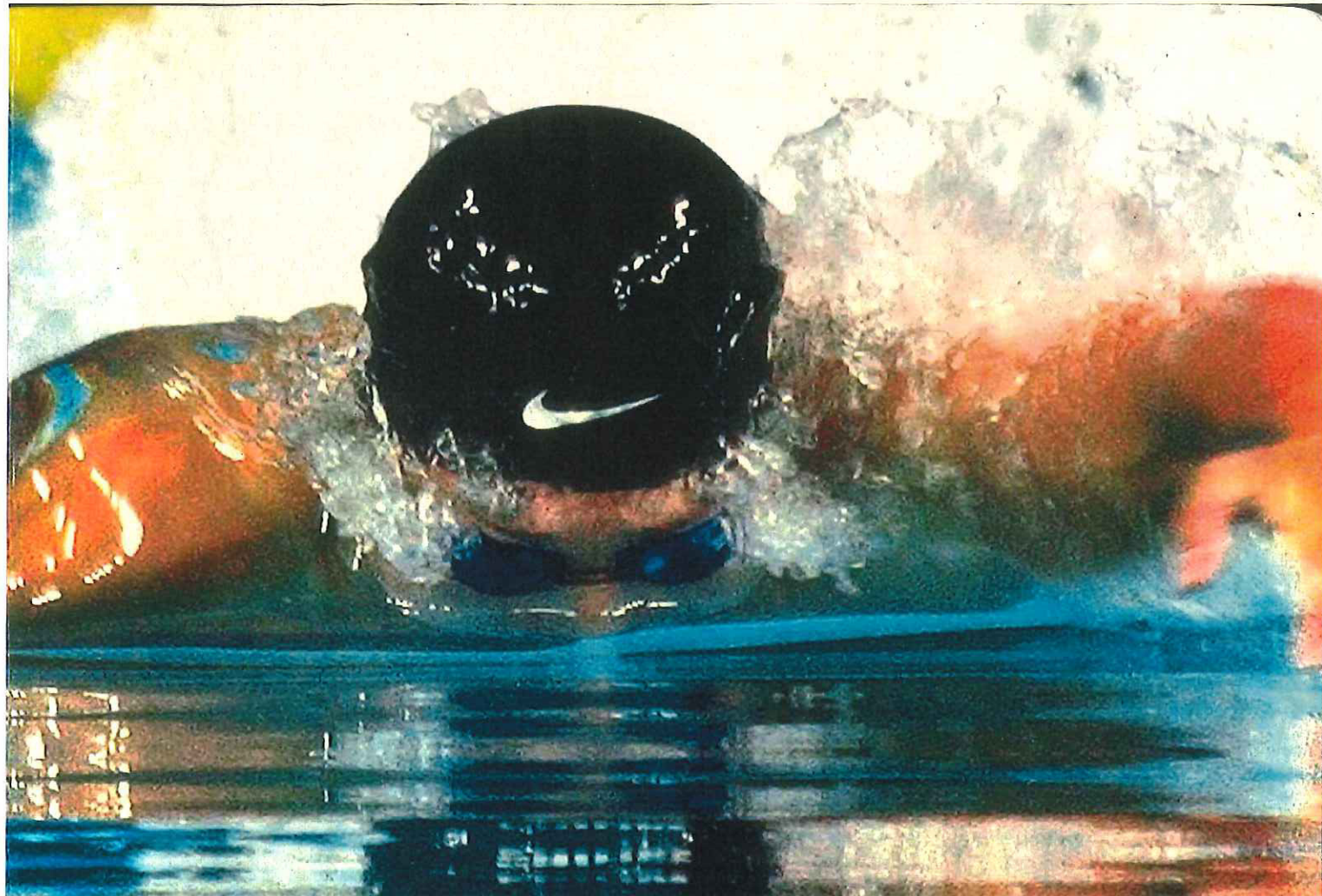




Monde de la Natation

Apprentissage de la natation – Optimiser la technique



BASPO Bundesamt für Sport Magglingen
OFSPD Office fédéral du sport Maccioni
UFSPD Ufficio federale dello sport Maccioni
UFSPD Urten federal da sport Maccioni

schulverlag

Vue d'ensemble du chapitre I

Chapitre I Apprendre à nager	5
Apprendre à nager – Concept-clé	7
Structure du manuel d'enseignement	7
Respirer – Flotter – Glisser – Se propulser: Eléments de base de la natation	9
Susciter des succès	13
Accoutumance à l'eau – Faire connaissance avec l'eau	15
Séjour et mouvements dans l'eau	17
Mouvoir l'eau	20
Respirer et S'immerger	23
Vue d'ensemble	23
Visage dans l'eau	25
Tête dans l'eau – Pouvoir contrôler sa respiration!	28
Tête sous l'eau – Les joies de l'immersion!	31
Flotter – les pieds quittent le fond du bassin	38
Flotter sous l'eau – Les pieds quittent le fond du bassin	40
Flotter à la surface de l'eau – Faire l'expérience de la portance	45
Glisser – Faire l'expérience de la résistance de l'eau	49
Glisser sous l'eau	53
Glisser à la surface	57
Propulser – Utiliser la résistance de l'eau	61
Propulsion avec bras et jambes	63
Propulsion avec tout le corps	70
Tests finaux concernant les niveaux d'apprentissage de la natation	74
Apprentissage de la première technique de nage	75
Par quelle technique commencer?	75
Apprentissage d'une technique de nage – De l'avion au crawl	76

Apprendre à nager – Concept-clé

Structure du manuel d'enseignement

Apprendre à nager Chapitre I

Le premier chapitre de ce manuel d'enseignement nous montre comment nous pouvons enseigner avec succès la natation en nous basant sur un concept d'apprentissage facile. Après le premier contact avec l'eau, nous poursuivons l'apprentissage de manière progressive jusqu'à l'acquisition d'une première technique de nage. Cet apprentissage est basé sur l'outil le plus important pour les enseignants: la variation d'une forme d'exercice! En facilitant ou en compliquant un exercice de base ou une forme de jeu, les capacités des apprenants peuvent être adaptées individuellement et améliorées d'une manière ciblée, autant chez les adultes, que chez les enfants. Le chapitre se termine par un exemple d'apprentissage d'une première technique de nage.

Exercices de base

Les exercices de base se trouvent au centre de la voie de formation axée sur les éléments-clés, respirer, flotter, glisser, se propulser. Il s'agit d'exercices concordants avec les contenus didactiques et qui peuvent être modifiés à volonté en fonction des besoins.

Formes de jeux

Comme formes de jeux nous avons sciemment choisi des exercices adaptés à l'emploi ludique des contenus didactiques.

Contrôles d'apprentissage

Chaque séquence d'apprentissage se termine par deux exercices de contrôle d'apprentissage.

Apprentissage d'une technique de nage Chapitre II

Ce chapitre est consacré à l'apprentissage classique des quatre techniques de nage.

Apprentissage d'une technique de nage

Des chemins de formation et des indications méthodologiques concernant les techniques de nage telles que crawl, dos crawlé, brasse et dauphin en forment la partie principale. Cette partie est complétée par l'étude thématique du plongeon de départ et des virages.

Optimiser une technique de nage Chapitre III

En introduction nous décrivons les bases d'une très bonne technique de nage.

Bases d'une bonne technique de nage

En nous appuyant sur de nombreuses images nous expliquons et démontrons d'une manière compréhensible les bases d'une bonne technique de nage, comment éviter des difficultés d'apprentissage ou comment les résoudre.

**Physique – Dans l'eau cela
fonctionne ainsi
Chapitre IV**

Une technique de nage apprise est suivie de perfectionnement. Désormais l'analyse des fautes individuelles n'est plus au centre de l'enseignement. A ce stade l'optimisation des phases de mouvements prévaut. On ne prend plus les détails mais l'ensemble en considération.

**Différents sports aquatiques
Chapitre V**

Dans ce chapitre nous décrivons, en nous basant sur de nombreuses expériences, comment comprendre et vivre les lois physiques de l'eau. Dans la partie théorique nous expliquons les définitions de ces lois en relation avec les techniques de nage.

Que ce soit dans le domaine scolaire, des associations ou du sport de performance: la natation sportive offre de multiples possibilités d'apprendre quelque chose de nouveau ou de rendre l'entraînement plus attractif! Chaque partie se compose d'une introduction théorique, complétée par un catalogue d'exercices et d'idées.

Plonger – Fascination subaquatique

Vivre le monde subaquatique au moyen d'un tuba. Nous abordons dans ce paragraphe les bases de la technique du tuba et les règles de sécurité.

Sauver – Nager au service de la sécurité

Nous montrons dans cette partie différentes manières d'intégrer le thème du sauvetage lors des leçons de natation ou lors d'entraînements. Les élèves devraient être initiés à cette problématique.

Plongeon – Expérience de vol

Ce paragraphe décrit l'apprentissage allant du saut dans l'eau au plongeon de base.

Waterpolo – Jeux de balle dans l'eau

Le principe du développement du jeu se trouve au centre de ce paragraphe, en outre nous accordons beaucoup d'importance aux capacités ludiques ainsi qu'à la compréhension des règles de jeux. Des indications méthodologiques devraient aider enseignants et entraîneurs à atteindre une „culture de jeux" optimale. En complément nous donnerons quelques exercices afin d'améliorer les capacités techniques.

**Enseignement de la natation
Chapitre VI**

Ce dernier chapitre est consacré à l'enseignement et à l'entraînement au quotidien. Processus d'apprentissage, variations et organisations des leçons sont traités par thèmes axés sur la pratique.

Respirer – Flotter – Glisser – Se propulser: Éléments de base de la natation

Éléments de base – Apprentissage de la natation

Au point de vue fonctionnel, la natation est définie par les éléments-clés suivants: respirer, flotter, glisser et se propulser. Ces éléments-clés comprennent les fonctions essentielles nécessaires à la natation. Pour la compréhension de ces éléments – désormais nommés éléments-clés, nous pouvons nous poser la question suivante:

De quoi avons-nous besoin pour pouvoir nager?

Celui qui maîtrise les éléments-clés peut se mouvoir en toute sécurité sur et sous l'eau. Chaque type de nage et chaque technique de nage peut-être démontré grâce à ce modèle de base. Tous les éléments-clés se trouvent en interactions très étroites. Ainsi, par exemple, la force de propulsion ainsi que la portance sont influencées par la respiration.

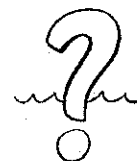
Au niveau de l'apprentissage de la natation il n'est pas uniquement question du rôle des éléments-clés pris séparément. Il est important d'établir comment les chemins d'apprentissage sont organisés. Le fil rouge d'une leçon de natation est formé par les éléments-clés. Lors du processus d'apprentissage nous pouvons fixer une suite précise d'éléments-clés. Donc une première partie de ce chapitre démontre le rapport des éléments-clés avec les bases d'une technique de nage correcte.

