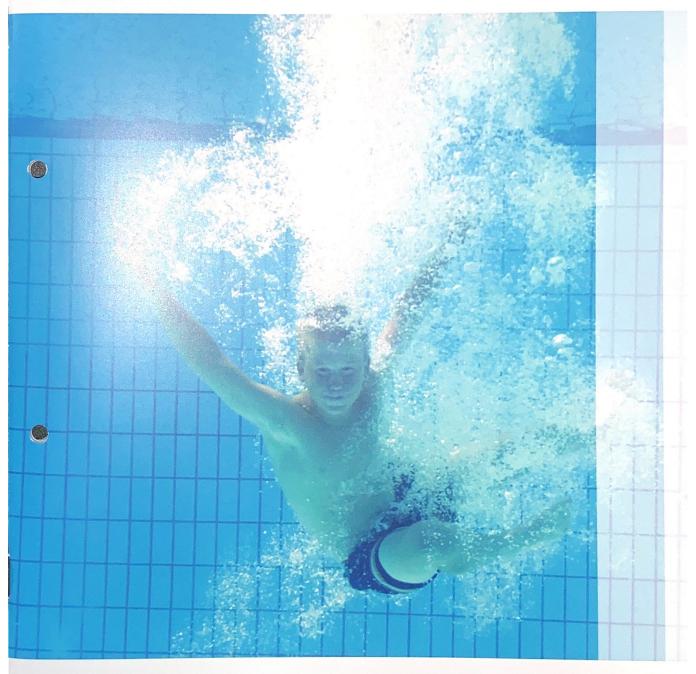


Sports aquatiques Bases





Schweizerische Eidgenossenschaft Confédération suisse Confederazione Svizzera Confederaziun svizra

Enseigner la natation

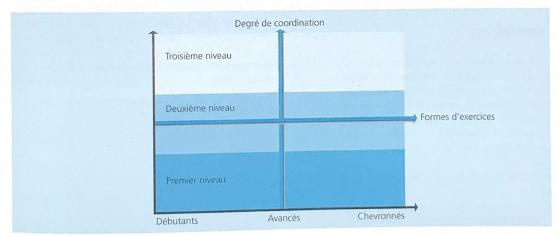
Expériences motrices... clefs de la réussite

Tous les chemins mènent à Rome! Le plus direct garantit souvent un apprentissage rapide d'une technique précise de mouvement. Le danger à tout miser sur un seul objectif est que l'on n'accorde pas suffisamment d'importance au développement de la capacité technique de coordination eu égard à une grande expérience motrice. En appliquant des principes de variation, il est possible, partant des objectifs d'apprentissage, de tenir compte non seulement des techniques spécifiques de la discipline sportive mais encore du développement des qualités de coordination. Il s'agit donc de privilégier l'apprentissage par rapport à l'objectif et non pas l'apprentissage d'un objectif. Le cheminement étant l'objectif en soi!

Importance de la variation dans l'enseignement de la natation

L'application de principes de variation simples permet d'élargir manifestement le répertoire d'exercices, ce qui décharge énormément toute personne appelée à enseigner. Il n'est donc pas nécessaire d'inventer continuellement de nouveaux exercices car, en faisant preuve d'imagination, il est possible de concevoir un enseignement riche et varié, axé malgré tout sur un objectif.

Principe de la variation



La variation est un outil de travail incontournable dans l'enseignement. Ciblée, elle se caractérise par l'adaptation (plus difficile) au degré de coordination.

Ce principe peut être appliqué à toute forme d'exercice (allant du facile au difficile).

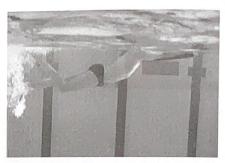
- le canal d'information (sens)
- le rythme du mouvement
- la vitesse d'exécution
- l'ampleur du mouvement
- l'intensité
- le dosage de la force
- l'orientation du mouvement

Moyens auxiliaires d'apprentissage

A quel moment de l'enseignement l'utilisation d'accessoires flottants s'avère-t-elle judicieuse?

Hormis l'effet de portance trompeur qu'ils génèrent, ces accessoires peuvent également conduire l'apprenant à effectuer des mouvements faux. Bien qu'ils permettent souvent d'atteindre un objectif d'apprentissage plus rapidement, ils ne constituent en revanche pas un moyen auxiliaire favorable pour le processus d'apprentissage. Raison pour laquelle l'utilisation d'accessoires flottants doit rimer avec l'effet d'apprentissage souhaité.

