

Les transformations  
du nageur



inspection académique  
Manche

académie  
Caen

éducation  
nationale



**CIRCONSCRIPTIONS  
AVRANCHES / GRANVILLE / MORTAIN**

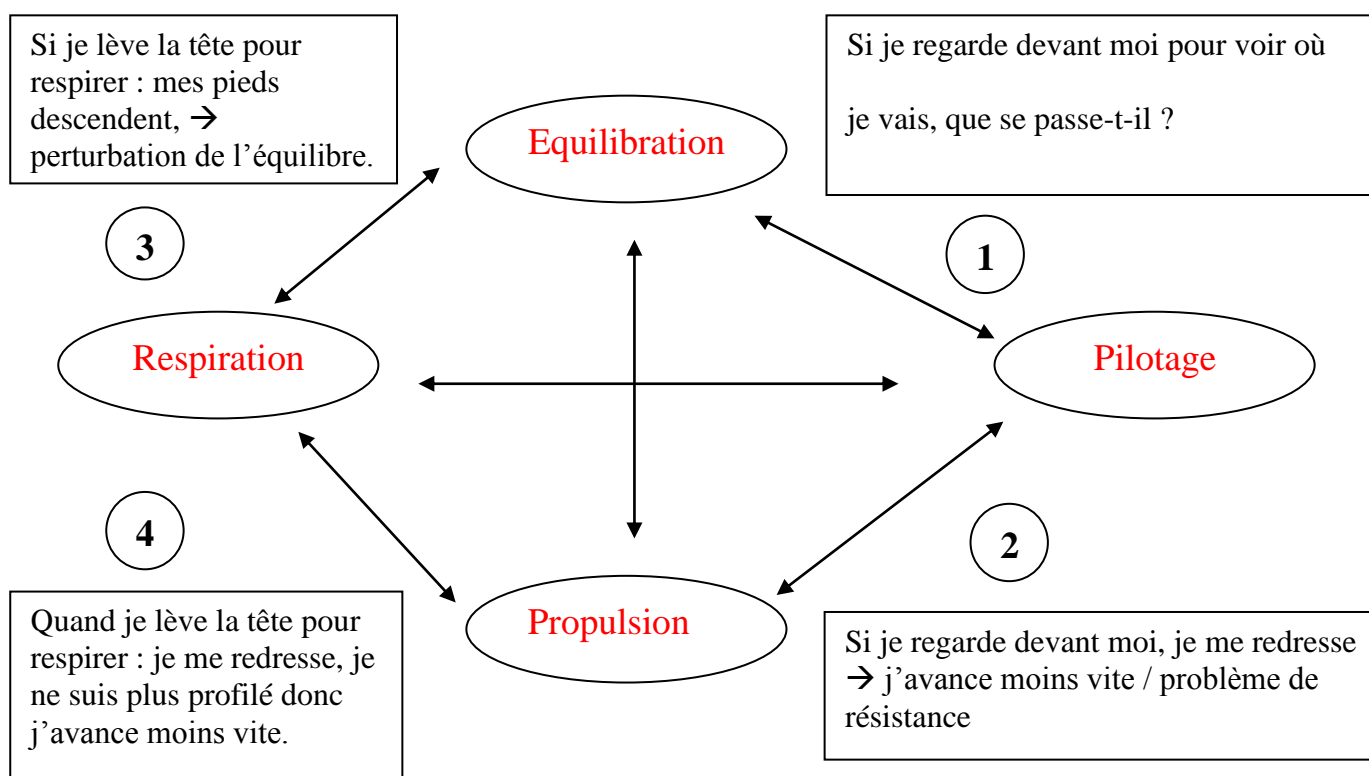
**Année scolaire 2007 / 2008**

## Comment passer du terrien au nageur ? Comment passer d'un équilibre vertical à un équilibre horizontal ?

→ Qu'est-ce qui va changer ? → Quelles transformations ?	<b>Terrien</b>	<b>Nageur</b>	4 fonctions
Comment il avance ?	Avec ses jambes (marche)	BRAS + ( <i>jambes</i> )	<b>Propulsion</b>
Quels sont les membres équilibrateurs ?	Les bras servent à s'équilibrer (lors d'une course)	Jambes sont en majorité équilibrateurs	<b>Equilibration</b>
Et la respiration ?	Respiration aérienne	Respiration aquatique: inspiration aérienne expiration forcée sous l'eau.	<b>Respiration</b>
Que peut-on dire du regard ?	Dans la direction où l'on va (Parallèle à l'axe de déplacement)	Regard vers le fond (perpendiculaire à l'axe de déplacement)	<b>Pilotage</b>

⇒ **Devenir nageur c'est transformer son équilibre, sa propulsion, sa respiration et le pilotage (regard).**