Question-clé: comment pouvons-nous construire une leçon de natation en nous basant sur les éléments-clés?

Vous trouverez la réponse dans les pages suivantes.



Les éléments-clés se trouvent au centre de l'apprentissage de la natation et sont nécessaires à une nage sûre. Leurs fonctions se basent sur les particularités physiques de l'eau – Résistance et portance.



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

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

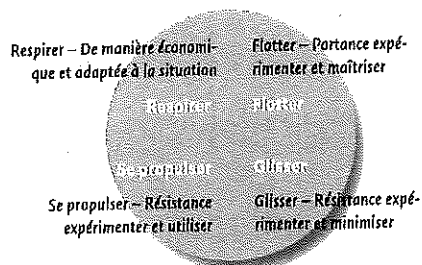
Chaque corps glissant dans l'eau subit une force de résistance. L'ampleur de la résistance est plus grande ou plus petite selon la position du corps dans l'eau. Le but est de faire sentir cette résistance aux élèves et de les rendre aptes à réduire la résistance de glisse. Glisser est une flottaison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

L'essentiel est dans le noyau!

Le noyau contient toutes les combinaisons permettant de nager: de la flottaison sous l'eau à une technique de nage correcte passant par la «nage du chien» et le maintien à la surface de l'eau. L'objectif changera au cours de l'apprentissage. A la question initiale «Que faut-il pour apprendre à nager?» succède la question «Comment peut-on améliorer une technique de nage?» Il y a quelque chose de commun à ces deux questions: les éléments-clés.



Le contenu de l'apprentissage se définit d'après les fonctions des éléments-clés.

Pouvoir passer de l'immersion à la natation – Apprendre le chemin menant à la natation

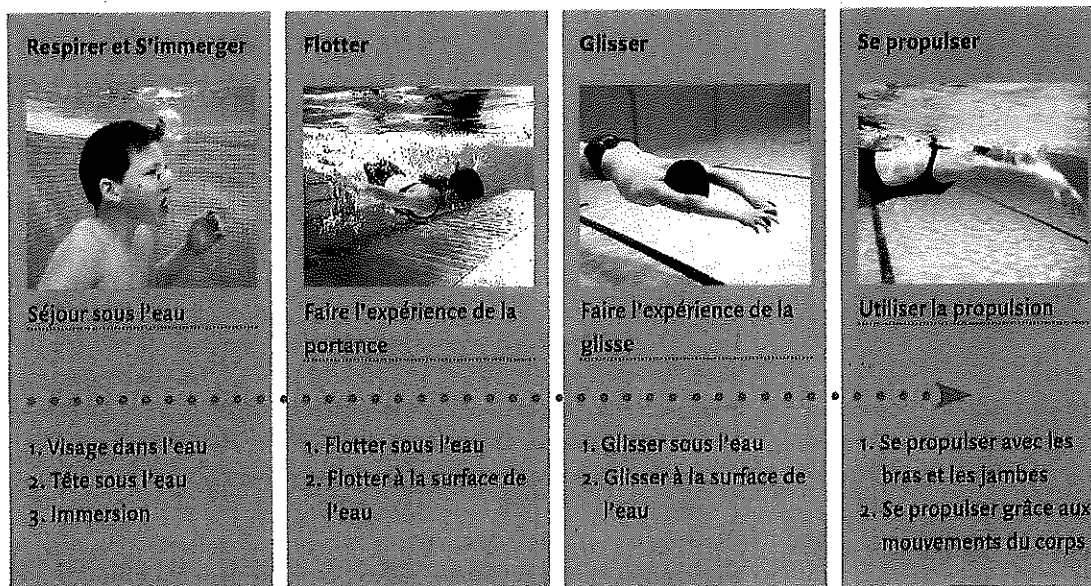
Nous avons démontré les principes de la natation du point de vue technique en nous basant sur le modèle de base. Il est maintenant important de clarifier la question méthodologique suivante: comment construire une leçon de natation à partir du modèle de base?

Structure de la leçon de natation

Tout les quatre éléments-clés ont quelque chose d'essentiel en commun: ils permettent la maîtrise de l'eau et un séjour sûr dans l'eau. Il est ainsi important que la progression d'une leçon de natation soit basée sur les éléments-clés.

La première étape de l'apprentissage est la respiration et l'immersion. Ce n'est qu'en maîtrisant l'immersion que nous poserons la première pierre d'un apprentissage réussi.

Sans aucun doute, flotter sous l'eau est l'élément qui suit l'immersion. Si nous avons suffisamment exercé l'immersion nous apprendrons la flottaison en peu de temps – et cela sans l'emploi d'accessoires flottants!



Le fil rouge: les éléments-clés forment la structure de la leçon de natation. L'immersion est la première pierre de l'apprentissage de la natation!



Travailler sans accessoires flottants est un apprentissage orienté sur les compétences.

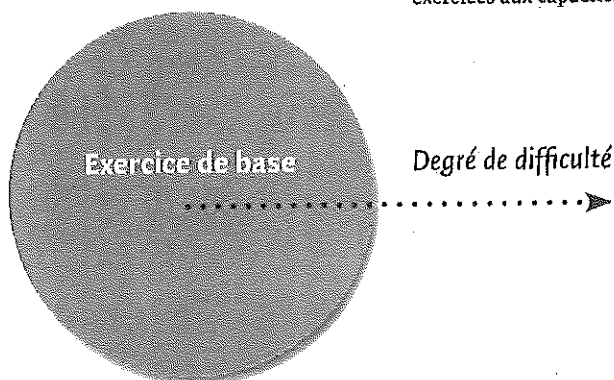
Commencer par l'immersion!

Lors de l'enseignement de la natation, on remarque fréquemment la même difficulté dans l'apprentissage: on enseigne trop tôt la flottaison à la surface de l'eau. Souvent on emploie des accessoires flottants, qui empêchent un apprentissage basé sur les aptitudes de l'élève. Cela vaut la peine d'enseigner d'abord la respiration contrôlée ainsi que l'immersion, même si cela prend beaucoup de temps au début.

Il est étonnant de voir comme les élèves apprennent rapidement les éléments suivants, flotter, glisser et se propulser, lorsqu'ils maîtrisent enfin l'immersion!

Exercices de base – Cheminement vers un apprentissage optimal de la natation sportive

Dans ce manuel les formes d'exercices utilisées sont nommées «exercices de base». Le noyau de l'exercice contient l'essentiel de l'apprentissage. Nous pouvons varier le niveau de difficulté d'un exercice de base le rendant plus facile ou plus difficile. Nous pouvons ainsi susciter un nouveau défi en rendant les exercices bien maîtrisés plus difficiles. Si les élèves ont encore de la peine concernant l'exécution d'un exercice, il faut le rendre plus facile. Grâce à cette variation ciblée il est possible d'adapter les exercices aux capacités des élèves et de les diversifier.



L'exercice de base est orienté vers l'objectif pédagogique. En rendant le devoir plus difficile ou plus facile nous pouvons varier le niveau de difficulté et l'adapter aux capacités des élèves.

La notion de «faciliter» nécessite une remarque: le but n'est pas d'éviter l'apprentissage à l'élève. Chaque exercice est un petit défi, qu'il faut relever. Faciliter est une variation ciblée d'un exercice sans dériver de son but ou de son contenu, de telle sorte que les élèves soient à la fin capables de l'exécuter d'une manière autonome.

Rendre un exercice de base plus difficile ou plus facile, est l'outil méthodologique le plus important pour dispenser un enseignement varié basé sur les compétences de l'élève. Cela évite aux enseignants de devoir chaque fois chercher de nouvelles formes d'exercices et permet d'acquérir une certaine habileté basée sur l'apprentissage et l'assimilation d'un exercice. En outre, les variations ciblées d'un exercice sont capitales. Nous démontrons ces principes d'enseignement dans le chapitre VI.

Variation d'un exercice de base

Il est possible de stimuler et d'encourager les compétences individuelles des élèves en diminuant ou en augmentant le degré de difficulté d'un exercice considéré comme important pour le sujet traité (exercice de base)! (Cf. chapitre VI le paragraphe «Variation –outil dans le cadre d'une leçon»)

Les variations d'un exercice enrichissent l'enseignement garantissent un entraînement répété, sans refaire la même chose. La méthode de variation ciblée d'un exercice existant est la première pierre d'un apprentissage fructueux. C'est un moyen important permettant de poser aux élèves un problème de mouvement et de leur donner la possibilité de le résoudre grâce à l'utilisation de leurs aptitudes. Les enfants en particulier, sont très motivés pour varier eux-mêmes les exercices maîtrisés.

Susciter des succès

Etre en confiance dans l'eau signifie faire l'expérience des propriétés de l'eau et ainsi vivre pleinement son mouvement dans ce milieu liquide. L'eau est un élément fascinant parce qu'un monde nouveau s'ouvre dès son contact. Un monde qui exclut l'attraction terrestre et où il est possible de se mouvoir dans un espace qui frôle l'apesanteur.

En plus de la fascination, la peur peut être un accompagnant constant. Une peur qui n'est pas infondée protège de la prise de risques inutiles. Particulièrement lors de la première phase du processus d'apprentissage, la plupart des personnes ont connu la peur. Le cœur du problème est la peur de s'immerger; car nous nous imaginons que nager est synonyme de flotter à la surface de l'eau.

Pouvoir nager exige plus que de se tenir à la surface! La sécurité ne peut-être assurée que si nous apprenons à nous tenir, non seulement à la surface, mais aussi sous l'eau.

Les premiers pas de l'apprentissage de la natation peuvent paraître banals, mais ils ont une importance fondamentale: il faut éviter que les peurs des apprenants ne se confirment par des vécus négatifs. Cet aspect est d'une grande importance, car les élèves ont peu d'expériences avec l'élément liquide et leur représentation de ce monde est souvent marquée par des expériences secondaires (qu'ils n'ont pas faites eux-mêmes).

L'eau provoque différentes émotions. Des expériences positives, grâce à de petits succès concernant la relation avec l'eau, augment la confiance en soi et favorisent des conditions optimales pour un apprentissage fructueux.



Petits succès qui amènent au but

En tant qu'enseignants nous devons accompagner les élèves et leur permettre de faire le plus grand nombre possible d'expériences positives dans l'eau. D'autre part, le thème de la peur ne doit pas être sous-estimé. Nous pouvons apprendre à maîtriser notre peur. Petit à petit nous rassemblons les gouttes de petits succès en une cascade de grands succès. Le concept d'apprentissage de ce manuel se base sur cette pensée: avancer vers la nouveauté à petits pas et toujours appliquer les connaissances acquises.