Des moyens auxiliaires utilisés judicieusement peuvent être un enrichissement pour l'enseignement et contribuer au succès du processus d'apprentissage (cerceaux, cordes, balles de tennis de table, anneaux, seau, cubes, ballons à gonfler, gobelets, etc.).



La force ascensionnelle de la planche provoque une «cassure des reins» du nageur, renforcée encore par la position défavorable de la tête.

Analyse des fautes

On ne peut reconnaître l'inexactitude d'un mouvement que si l'on établit une comparaison avec une représentation idéale de ce mouvement (p. ex. mouvements clés). Une telle observation ne permet généralement pas encore d'en identifier la cause. Dans le domaine technique de la natation, ce n'est qu'en procédant à une analyse basée sur les éléments clés qu'il sera possible de déterminer l'origine de ces fautes.

Analyse basée sur les éléments clés - Trouver des causes possibles:

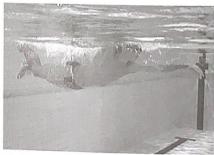
Respirer: lors de l'inspiration, la tête est penchée en arrière/ la respiration s'effectue prématurément/...

Flotter: la vitesse de nage est insuffisante ce qui réduit également l'effet de la portance dynamique/...

Glisser: l'extension complète de l'ensemble du corps est

Se propulser: les battements de jambes sont peu efficaces/ les bras sont tendus lors de la traction/...

Exemple d'analyse d'une corrélation cause - effet:



Ce qui est visible: l'inclinaison de la position du corps dans l'eau, l'abaissement des hanches et la légère «cassure des reins».

Jouer dans l'eau

Pour les apprenants, les jeux dans l'eau ont quelque chose de fascinant et contribuent à animer la leçon de natation. Le contenu des objectifs d'apprentissage intégré à une forme de jeu peut faciliter l'entrée en matière de la leçon, enrichir l'enseignement ou permettre, en fin de leçon, d'appliquer – dans l'esprit d'une répétition – ce qui a été appris. Si les jeux sont axés sur l'objectif d'apprentissage, ils sont l'outil méthodologique pour atteindre l'objectif.

Importance de la variation du jeu

En variant le jeu de base de manière ciblée, on peut stimuler la capacité de jeu des apprenants. L'exemple suivant démontre que pour arriver au water-polo, jeu attractif mais difficile, il est judicieux de passer par le jeu de base qui est la «balle sur la ligne».

Possibilités de varier le jeu: modifier les règles, le terrain, le rôle des joueurs, le matériel

Former des équipes:

- «Place au hasard»: former des équipes selon le principe du hasard
- «Contre-la-montre»: chaque participant joue un rôle au sein d'une équipe définie et dans un temps défini
- «A chacun sa place»: répartir les joueurs dans différents groupes de niveau selon les résultats obtenus

Développement du jeu de balle

Du jeu de base «balle sur la ligne» au water-polo

Balle sur la ligne

Image	Règles	Répercussions/Déroulement du jeu
	But, lorsque le ballon est posé sur la ligne (bord du bassin); il est permis de se déplacer avec le ballon; il est permis de tenir l'adversaire.	Le jeu est défini par certaines actions (le plus for s'impose).
Max 3 st	Le joueur qui transporte le ballon ne peut le garder plus de 3 s lorsqu'il est tenu par un adversaire.	Les actions isolées sont plus difficiles.

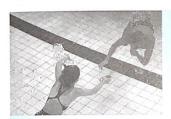
Image	Règles	Répercussions/Déroulement du jeu
	Il est désormais interdit de se déplacer avec le ballon.	La passe prend de l'importance. Le jeu devient plus rapide lorsque le joueur qui transporte le ballon arrive à faire une passe à un coéquipier avant qu'il ne soit tenu par un adversaire.
5 6 5 5 C	Le joueur qui transporte le ballon doit le remettre à l'équipe adverse lorsqu'il est touché par un adversaire.	Le jeu est très souvent interrompu en présence de joueurs qui manquent d'expérience.
13 TE	La règle du toucher n'est appliquée que lorsque le joueur qui transporte le ballon est touché par l'adversaire de front sur les deux épaules en même temps.	Le défenseur est contraint de se placer devant l'attaquant s'il veut s'emparer du ballon. Comme il est plus difficile de s'emparer du bal- lon, le jeu devient plus fluide.
	But, lorsque les joueurs touchent les pull-buoys empilés.	L'objectif consiste à marquer un but à une longue distance.
(<2m 21/1)	Un tir réussi à partir de 2 m au maximum donne deux points.	Les tirs à risques ont moins d'importance. La ligne des deux mètres propre au water-polo est déjà définie.
	La règle du toucher est supprimée. Le ballon ne peut être réceptionné et passé que d'une main.	La réception du ballon et la passe propres au water-polo sont définies.
	Il est permis de nager avec le ballon.	Une forme type du water-polo.
6. 6.		Question: Pourquoi est-il judicieux de commencer par la «balle sur la ligne»?

