encadrement pour la natation

- Les maternelles : un adulte pour huit enfants.
- Les élémentaires : en ce qui concerne les débutants, il faut un adulte pour seize élèves ou un adulte pour vingt cinq enfants si au moins seize savent nager.

On considère un élève nageur celui qui nage aisément cinquante mètres en eau profonde. Un MNS doit être présent pour les séances, si il est absent la séance doit être différée.

Lieu

- La profondeur est d'un mètre trente
- L'espace doit être au minimum de cinq mètres carré par élève

IV) Tableau synoptique de la natation

	CYCLE I	CYCLE II	CYCLE III
Équilibre	se déséquilibrer momentanément, les appuis solides sont abandonnés.	réaliser différentes entrées en déséquilibre, sauter, chuter, glisser se laisser porter par l'eau, développer différents équilibres	plonger en surélévation, changer d'équilibre pour nager
Propulsion	trouver différents moyens de se déplacer en grande profondeur par l'action des bras et des jambes avec ou sans support	utiliser différentes actions propulsives nécessaires pour s'immerger. Aller chercher des objets et revenir au bord	se déplacer sur 15 mètres sans support matériel
Respiration	accepter d'ouvrir la bouche et de souffler dans l'eau	expire volontairement par la bouche par le nez en variant la durée et l'intensité	adapter sa respiration pour se déplacer
Contrôle émotionnel	ouvrir les yeux sous l'eau pour se repérer et découvrir le milieu, s'immerger dans l'eau volontairement	explorer la profondeur par des actions variées	se repérer et s'orienter sous l'eau, se relâcher dans l'eau
	Il s'éloigne de l'adulte dans un espace sécurisant, il utilise un répertoire d'actions variées et il utilise des objets pour s'équilibrer	Il intègre des savoirs pour des actions plus complexes pour rompre et trouver des déséquilibres.	Il contrôle ses émotions Il gère le compromis entre "se déplacer" et "respirer"

V) Mise en oeuvre

☒ Cycle I

Objectif : accepter de mettre la tête sous l'eau

But : se cacher sous l'eau

Dispositif : chaque élève est équipé d'une planche

Consignes : le jeu de « 1, 2, 3 » soleil se déroule dans l'eau, les élèves doivent avancer jusqu'à la fin de la comptine, avant que le conteur se retourne ils doivent se mettre sous la planche

Critère de réalisation : fermer les yeux et se boucher le nez

Critère de réussite : atteindre le conteur

Complexification : sans planche et se mettre sous l'eau sans se boucher le nez

Simplification : mettre les lunettes

☒ Cycle II

Objectif : créer une impulsion verticale pour entrer dans l'eau

But : entrer dans l'eau pour s'immerger

Dispositif : la piscine

Consignes : à partir du rebord du bassin, les élèves entrent dans l'eau et ressortent

Critères de réalisation : pousser sur les jambes, regarder devant soi, souffler au contact de l'eau, ne pas se boucher le nez

Critère de réussite : accepter d'entrer dans l'eau

Complexification : varier les entrées dans l'eau, en effectuant une roulade avant sur un tapis au bord, glisser, sauter...

Simplification : s'aider grâce à une perche

Attention, veiller à ce que les élèves ne sautent pas les uns sur les autres !!!!

Autre situation :

Objectif : abandonner tout appui pour s'allonger sur le dos

But : s'équilibrer dans l'eau en basculant en arrière

Consigne : faire l'étoile dans l'eau, mettre la tête dans l'eau jusqu'aux oreilles

Critère de réalisation : souffler dans l'eau en faisant des bulles, regarder le plafond, s'équilibrer à l'aide des bras en faisant des petits mouvements à la surface

Critère de réussite : tenir cinq secondes (référence institutionnelles)

Complexification : alterner l'équilibre ventral et dorsal

Simplification : s'aider avec une planche tenue en bout de bras

Attention !!!! L'important est de faire comprendre que la direction du regard conditionne l'attitude du nageur, donc il est nécessaire d'insister sur le regard au fond de la piscine ou au plafond pour maintenir un équilibre!

☒ Cycle III

Objectif : réaliser une coulée ventrale

But : pousser sur le mur et conserver un équilibre sur le ventre

Consignes : pousser au mur, mettre les bras devant

Critère de réalisation : souffler dans l'eau, regarder au fond de la piscine, coller le menton à la poitrine.

Critère de réussite : parcourir la plus grande distance

Complexification : faire un mouvement de brasse sous l'eau ou un mouvement de crawl à la surface de l'eau

Simplification : s'aider par un pull buoy