Au vu de ce qui précède, et bien que cela paraisse étonnant; nous devons commencer l'enseignement de la natation sous l'eau! L'immersion à hauteur des hanches donne de l'assurance et facilite les succès. Comment allons-nous l'appliquer dans la pratique? L'explication suit dans ce chapitre.

Les chapitres suivants, consacrés à l'apprentissage de la natation, proposent un cheminement permettant d'enseigner la natation d'une manière diversifiée et efficace. Tous les contenus sont pensés en tant qu'outils permettant l'enseignement de la natation d'une manière structurée diversifiée et cependant ciblée. Il faut éviter de mettre au premier plan exclusivement des objectifs directs (par exemple, nager le crawl ou réussir certains exercices de tests). Le but prioritaire est une parfaite adéquation avec le milieu aquatique. Il faut encourager et stimuler les aptitudes au niveau moteur et psychique ainsi que dans le domaine de la communication.

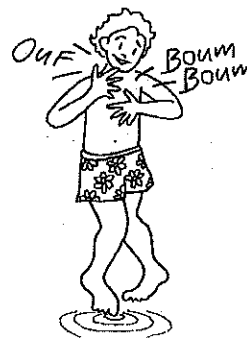
Le contenu de tout nouvel élément d'apprentissage est basé sur les connaissances enseignées dans les exercices précédents. Grâce à cette approche basée sur les connaissances antérieures, nous garantissons la possibilité pour les élèves d'utiliser et de développer leurs connaissances lors de chaque nouvelle étape d'enseignement.

Accoutumance à l'eau avec les adultes – Les adultes ne sont pas des enfants, n'est-ce pas?

En plus des contenus, une base commune est primordiale dans l'enseignement aux enfants ou aux adultes: la volonté d'apprendre et le renforcement de la sûreté de soi par des expériences positives. Ces bases ouvrent les portes d'un apprentissage riche en expériences. Les élèves apprendront pas à pas à comprendre leurs rapports avec l'eau. Le plus important n'est pas l'enseignement d'une technique de nage. L'apprentissage de la natation est étroitement lié aux expériences et aux vécu en rapport avec l'eau. C'est un avantage notoire si une telle base peut être établie indépendamment d'une technique de nage donnée.

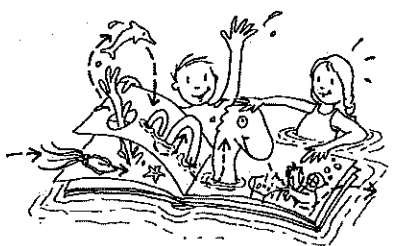
Créer de bonnes conditions pour l'apprentissage d'une technique de nage tel est le but de l'accoutumance à l'eau, et ce aussi bien pour les enfants que pour les adultes. Certes il y a des différences dans la manière d'enseigner et parfois dans l'utilisation des jeux.

Ici commence l'apprentissage de la natation: maîtriser la peur en faisant des expériences positives dans l'eau!



La peur de l'eau peut se manifester de différentes manières: battements de cœur, mimique sceptique, exclamations, en sont des indicateurs. La peur est souvent provoquée par un manque d'expérience ou par des expériences négatives faites dans l'élément liquide. Les expériences positives, même minimales, sont des éléments importants permettant de diminuer cette peur. A ce stade il faut laisser assez de temps aux participants – même si ce problème ne concerne que quelques élèves de la classe.

Images et contes



Des images et des contes simplifient la compréhension des explications et enrichissent la leçon de natation. Qui ne crache pas volontiers sous l'eau comme un dragon, ne saute pas dans l'eau comme une grenouille ou ne glisse pas à travers l'eau comme une fusée?

Accoutumance à l'eau – Faire connaissance avec l'eau

Nous rencontrons continuellement l'élément eau et nos rapports avec cet élément sont devenus familiers. Cependant, comment ça serait, si nous nous trouvions sous ou à la surface de l'eau, si nous devions nager sans toucher le fond avec les pieds?

Au début, le thème central est basé sur la prise de confiance dans l'eau. Lors de cette phase, souvent décrite comme phase d'accoutumance à l'eau, les élèves doivent être amenés progressivement de la station dans l'eau à l'immersion. C'est à ce stade que surgissent les plus grandes difficultés d'apprentissage, puisque l'on tente d'apprendre aux élèves à flotter à la surface dès qu'ils sont à même de maintenir leur visage dans l'eau. Les accessoires flottants sont particulièrement contreproductifs: ils ne facilitent pas l'apprentissage, au contraire ils le freinent.

L'apprentissage par l'immersion est finalement plus simple et plus fructueux. Le but principal de l'accoutumance à l'eau est de permettre une immersion en sécurité. L'immersion doit être exercée de manière intensive et doit être perfectionnée. Comme nous le démontrerons plus tard, l'immersion est une compétence primordiale qui joue un rôle décisif dans l'apprentissage des éléments-clés.

Indépendamment de cela, qu'il s'agisse d'un enfant ou d'un adulte – l'apprentissage est à peu près le même, les différences se limitant au mode d'enseignement.

Nager c'est plus que «se tenir à la surface de l'eau»!

Ce qui apparaît en premier lieu comme une contradiction, est une base importante pour un bon apprentissage de la natation: avant d'enseigner la natation à un non-nageur il faut lui apprendre à s'immerger. L'apprentissage de la natation commence sous l'eau!

Les premiers pas ont pour but, d'initier les élèves (enfants ou adultes) à l'immersion. Ce but doit être atteint grâce à l'accoutumance à l'eau.

Enseignants et entraîneurs sont responsables de la sécurité des élèves. Selon les circonstances, tous les exercices sont susceptibles d'être adaptés lorsque des facteurs de sécurité l'exigent (comme la profondeur de l'eau, les caractéristiques physiques de l'élève etc.).

C'est primordial!



Accoutumance à l'eau

La confiance dans l'eau augmente et l'apprentissage de la respiration se fait progressivement, cela conduit à l'immersion.

Première étape.....➤



Séjour dans l'eau

1. Séjour et mouvement dans l'eau
2. Mouvoir l'eau

Respirer et S'immerger



Séjour sous l'eau

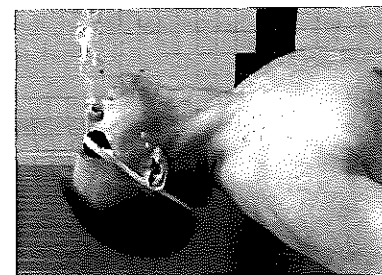
1. Visage dans l'eau
2. Tête sous l'eau
3. Immersion

Indications méthodologiques



- Une haute intensité (de mouvements) empêche le refroidissement.
- L'exécution unique ou la réalisation d'un exercice ne suffisent pas. Continuer de varier toujours plus les exercices maîtrisés.
- Les contes et les métaphores rendent la représentation des exercices plus facile, augmentent la motivation et économisent beaucoup de temps d'explications!
- Laisser faire des expériences! Ne pas corriger tout le temps!
- Ne pas utiliser d'accessoires flottants (sauf si c'est absolument nécessaire pour raisons de sécurité), car ils empêchent des expériences importantes avec l'élément eau et apportent une sécurité trompeuse. La peur est naturelle; il ne faut pas la combattre au moyen d'aides artificielles!
- Faire attention aux indications médicales (tympan perforé et autres).

L'immersion est le but le plus important de l'accoutumance à l'eau – que ce soient des enfants ou des adultes qui apprennent à nager. Même pour un sportif qui a de l'expérience – être sur le dos en immersion est un défi! – Mais cela s'apprend.



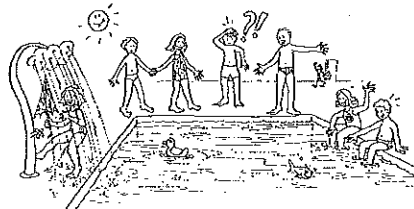
Tous les exercices, explications et indications ont été testés et choisis avec soins. Les auteurs et les éditeurs de ce manuel déclinent toute responsabilité en cas d'accidents ou de dommages, en rapport avec son contenu. L'utilisateur est responsable de l'application du contenu de cet ouvrage lors de l'enseignement de la natation ou de l'entraînement.

Séjour et mouvements dans l'eau

Exercices de base

Promenade du dimanche

Nous entreprenons notre promenade du dimanche dans le parc (piscine couverte). Sur le chemin qui mène au lac (bassin) se déclenche tout à coup un orage et une pluie battante nous mouille (douche). Le soleil apparaît à nouveau (la douche s'arrête) et nous nous promenons autour du lac. Depuis la berge (bassin) nous regardons au fond et observons l'eau. Qui peut s'asseoir sur la berge et mettre les pieds dans l'eau? Qui peut...?



Promenade dans le lac

Parcourir une certaine distance avec l'eau à hauteur de hanches (par exemple jusqu'à l'autre côté du bassin).

Plus facile

- Accompagnement par un enseignant.

Plus difficile

- Courir très vite à travers le bassin.
- Courir à travers le bassin les yeux fermés.



Toilette du matin

Nous nous levons et nous nous étirons. Le chemin nous menant à la salle de bain est pénible, car nous sommes fatigués! Nous nous regardons dans le miroir et nous lavons les oreilles, le visage et les cheveux.

Plus facile

- L'enseignant raconte l'histoire et la mime.

Plus difficile

- Les élèves continuent l'histoire avec leurs propres idées.
- Les uns démontrent quelque chose, les autres les imitent.



Conduire son camarade qui ne voit pas



L'élève ferme les yeux et se laisse conduire pendant 1 minute à travers le bassin en ayant l'eau à la hauteur de hanches.

Plus facile

- Eau moins profonde.

Plus difficile

- Le partenaire conduit son camarade à la voix (sans le tenir).
- Les deux ferment les yeux, se tiennent l'un l'autre et marchent jusqu'à l'autre côté du bassin.

Chaos dans la chambre



Il y a un immense désordre dans la chambre. Nous devons éviter tous les obstacles. Qui peut se mouvoir dans ce désordre, sans rien toucher (planches de natation et autres «obstacles» flottent sur l'eau)?

Plus facile

- Accompagnement par l'enseignant.

Plus difficile

- Qui trouve le chemin en fermant les yeux?
- Arrivons-nous à ranger tout le matériel en 30 secondes?

Zoo pour animaux



Nous avançons comme un lion dans l'eau. Qui est capable de se déplacer dans l'eau en imitant d'autres animaux? Qui imite le poulpe ou même un dauphin?

Plus facile

- L'enseignant désigne les animaux à imiter.
- Imitons les animaux qui ne s'immergent pas.

Plus difficile

- Imitons les animaux qui se déplacent sous l'eau (la baleine, par exemple).