Expérimenter le monde subaquatique

Le monde subaquatique est un monde fascinant. Très tôt déjà, il est possible d'apprendre quel comportement adopter pour écarter tout danger, donc garantir une plongée en toute sécurité. A cet égard, il convient de respecter les deux règles suivantes:

- plonger toujours à deux;
- équilibrer la pression dans les oreilles.

1. Formes d'exercices types pour se passer un anneau



Premier niveau d'apprentissage (acquérir et stabiliser): Plonger l'un vers l'autre et se passer l'anneau; faciliter la prise de repère (se regarder, marquer le sol, etc.).



Deuxième niveau d'apprentissage (appliquer et varier):

- Plonger l'un vers l'autre et, à un signal convenu, se passer l'anneau rouge
- Plonger l'un vers de l'autre: A dispose de deux anneaux de couleur différente; B lui fait comprendre lequel des deux passer respectivement à la jambe et au bras.
- Plonger l'un vers l'autre: A laisse tomber un anneau, B doit l'attraper. Inverser les



Troisième niveau d'apprentissage (créer et compléter):

A lance les anneaux dans l'eau depuis le bord du bassin. B est sous l'eau et doit tous les attraper avant qu'ils ne touchent le fond. Inverser les rôles. Qui en a le plus?

2. Communiquer sous l'eau

Communiquer sous l'eau constitue un véritable défi, stimule l'attention et contribue à augmenter la sécurité. Il existe différentes manières de communiquer: par des signaux de la main, des gestes, des bulles d'air, des sons, des mots écrits sur un tableau, etc.

Exercices

- Plonger ensemble: A décrit un objet à B en faisant des gestes et des signaux.
- Plonger ensemble: A compte le nombre d'expirations que fait B.
- Plonger ensemble: Convenir de signaux tactiles (p. ex. toucher la main = expirer deux fois brièvement, tirer l'oreille = remonter à la surface...).

A ferme les yeux, B lui donne des signaux tactiles.

De «sauter dans l'eau» à plonger

Idée directrice: Rien n'est plus beau que voler!

Trois éléments clés constituent la base du plongeon:





Exercice de référence

Saut de l'otarie - petit plongeon









Exercice clé: Plonger comme une otarie.

Plus facile: Plonger à partir de la position agenouillée ou le corps légèrement cassé. Plus difficile: Plonger comme une otarie dans le cerceau à proximité du bord du bassin. Bonus: Plonger comme une otarie depuis la planche ou la plate-forme de 1 m.

Sauter

Important: Durant le mouvement d'élan, les épaules, les hanches et les pieds forment une droite perpendiculaire. Cela étant, la ligne de force traverse le centre de gravité lors de l'appel.











Exercice clé: Debout, chandelle avant: après l'appel, lever les bras en avant en position haute.

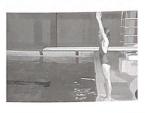
Plus facile: Sans élan des bras.

Plus difficile: Par-dessus une corde en biais.

Bonus: Après l'appel, grouper; après l'appel, décrire une lettre.

Tourner

Important: Déclencher la rotation, conduire, stopper.











Exercice clé: Saut d'appel pour périlleux avant; stopper la rotation par une extension du corps accentuée et plonger dans le cerceau à proximité du bord du bassin.

Plus facile: Culbute depuis le bord du bassin à partir de la position accroupie (les doigts de pieds sur le bord!).

Plus difficile: Saut d'appel pour périlleux avant en position groupée.

Bonus: Saut d'appel pour périlleux avant depuis la planche ou la plate-forme de 1 m.

Contracter

Une contraction différenciée est la condition préalable indispensable non seulement pour optimiser la conduite d'un saut mais encore pour parfaire son image esthétique.







Exercice clé: Utiliser un plan incliné (planche glissante) et se laisser glisser sur le ventre ou sur le dos tout en contractant les muscles.

Plus facile: Couché sur le ventre ou sur le dos, le partenaire soulève les pieds.

Plus difficile: Plonger tout en ayant un ballon entre les pieds et le tenir fermement jusqu'à immersion complète.

Bonus: Plonger depuis la planche de 1 m avec un ballon ou une serviette de bain entre les pieds. Saut «tenailles»: chandelle avant avec ballon entre les pieds à tenir jusqu'à immersion complète.