### Les interactions entre ces quatre fonctions



**PALIER NATATION d'après document IUFM**

CONSTATS	L'ELEVE		L'ENSEIGNANT			CONSTATS
	RUPTURE nécessaire	OBSTACLE à cette rupture	THEME D'ETUDE	OBJET D'ETUDE	OBJECTIFS comportements observables	
<p><b>PALIER 1</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Accroché au bord du bassin : réaction tonique du haut du corps hors de l'eau</li> <li>▪ Recherche de possibilités de prise d'appui pédestre</li> <li>▪ Immersion difficile ou refusée</li> </ul>	<p>Passer d'un déplacement de <b>bipède</b> à un déplacement (en appui) par les bras</p>	<p>Rééquilibration à partir des réflexes plantaires</p>	<p>Se déplacer en eau profonde</p>	<p>Construire le corps en position oblique</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b>Déplacement oblique équilibré</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>➢ Propulsion par prise manuelle</li> <li>➢ Equilibration par l'action des jambes</li> </ul> </li> <li>▪ <b>Immersion</b> complète en <b>inspiration</b> bloquée (Construire l'APNEE comme solution respiratoire pour s'immerger) <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b>Sauts</b> dans l'eau</li> </ul> </li> </ul>	<p><b>PALIER 2</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Déplacement à partir d'appuis manuels plus ou moins solides</li> <li>▪ Actions efficaces des jambes pour maintenir l'équilibre</li> <li>▪ Immersion volontaire en apnée</li> </ul>
<p><b>PALIER 2</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Déplacement à partir d'appuis manuels plus ou moins solides</li> <li>▪ Actions efficaces des jambes pour maintenir l'équilibre</li> <li>▪ Immersion volontaire en apnée</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Accepter l'immersion prolongée de la tête</li> <li>▪ Ne plus utiliser l'appui des bras pour garder la tête hors de l'eau</li> </ul>	<p><b>L'information visuelle</b> est l'élément organisateur de la recherche de <b>l'équilibre</b> « Je dois regarder où je vais »</p>	<p>Se déplacer en équilibre horizontal</p>	<p>Construire un <b>équilibre actif</b> en expiration contrôlée</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b>Equilibre horizontal</b></li> <li>▪ Immersion de la tête</li> <li>▪ Action des bras efficace (dans l'axe du corps)</li> <li>▪ <b>Nage globale</b> le temps d'une expiration longue</li> <li>▪ Enchaînement de 3 ou 4 séquences de Nage après arrêt pour inspirer</li> </ul>	<p><b>PALIER 3</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Alignement des segments corporels et immersion de la tête dans la perspective d'une <b>moindre résistance à l'avancement</b></li> <li>▪ Nage globale en expiration contrôlée</li> </ul>
<p><b>PALIER 3</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Alignement des segments corporels et immersion de la tête dans la perspective d'une moindre résistance à l'avancement</li> <li>▪ Nage globale en expiration contrôlée</li> </ul>	<p>Dissocier efficacité du déplacement avec quantité de mouvement</p>	<p>Subordination des mouvements propulsifs aux impératifs respiratoires « J'arrête de nager pour respirer »</p>	<p>Construire une natation énergétiquement économique basée sur <b>l'amplitude</b> des mouvements propulsifs</p>	<p>Coordonner actions des bras et respiration</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Trajectoires des bras parallèles à l'axe du corps → actions des bras efficaces ⇒ nager longtemps</li> <li>▪ <b>Maintien de l'équilibre</b> en déplacement et au moment de l'inspiration</li> <li>▪ <b>Inspiration brève</b> à la fin de l'action propulsive des bras</li> <li>▪ Sortir la tête le moins longtemps possible</li> </ul>	<p><b>PALIER 4</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ En nage globale l'équilibre horizontal est <b>peu</b> perturbé par les inspirations</li> <li>▪ La rééquilibration s'opère sans perturbation importante de la continuité et de la fluidité de la progression</li> </ul>

## Lien entre les étapes du livret de l'élève et les paliers comportementaux

### A la fin de l'étape 1

*L'élève sait qu'il réussit à :*

- entrer dans l'eau de différentes manières en s'immergeant complètement
- traverser la piscine à l'aide d'un seul câble.
- attraper un objet avec l'aide de la cage.

⇒

L'enseignant constate qu'il **est passé au palier 2**

### A la fin de l'étape 2

*L'élève sait qu'il réussit à :*

- descendre dans l'eau la tête la première par le toboggan
- se déplacer sous l'eau (3m) en apnée ou en soufflant
- faire une largeur près d'une ligne en s'arrêtant deux fois (max).

⇒

L'enseignant constate qu'il **est entré au palier 3**

### A la fin de l'étape 3

*L'élève sait qu'il réussit à :*

- plonger pour aller le plus loin possible (env 2m sous l'eau).
- passer dans 2 cerceaux situés au fond (env 5m)
- nager 15 m

⇒

L'enseignant constate qu'il **est au milieu du palier 3**