Formes de jeux

Transport sur l'eau

Il n'y a plus d'eau à la salle de bain. Nous devons nous déplacer jusqu'à la prochaine fontaine pour aller chercher de l'eau.

Nous transportons l'eau dans des gobelets que nous déversons dans un seau. Quel groupe a rempli le seau en premier?

Plus facile

- Utiliser de gros gobelets.

Plus difficile

- Utiliser de petits gobelets.
- Nous n'avons le droit de tenir le gobelet qu'avec les avant-bras.



Transport d'allumettes

Le but est de transporter une allumette. L'allumette doit rester sèche afin qu'une bougie puisse être allumée à la fin de l'estafette. Ceux qui ont réussi à allumer leur bougie en premier ont gagné. On permet un nouveau départ quand l'allumette a été mouillée.

Former de petits groupes et ainsi augmenter l'intensité!

Plus facile

- Chaque personne a le droit d'utiliser trois allumettes.

Plus difficile

- Tenir l'allumette avec les deux mains.
- La personne transportant l'allumette doit être dans l'eau jusqu'au cou.



Balle chasseur

Les chasseurs essaient d'attraper un autre enfant en le touchant. Celui qui a été touché par un chasseur devient lui-même chasseur, et le chasseur devient gibier. Nous pouvons utiliser une ou plusieurs balles. Celui qui tient la balle ne peut pas être chassé. Le but est que les gibiers coopèrent entre eux en se lançant la balle, de sorte qu'ils ne puissent pas être pris.

Plus facile

- Utiliser une grosse balle.

Plus difficile

- Utiliser plusieurs balles.



Mouvoir l'eau

Exercices de base

Machine à traire



Nous essayons d'ouvrir nos mains et de les fermer en faisant le poing, de sorte qu'en fermant la main l'eau gicle vers le haut.

Plus facile

- Avec les poings en boxant la surface de l'eau.
- En tapant des mains à la surface de l'eau.

Plus difficile

- Qui arrive à faire ce mouvement plusieurs fois de suite?
- Qui réussit à se laver le visage avec le jet?

Sous la douche



Nous sommes tous endormis et nous nous trouvons de nouveau sous la douche, nous bâillons et nous étirons. Afin de nous humecter, nous réglons la douche de manière douce (se gicler doucement) et ensuite de plus en plus fort.

Qui a la douche la plus forte? Qui peut se doucher derrière les oreilles?

Plus facile

- Laisser la douche couler doucement.

Plus difficile

- Augmenter le jet en sautant sur place.
- La douche peut gicler de diverses manières.
- Provoquer de grandes giclées avec la main gauche et de petites avec la main droite.

Installation de lavage pour voitures



Nous devons de nouveau laver notre voiture à fond. Différentes marques de voitures passent par le tunnel de lavage. Celui qui traverse le tunnel de lavage est éclaboussé.

Notre installation de lavage a plusieurs niveaux de lavages – du plus doux (pour ceux qui ont peur) jusqu'au plus fort.

Formes d'organisations. Les enfants sont placés en deux lignes, les uns en face des autres. Celui qui a traversé le tunnel de lavage se remet derrière les autres.

Il est aussi possible de faire passer deux enfants en même temps. Ils peuvent choisir l'intensité du jet lors de la traversée du tunnel.

Nous recommandons de donner des consignes supplémentaires, afin de ne pas faire attendre les élèves trop longtemps.

Jacuzzi

Nous allons au jacuzzi. Qui a le courage d'aller au milieu de celui-ci et de se faire gicler?

On peut imiter le jacuzzi par différentes positions de mains. En faisant le poing, en ouvrant les mains et pour finir avec le dos de la main. Chaque enfant démontre une sorte de jacuzzi. Les autres enfants l'imitent.

Plus facile

- Les enfants restent en cercle.

Plus difficile

- Qui arrive en plus du mouvement des mains à faire avec la voix un bruit adapté?
- Avoir des positions et des vitesses différentes avec la main gauche et la main droite.



L'eau en mouvement est fascinante et motive les élèves! Celui qui s'habitue à l'eau qui gicle prend confiance.

Formes de jeux

Déplacement de matériel

Qui peut déplacer une planche de natation sur l'eau (ou autre matériel) en l'éclaboussant avec les mains?

Aussi possible comme estafette.

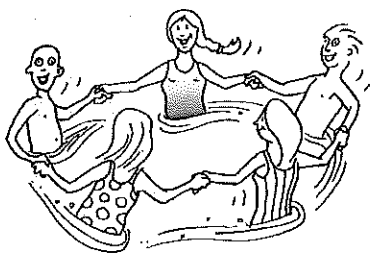
Plus facile

- Ne pousser qu'une planche.

Plus difficile

- Qui peut déplacer la planche sans la gicler?
- Qui arrive à déplacer deux planches en même temps?





Tourbillon géant

Tous se tiennent par la main et courent en cercle. L'eau est entraînée par le mouvement et commence à tourner. Après un certain temps (minimum 30 secondes) les élèves se lâchent les mains sur un signal et se laissent emporter par le courant.

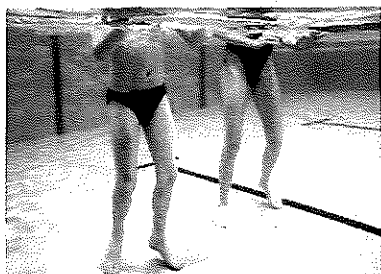
Plus facile

- Les personnes qui ont peur restent près de l'enseignant.

Plus difficile

- Lors d'un signal changement de direction.
- Courir en cercle, sans se donner la main!
- Se laisser prendre par le tourbillon et s'immerger.

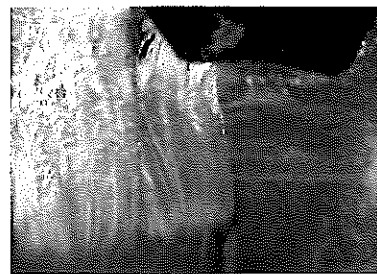
Contrôle d'apprentissage



La planche se trouve devant moi



Maintenant on y va



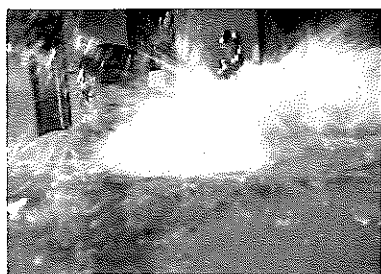
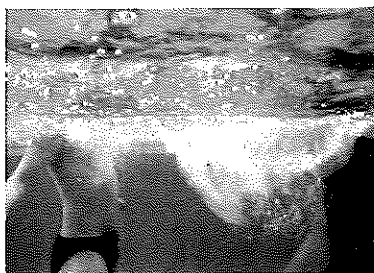
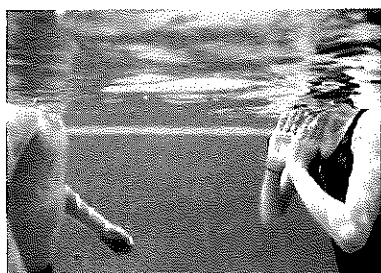
Il n'est pas permis de toucher

Contrôle d'apprentissage 1:

Les élèves propulsent des planches devant eux en faisant des vagues avec les mains. Ils n'ont pas le droit de toucher les planches.

Important:

- Les élèves doivent déplacer la planche sur au moins 5 m.
- Ils n'ont pas le droit de toucher la planche.



Contrôle d'apprentissage 2:

L'élève se trouve dans l'eau et se fait fortement éclabousser par un camarade. Il a le droit de se protéger des éclaboussures avec les bras, mais pas de se tourner ou de se sauver.

Important:

- L'élève se laisse éclabousser pendant au moins 15 secondes.
- Il n'a pas le droit de se protéger le visage avec les mains.

Respirer et S'immerger

Vue d'ensemble

Respiration

Lorsque l'on immerge la tête, le contrôle de la respiration prend une grande importance. Jusqu'à l'âge de six mois le réflexe de protection de la respiration empêche le petit enfant d'inspirer de l'eau. Au cours de son développement ce réflexe disparaît. Il faut alors réapprendre le contrôle de la respiration sous l'eau.

Orientation

Il est beaucoup plus difficile de reconnaître des objets sous l'eau et de s'orienter visuellement. Ici aussi un réflexe joue un rôle important. C'est le réflexe de protection des paupières qui empêche l'introduction d'un corps étranger dans les yeux. Vous avez certainement déjà eu ce réflexe, lorsqu'une mouche vole dans vos yeux. Si vous n'aviez pas eu le réflexe de fermer les yeux au bon moment, la mouche y serait entrée. Le contact direct des yeux avec l'eau déclenche le réflexe des paupières. L'eau apparaît comme un corps étranger. Vous avez certainement essayé de lever un corps étranger (par ex. un grain de sable) que vous aviez dans l'œil. C'est très difficile de garder les yeux ouverts quand l'eau entre en contact avec l'œil. En général il faut pousser la paupière vers le haut, afin qu'elle ne se ferme pas.

Lors de l'immersion ce réflexe est activé. Grâce à des consignes et à des exercices correspondants on peut obtenir des élèves qu'ils ouvrent les yeux et même qu'ils les gardent ouverts sous l'eau.

C'est primordial!



Respirer et S'immerger



Séjour sous l'eau

1. Visage dans l'eau
2. Tête sous l'eau
3. Immersion

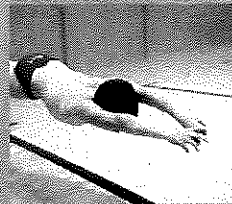
Flotter



Faire l'expérience de la flottaison

1. Flotter sous l'eau
2. Flotter à la surface de l'eau

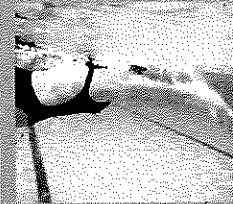
Glisser



Faire l'expérience de la résistance de l'eau

1. Glisser sous l'eau
2. Glisser à la surface de l'eau

Se propulser



Utiliser la résistance de l'eau

1. Se propulser avec les bras et les jambes
2. Se propulser grâce aux mouvements du corps

Voici les buts



Contenus de l'apprentissage!

- Les élèves s'immergent sous l'eau, sans se boucher le nez avec les doigts.
- Ils sont capables d'expirer sous l'eau par la bouche et par le nez.
- Le passage de l'expiration subaquatique à l'inspiration à la surface doit se faire d'une manière harmonieuse, sans avaler d'eau.

Visage dans l'eau – Expirer dans l'eau

Lorsque l'homme se trouve la tête sous l'eau il doit apprendre à contrôler sa respiration de manière consciente. Bien que l'on accorde une grande importance à l'expiration par la bouche, l'expiration par le nez ne l'est pas moins.

Celui qui a appris à expirer d'une façon conséquente par le nez et à contrôler son inspiration, n'aura aucune peine à s'immerger et à nager. Il est ainsi important d'exercer, dès le début, la technique de la respiration afin d'empêcher les enfants de se boucher le nez lorsqu'ils sont dans l'eau. Le fait de se boucher le nez lors de l'immersion est une habitude, qui sera contreproductive dans la suite de l'apprentissage et que l'on aura beaucoup de peine à corriger.

Tête immergée – Retenir sa respiration sous l'eau (contrôle de la respiration)

Le contrôle de la respiration est caractérisé par l'arrêt du mouvement respiratoire sous l'eau. Dans une phase précoce d'apprentissage on peut déjà enseigner à l'élève cet aspect important basé sur la technique de l'expiration désormais apprise. Le principe de l'exercice se base sur l'interruption de l'expiration sous l'eau en retenant par phases le mouvement respiratoire.

S'immerger – Passage de l'expiration sous l'eau à l'inspiration à la surface

On peut même constater des difficultés chez des nageurs avancés lors du passage de l'expiration sous l'eau à l'inspiration à la surface. Il est possible de donner des bases permettant d'éviter ces difficultés.

Indications méthodologiques



- Emettre des sons nasaux facilite l'expiration par le nez.
- Imagine-toi ...! – Un langage imagé peut aider à l'apprentissage de l'expiration par la bouche et le nez («se moucher dans l'eau», éternuer...).
- Ouvrir les yeux sous l'eau facilite l'orientation et donne de la sécurité.
- Au début veiller à ce que les apprenants ne se bouchent pas le nez avec les doigts! Dans ce cas, leur occuper les mains d'une autre manière (par ex. en tenant un objet etc.).

Visage dans l'eau

En mettant le visage dans l'eau nous faisons le premier pas menant à l'immersion. Ce passage a lieu la plupart du temps sans complications. Tout d'abord le contact du visage avec la surface de l'eau est très bref. La confiance augmentant ce temps de contact s'allonge. Cela peut prendre un certain temps pour en arriver là, mais il est important de laisser assez de temps aux participants.

Exercices de base

Bruits sous l'eau

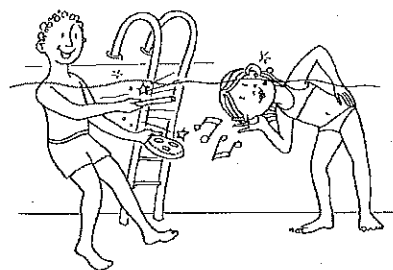
Mettons la tête de côté dans l'eau et écoutons attentivement les bruits subaquatiques. Qu'entendons-nous?

Plus facile

- La main ouverte près de l'oreille crée une distance entre l'oreille et l'eau (l'oreille n'est pas plongée dans l'eau).

Plus difficile

- Qui peut immerger ses deux oreilles et écouter les bruits subaquatiques?
- Qui peut plonger la tête sous l'eau et écouter les bruits qu'il fait lui-même?



Lavabo

Nous nous lavons le visage à fond dans un lavabo. En faisant des bulles nous faisons beaucoup de mousse!

Plus facile

- Ne pas plonger le visage dans l'eau.

Plus difficile

- Nous plongeons le visage dans l'eau.
- Nous émettons des bruits en nous lavant le visage.



Vent

Nous expirons avec force à la surface de l'eau. Nous essayons avec la main ouverte de sentir la poussée de l'air qui passe à la surface de l'eau. Pouvons-nous créer différentes forces de vents?

Plus facile

- Agrandir la distance qui mène à la surface de l'eau.

Plus difficile

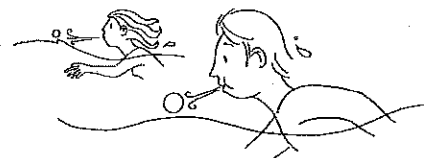
- Expiration par pulsions en direction de l'eau.



Formes de jeux

Déplacement de balles

Qui a soufflé le premier sa balle de ping-pong jusque de l'autre côté du bassin?



Plus facile

- Expiration par pulsions.

Plus difficile

- Prendre deux balles de ping-pong.
- Forme de concours: qui a amené le premier sa balle de l'autre côté du bassin?
- En soufflant une fois sur sa balle de ping-pong, qui peut l'amener le plus loin possible?

Bouées dans la tempête

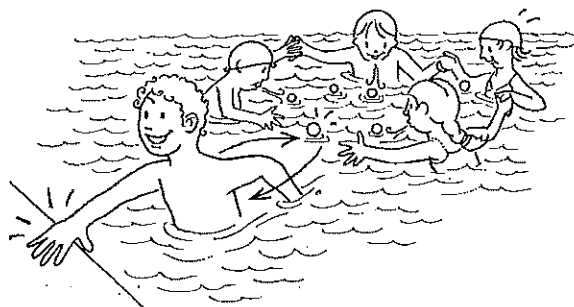
Nous formons un cercle en nous tenons par la main. Des balles de ping-pong sont réparties dans le cercle. Nous essayons de chasser ces balles en soufflant dessus. Celui qui est touché par une balle de ping-pong doit effectuer un aller et retour jusqu'au bord du bassin.

Plus facile

- Employer peu de balles.

Plus difficile

- Employer beaucoup de balles.



Fleuve impétueux

Les enfants (difficile pour les petits enfants) sont disposés en deux colonnes les uns en face des autres. L'eau, brassée par des mouvements de bras de manière énergique est dirigée à travers un canal. Il est important que les mouvements de propulsion des bras soient synchronisés. Il en résultera un courant par lequel les premiers des colonnes se font porter à la fin de celle-ci. Ils se placent alors en fin de file et contribuent énergiquement à maintenir le courant.

Il est important de ne pas être trop près d'une paroi, car le courant va être freiné et dévié de façon défavorable.

Plus facile

- Ne pas se coucher sur l'eau, mais marcher à travers «le canal».

Plus difficile

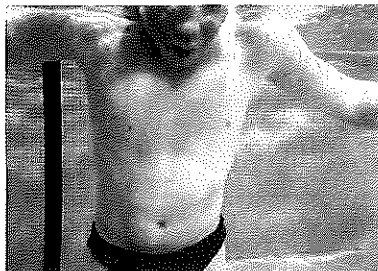
- Se coucher sur l'eau et se laisser entraîner par le courant.



Contrôle d'apprentissage



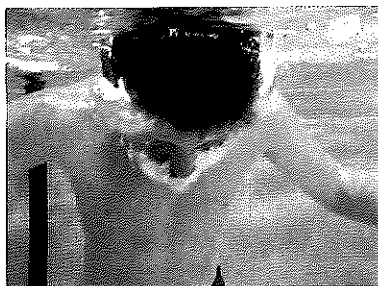
Prendre l'air profondément



A proximité de l'eau



Expirer énergiquement...



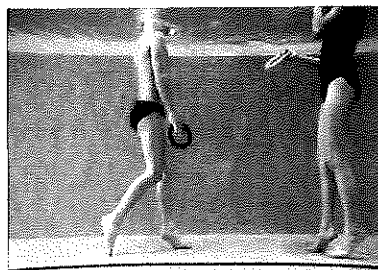
... par la bouche et par le nez

Contrôle d'apprentissage 1:

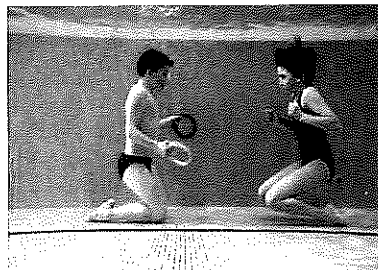
Souffler un trou dans l'eau en émettant un son nasal (cela garantit que l'air passe bien à travers le nez).

Important:

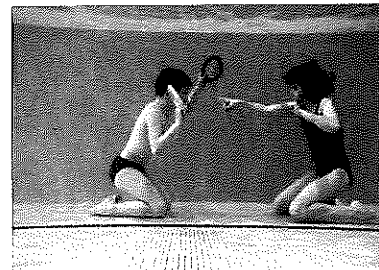
- Souffler dans l'eau si fort que cela gicle.
- Ne pas mettre les mains devant le visage.
- Ne pas se boucher le nez avec les doigts!



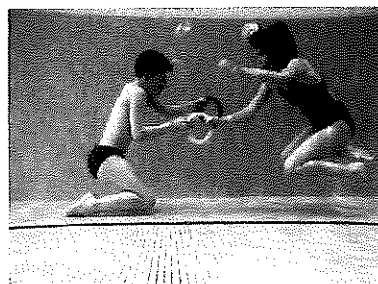
S'immerger



Reconnaître les anneaux



L'anneau jaune...



... Les remettre au camarade

Contrôle d'apprentissage 2:

Le partenaire ou l'enseignant tiennent sous l'eau deux anneaux de couleur différente. L'élève immergé doit prendre l'anneau dont la couleur a été décidée à l'avance (par ex. l'anneau jaune).

Exécuter ce contrôle d'apprentissage cinq fois de suite.

Important:

- Immerger tout le corps sous l'eau.
- Prendre cinq fois de suite l'anneau dont la couleur a été choisie.
- Ne remonter que lorsque l'anneau a été ramassé.

Tête dans l'eau – Pouvoir contrôler sa respiration!

Exercices de base

Concert

Nous fredonnons une mélodie sous l'eau. Qui peut émettre une mélodie en expirant par le nez? Qui sait jouer de plusieurs instruments (trombone, tuba, flûte à bec...)? Y-a-t-il une différence entre les sons émis à la surface de l'eau et sous l'eau?

Plus facile

- Emettre une mélodie en chantonnant.

Plus difficile

- Tenir sous l'eau un instrument virtuel avec les mains.
- Emettre des sons par la bouche puis par le nez.

Emotions: sons joyeux d'une trompette, flûte à bec triste.

Motricité: nous tenons sous l'eau notre instrument virtuel dans les mains.



Radeau

Nous poussons avec la tête une planche de natation qui se trouve sur l'eau. Qui arrive étant immergé à soulever la planche hors de l'eau avec la tête?

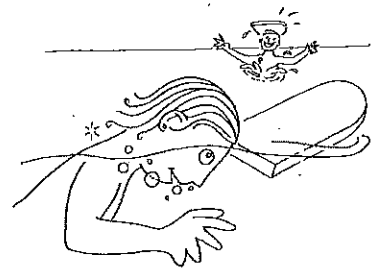
Variation: dans l'eau se trouvent des planches de couleurs différentes. Sur un coup de sifflet nous nous dirigeons le plus vite possible vers une planche d'une autre couleur.

Plus facile

- Pousser la planche avec le menton.

Plus difficile

- Utiliser plusieurs parties de la tête pour pousser la planche. Une fois avec le front, ensuite avec le sommet de la tête, avec le nez...
- Petit concours: essayer de pousser la planche de telle façon qu'elle touche un camarade de jeu.



Sous-marin

De notre sous-marin nous observons les environs à travers notre périscope (main).

Plus facile

- Visage dans l'eau sans immerger la tête.

Plus difficile

- Les deux périscope sont hors de l'eau (mains).
- En cas de percutement du périscope, plonger tout de suite et ranger le périscope.

Variations:

Qui peut tenir les deux périscope hors de l'eau?

En cas de percutement du périscope, plonger tout de suite et ranger le périscope.



Sons subaquatiques

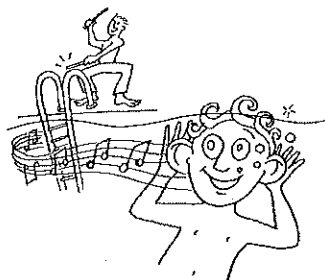
Nous plongeons sous l'eau et écoutons le rythme frappé (bruit du rythme émis à terre par un marteau ou sous l'eau avec deux objets métalliques).

Plus facile

- Créer soi-même des rythmes sous l'eau.

Plus difficile

- De retour à la surface reproduire les rythmes entendus sous l'eau.



Formes de jeux

Chaos

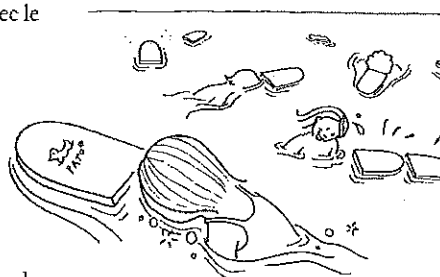
Des planches de natation sont éparpillées à la surface de l'eau. Qui arrive à créer une colonne de trois planches a gagné. Nous ne pouvons pousser les planches qu'avec le front sans les toucher ni avec les mains ni avec les bras.

Plus facile

- N'utiliser que deux planches.

Plus difficile

- Utiliser plus que trois planches.
- Lors du déplacement des planches le tête doit se trouver sous l'eau (expirer de manière continue par la bouche et par le nez).



Livre de contes

Nous nous immergeons ensemble, restons assis sur le fond du bassin et lisons notre livre préféré. Les paumes de nos mains servent de pages.

Plus facile

- Visage dans l'eau sans s'immerger.

Plus difficile

- Lire le livre à haute voix sous l'eau.
- Feuilletter un livre de dix pages.
- Se mettre au fond du bassin sur le ventre et lire.



Spécialistes des nombres

S'immerger en même temps à deux sous l'eau. La partenaire montre un nombre, le partenaire le démontre en se tournant sur lui-même. La partenaire contrôle si le nombre est correct.

Plus facile

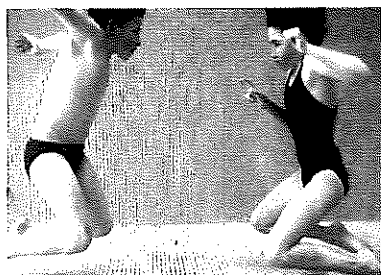
- Limiter les nombres de 0 à 3.

Plus difficile

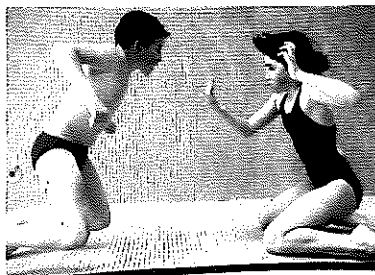
- Utiliser tous les nombres qui peuvent être montrés avec les deux mains (0 à 20).
- Tourner en effectuant des sauts.



Contrôle d'apprentissage



S'immerger ensemble



Ouvrir les yeux



Reconnaître le nombre et ...



... Expirer

Contrôle d'apprentissage 1:

S'immerger à deux sous l'eau. A montre un nombre avec les doigts à B qui le reconnaît. Il le démontre par des expirations successives.

Wichtig:

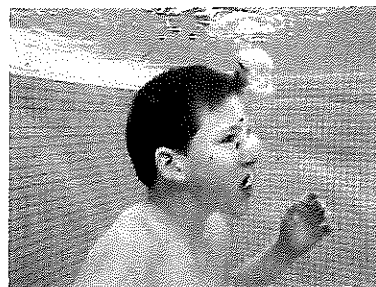
- La tête est complètement sous l'eau.
- Le nombre montré sous l'eau est bien reconnu.
- Exécuter les expirations par à-coups sans se boucher le nez.

Contrôle d'apprentissage 2:

S'immerger complètement et expirer nettement par la bouche et par le nez pendant au moins 5 secondes.

Important:

- La tête est complètement immergée sous l'eau.
- Expiration par la bouche et par le nez.



S'immerger et expirer

Tête sous l'eau – Les joies de l'immersion!

Lors de chaque leçon il faut observer les principes suivants:

- Ne t'immerge jamais seul! Observe ton camarade de plongée/ne le perds jamais de vue (donner des consignes à ce sujet).
- Ne t'immerge pas lorsque quelque chose du point de vue médical n'est pas en ordre (refroidissement, tympan déchiré etc.)!

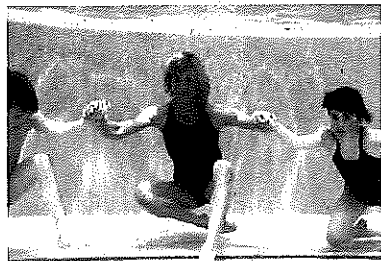
L'immersion représente une étape importante de l'apprentissage de la natation: les pieds vont perdre progressivement le contact avec le fond, les élèves flotteront un court moment sous l'eau (souvent de manière inconsciente)!

A ce stade nous devrions renoncer à l'initiation à la flottaison en surface.

Il est préférable de commencer par enseigner l'immersion.

La flottaison à la surface est très difficile à apprendre et souvent des «moyens auxiliaires» comme des planches sont encore utilisés. L'immersion apprise assure la sécurité du séjour subaquatique. Ainsi, les conditions permettant un apprentissage fructueux de la natation seront remplies.

Le passage de l'accoutumance à l'eau (les pieds étant en contact avec le fond) à la maîtrise de l'eau (le corps flottant librement dans ou sous l'eau) aura lieu progressivement grâce aux exercices suivants. Pour ce faire il faut que les apprenants aient la possibilité d'appliquer les capacités apprises.



L'immersion offre des possibilités d'apprentissages très attractives et assure des conditions permettant un apprentissage fructueux de la natation.

Apprendre à plonger en sécurité!



Commencer par l'immersion!



Exercices de base

Baignoires monstrueuses



Un enseignant (ou un élève) tient sur la surface de l'eau un cerceau. Le cerceau symbolise l'écoulement de la baignoire. Le monstre vient des profondeurs, passe par cet écoulement (cerceau) et effraie les baigneurs en criant fort.

Les élèves s'immergent sous le cerceau, et en ressortent en effrayant le baigneur (l'enseignant) en poussant un grand cri.

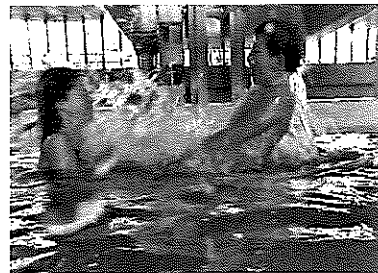
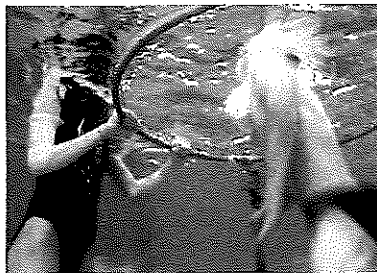
Par un cri poussé au sortir de l'eau nous apprenons à expirer au bon moment – sans avaler d'eau.

Plus facile

- Il est permis de soulever le cerceau, afin de ne pas devoir plonger trop profondément.

Plus difficile

- Le monstre attend dans le canal d'écoulement (il est immergé sous le cerceau) 10 secondes avant d'en sortir.



Passage de ballons

Nous nous immergeons à deux. Nous soufflons dans un ballon sous l'eau et le remettons à notre camarade.

Plus facile

- Le ballon à gonfler se trouve à moitié à la surface.

Plus difficile

- Gonfler le ballon l'un après l'autre, remonter à la surface et chercher de l'air.

Pompe à air avec grimaces

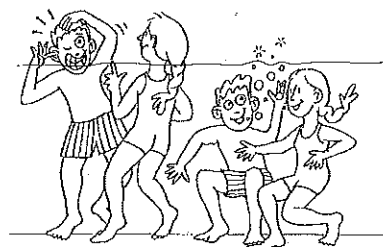
Nous nous immergeons et remontons ensemble à la surface de l'eau. L'un des partenaires fait alors une grimace. Nous nous immergeons à nouveau et remontons ensemble à la surface et maintenant c'est au tour de l'autre partenaire de faire une grimace. Nous poursuivons cette activité de manière alternée.

Plus facile

- Ne pas s'immerger complètement sous l'eau.
- Il est permis de se tenir aux murs du bassin ou à son camarade.

Plus difficile

- Augmenter le tempo de la pompe à grimaces.
- A la surface ajouter des sons correspondants aux grimaces.



Passage d'anneaux

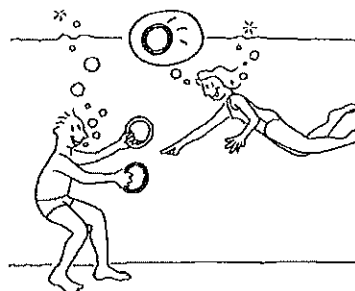
Nous nous immergeons en même temps. Sous l'eau le premier choisit un anneau, son partenaire lui remet l'anneau choisi.

Plus facile

- N'employer qu'un anneau de plongée.

Plus difficile

- Avant la remise de l'anneau les deux partenaires font une vrille ou un salto.
- Ne remettre l'anneau que 10 secondes après la plongée.
- Saisir l'anneau avec les pieds.



Saut

Nous prenons de l'élan, sautons en l'air et prenons une position groupée. Nous entrons dans l'eau en giclant très fort et nous nous laissons couler jusqu'au fond du bassin. Nous sautons trois fois et expirons énergiquement à chaque émergence.

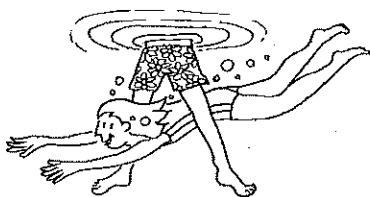
Plus facile

- Sauter dans l'eau sans position groupée.
- Tenir l'enseignant par la main avant de sauter.

Plus difficile

- En l'air, frapper trois fois des mains et crier deux fois hop.
- Après l'immersion, en position groupée, rester pendant 20 secondes sans mouvements.





Grand écart

S'immerger et nager entre les jambes du partenaire.

L'entrée dans l'eau est plus facile si elle est consécutive à un saut: sauter légèrement hors de l'eau ensuite se laisser tomber.

Plus facile

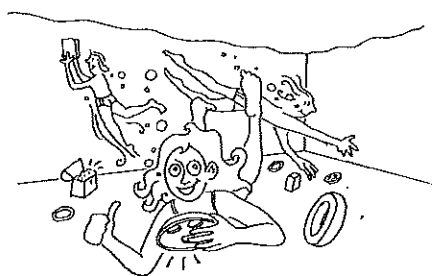
- Eau peu profonde.
- Il est possible de se tenir aux jambes du camarade.
- Le camarade aide lors de l'immersion.

Plus difficile

- Eau à hauteur de poitrine.
- Appui renversé ensuite nager entre les jambes.
- Passer les jambes les premières entre les jambes du partenaire.

Formes de jeux

Pêche aux poissons



Au fond du bassin se trouvent beaucoup d'objets (anneaux de plongée, assiettes...). Qui est capable de ramener le plus d'objets à la surface?

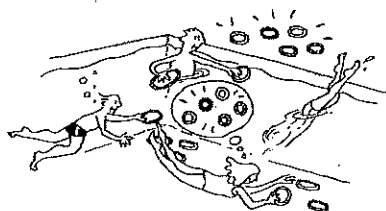
Plus facile

- Eau peu profonde.

Plus difficile

- Les objets sont très espacés sous l'eau.
- Ramasser cinq objets en une fois.

Copie d'images



Au bord du bassin se trouvent cinq anneaux qui forment un modèle. Nous nous immergeons et reproduisons ce modèle avec les anneaux. Tout doit concorder; même l'ordre des couleurs! Quelle est l'équipe qui a reconstitué ce modèle le plus rapidement?

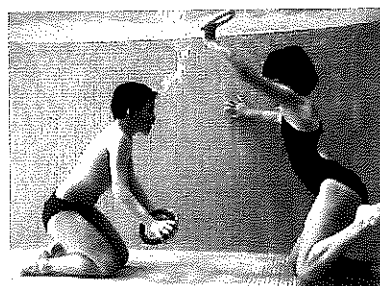
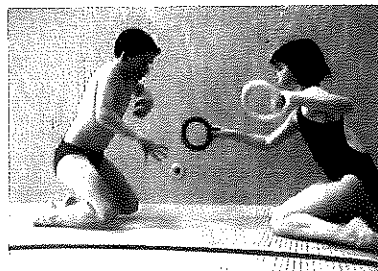
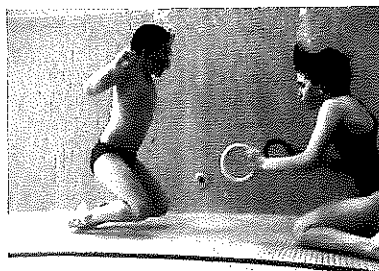
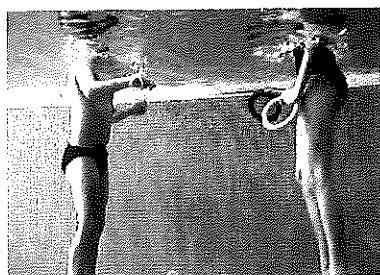
Plus facile

- N'utiliser que trois anneaux.
- Eau peu profonde.

Plus difficile

- Utiliser plusieurs anneaux de plongée.
- Garder la main gauche derrière le dos pendant toute la durée de l'exercice.

Contrôle d'apprentissage



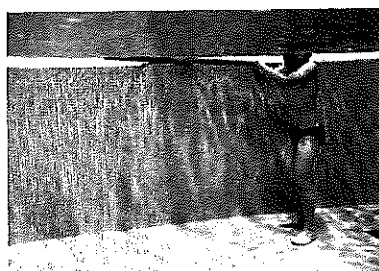
Contrôle d'apprentissage 1:

Plonger ensemble. L'élève tient 2 anneaux de plongée dans les mains. Le partenaire de plongée signale à son camarade, quel anneau lui donner, par un signal visuel ou acoustique, qui a été convenu au préalable. La remise de l'anneau doit se faire sous l'eau.

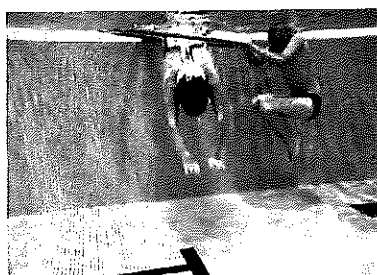
Aspect: communication et orientation sous l'eau, combinées avec l'immersion.

Important:

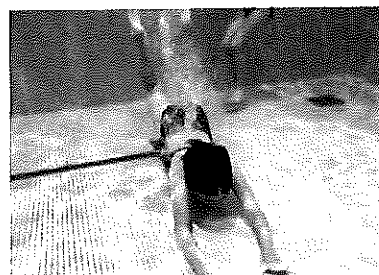
- Il faut s'immerger complètement et expirer sous l'eau.
- La signalisation du passage des anneaux est visuelle ou acoustique.
- Le passage des anneaux de plongée ne doit se passer que sous l'eau.



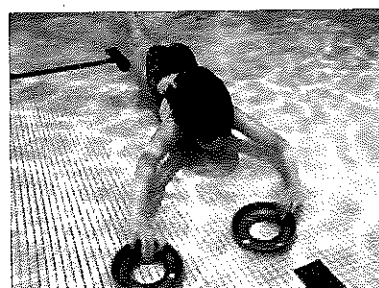
Passage du cerceau la tête la première



Plonger jusqu'au fond du bassin



Prendre l'anneau de plongée...



... et remonter

Contrôle d'apprentissage 2:

L'enseignant installe deux cerceaux à la surface de l'eau:

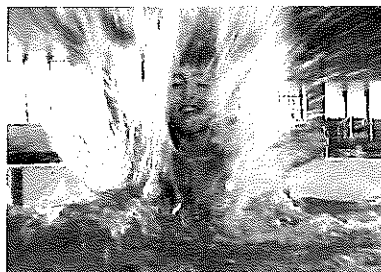
Plonger à travers un cerceau et aller chercher un anneau qui se trouve au fond du bassin, le tenir et remonter à la surface à travers l'autre cerceau.

Important:

- Plonger à travers le premier cerceau.
- Plonger la tête la première jusqu'au fond du bassin et prendre l'anneau.
- Remonter à la surface par le deuxième cerceau.

Vue d'ensemble – Ce dont les élèves sont capables actuellement

Première étape



Séjour dans l'eau

- Gicler avec l'eau et créer des vagues.
- Courir à travers le bassin.
- Être giclé avec de l'eau.
- Entendre des bruits sous l'eau.
- Être conduit et conduire ses camarades les yeux fermés dans un bassin.
- En groupe, créer des courants d'eau.
- Déplacer des objets en faisant bouger l'eau.

Respirer et S'immerger



Séjour sous l'eau

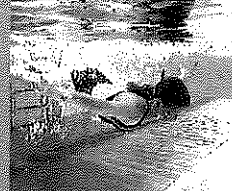
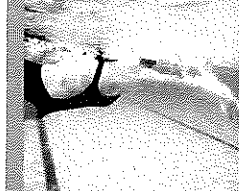
- S'immerger complètement.
- Expirer sous l'eau avec différents rythmes.
- Suites d'immersions et d'émergences rythmées.
- Garder les yeux ouverts sous l'eau.
- Sauter depuis le bord du bassin et s'immerger.
- Produire des bruits sous l'eau.
- S'immerger longtemps.

Liste incomplète des capacités que les élèves ont exercées jusqu'à présent.

Prochaine étape

Jusqu'à présent l'apprentissage de l'accoutumance à l'eau a conduit les élèves à l'immersion. Ils ont appris à contrôler leur respiration sous l'eau. Ils maîtrisent l'expiration sous l'eau et sont aussi capables de retenir leur respiration de manière contrôlée sous l'eau. Il est indispensable de baser la suite du programme sur les capacités déjà acquises et de continuer à les développer. Qu'est-ce que cela signifie concrètement?

Tout ce qui a été appris jusqu'à maintenant quant à la respiration et à l'immersion sera utilisé dans les exercices suivants concernant la maîtrise aquatique. Il s'y ajoute quelque chose de nouveau: les pieds quittent le fond du bassin! Ce soit-disant petit pas est un grand défi si les élèves ne se sentent pas encore en sécurité dans l'eau. Comme ils ont déjà une solide expérience de mouvements, ils se sentiront rapidement en confiance et auront plaisir à se laisser porter par l'eau!

Respirer et S'immerger  Séjour sous l'eau 1. Visage dans l'eau 2. Tête sous l'eau 3. Immersion	Flotter  Faire l'expérience de la flottaison 1. Flotter sous l'eau 2. Flotter à la surface de l'eau	Glisser  Faire l'expérience de la résistance de l'eau 1. Glisser sous l'eau 2. Glisser à la surface de l'eau	Se propulser  Utiliser la résistance de l'eau 1. Se propulser avec les bras et les jambes 2. Se propulser grâce aux mouvements du corps
--	---	---	---

La flèche jaune marque le passage de l'accoutumance à l'eau à la maîtrise de l'eau – les pieds quittent le fond du bassin!

Flotter – Les pieds quittent le fond du bassin

Flotter – Sans accessoires flottants



En faisant l'apprentissage de l'immersion, les élèves ont fait l'expérience d'un séjour subaquatique en sécurité. Cependant lors de l'immersion ils avaient toujours les pieds en contact avec le fond du bassin.

Nous sommes maintenant à l'étape la plus importante de l'apprentissage de la natation: la flottaison dans l'eau!

Souvent nous sommes tentés d'utiliser des accessoires flottants. Dans ce cas, une prise de conscience importante ne pourrait être faite: l'eau me porte! C'est un moment inoubliable de l'apprentissage de la natation; il pourrait être gâché par l'emploi d'accessoires flottants!

La suite de l'apprentissage sera basée sur l'immersion. Lors des exercices précédents les pieds ont quitté de temps en temps le contact du fond du bassin. Ces courts moments de flottaison ont eu lieu de manière inconsciente. Grâce à une méthodologie adaptée nous pouvons augmenter les moments de flottaison. Et cela sans l'emploi d'accessoires flottants.

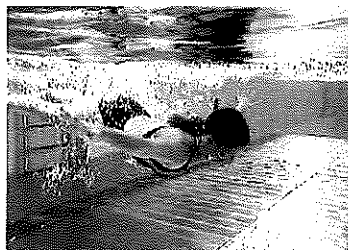
Pas à pas la confiance augmentera, on se laissera porter par l'eau et on pourra quitter le fond du bassin avec les pieds. Les apprenants flottent sous l'eau!

C'est déjà acquis!>



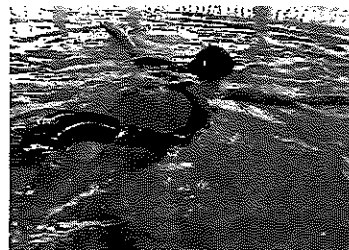
S'immerger

Cela suit>



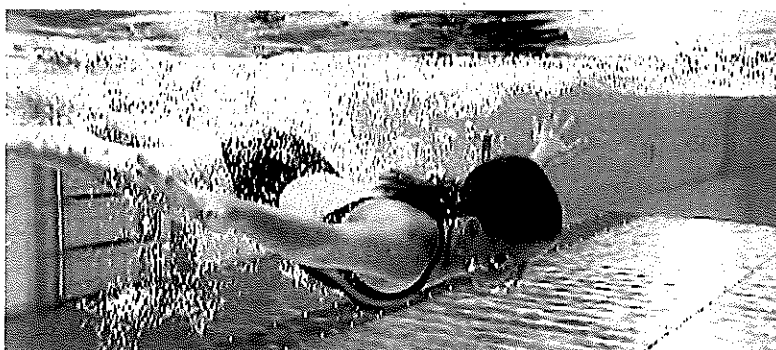
Flotter sous l'eau

... Cela viendra plus tard!



Flotter à la surface de l'eau

Flotter sous l'eau – Capacité décisive concernant l'apprentissage de la natation!



Le chemin d'apprentissage allant de l'accoutumance à l'eau à la maîtrise de l'élément aquatique se base sur les capacités, qui ont été travaillées au stade de l'accoutumance à l'eau. L'immersion est maîtrisée. Cependant, le but n'est atteint que lorsque l'apprentissage de la flottaison se rattache à l'immersion.

Les capacités apprises pour l'immersion peuvent ainsi être utilisées pour un passage naturel à l'apprentissage de la flottaison!

Contrôle de la respiration

Les élèves peuvent flotter en position ventrale et dorsale sous l'eau ou en surface. La tête se trouvant dans une position naturelle, la respiration peut être contrôlée de manière adéquate sous l'eau pendant la flottaison (respiration contrôlée ou retenue).

Régulation de la portance

En expirant, les élèves sont à même de réduire leur portance de manière à ce qu'en position de flottaison ils coulent au fond du bassin.

- N'utiliser les accessoires flottants que si les conditions de sécurité l'exigent (par ex. pas de bassin d'apprentissage à disposition).
- L'apprentissage de la flottaison demande beaucoup de temps! Prendre le temps nécessaire. Des cheminements didactiques utilisant de soi-disant aides didactiques comme des accessoires flottants peuvent créer par la suite des problèmes.
- Faire attention à la position de la tête lors de tous les exercices (prolongement de la colonne vertébrale).
- Des contes et des métaphores («imagine-toi...») simplifient l'enseignement.
- En prenant la position groupée, le passage de la flottaison sous l'eau à la position verticale, «se lever» sera facilité.

Lorsque l'individu tombe en avant, la tête se redresse automatiquement. Ce réflexe de protection peut aussi être provoqué lors de la prise de la position de flottaison: La tête se redresse. Nous constatons cela particulièrement chez les débutants, chez les enfants, comme chez les adultes. Cela se remarque surtout lors de la flottaison en surface.

Il est important d'apprendre très tôt un port naturel de tête aux apprenants (la tête en prolongement naturel de la colonne vertébrale). La brasse traditionnelle et particulièrement la flottaison à la surface agissent de manière contreproductive et peuvent causer des problèmes considérables concernant le port de la tête et ainsi influencer la position dans l'eau. Des images peuvent être d'une grande aide: Des métaphores comme «imagine-toi que, tu coinces une balle entre ton menton et ta poitrine» aident à parvenir à un port de tête naturel.

Pensez-y: apprendre à flotter s'apprend sous l'eau! Sans accessoires flottants!

L'apprentissage de la flottaison commence sous l'eau!



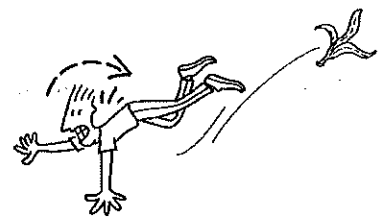
Buts



Apprendre à flotter sans accessoires flottants!



Port naturel de tête!





Limites de la flottaison avec accessoires!

Les accessoires flottants nuisent aux expériences d'apprentissage de la flottaison, d'autre part ils provoquent un port de tête défavorable, car le corps est poussé vers le haut. Il est très difficile dans cette position corporelle d'avoir un maintien naturel de la tête et du corps.

Flotter sous l'eau – Les pieds quittent le fond du bassin

Exercices de base

Oursin

Sauter du fond du bassin et se laisser retomber en position groupée. Sous l'eau, rester un moment dans cette position.

Varier

Qui peut rester sous l'eau effectuant trois expirations?
Quel oursin peut se tendre sous l'eau?



Bateau spatial

Le bateau spatial revient de mission et tombe dans l'eau.

Sauter du bord du bassin s'immerger en position groupée expirer sous l'eau environ 15 secondes par le nez et par la bouche.

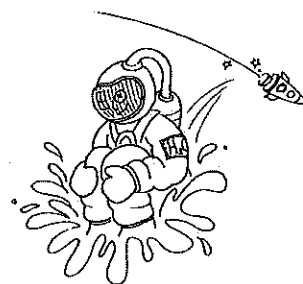
Plus facile

- N'expirer qu'un court moment sous l'eau puis remonter.

Plus difficile

- Tendre le corps sous l'eau et rester sur le ventre au fond du bassin.

Tous les exercices de base peuvent se combiner avec d'autres exercices. Exemple d'une forme d'organisation avec l'exercice de base «Bateau spatial».



L'enseignant tient à proximité du bord du bassin deux cerceaux à l'horizontal. Les élèves sautent à travers le cerceau remontent d'un coup à la surface et ainsi de suite jusque de l'autre côté du bassin. Ils exécutent lors du retour des sauts du dauphin ou un autre exercice et attendent derrière la colonne.

Appui renversé basculant

Prendre la position de l'appui renversé avec élan et se laisser tomber. Rester un petit moment sur le dos. Expirer par le nez lors de cet exercice, afin que l'eau n'y pénètre pas. La prise de la position de l'appui renversé est facilitée, si nous commençons par une culbute.

La prise de la position de l'appui renversé est facilitée, si nous commençons par une culbute.

Plus facile

- «Petit appui renversé» depuis l'accroupissement.
- Aide du partenaire.

Plus difficile

- Après l'appui renversé sous l'eau rester sur le dos.
- Effectuer l'appui renversé en se laissant basculer trois fois de suite.
- Prendre un anneau dans ses mains pendant l'appui renversé et le passer à son propre bras pendant la bascule.

Abécédaire

Depuis le bord du bassin effectuer un saut en hauteur et former une lettre. Garder dans l'eau cette position pendant 5 secondes.

Attention: laisser assez d'espace entre les participants!

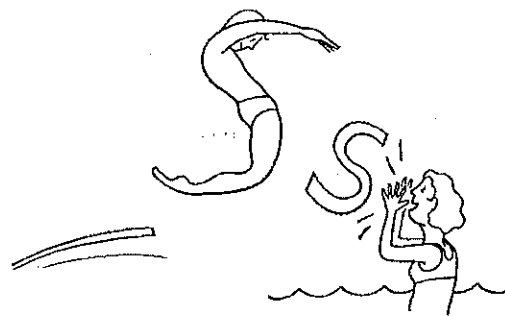
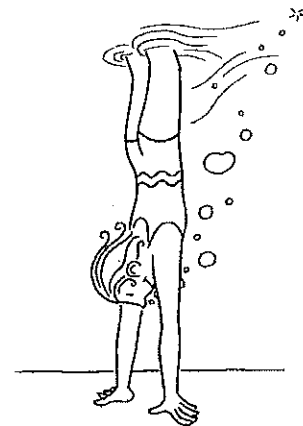
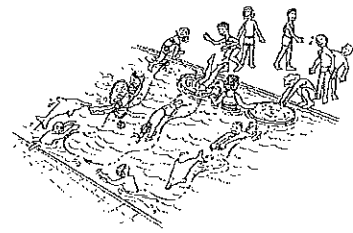
Plus facile

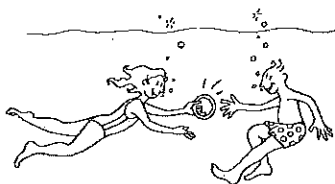
- Former des lettres choisies par soi-même.

Plus difficile

- Le partenaire crie la lettre à former.
- Former deux lettres l'une après l'autre.
- Former la deuxième lettre d'un mot crié.

Intensité accrue grâce à une organisation adaptée





Remise d'anneaux II

Plonger en même temps. Les élèves flottent sous l'eau. Qui arrive à transmettre plus de 20 fois l'anneau à son partenaire?

Plus facile

- N'employer qu'un anneau.

Plus difficile

- Avant de se remettre les anneaux les élèves effectuent un salto.
- Se transmettre les anneaux seulement après 10 secondes d'immersion.
- Prendre l'anneau avec le pied.

Formes de jeux

Record de plongée

Tous plongent en même temps dans l'eau. Qui reste le plus longtemps sous l'eau et émerge le dernier?

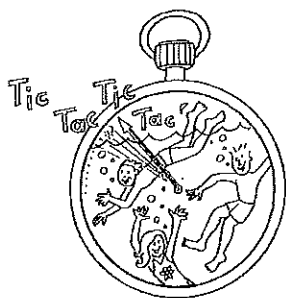
Expirer sous l'eau par la bouche et par le nez.

Plus facile

- Former des petits groupes.
- On a le droit de prendre deux fois son souffle.

Plus difficile

- Qui peut flotter le plus longtemps sous l'eau et expirer continuellement en faisant des bulles?



Evaluer le temps

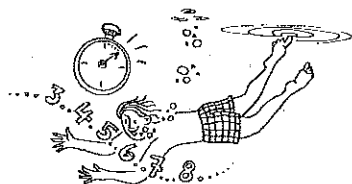
Qui peut flotter sous l'eau pendant exactement 5, 10, 17, ou 21 secondes? Qui peut faire une expiration par seconde? Comment fonctionne précisément cette montre à bulles?

Plus facile

- Flotter sous l'eau sans expirations.

Plus difficile

- Expirer deux fois par seconde.
- Flotter à deux sous l'eau. Les deux remontent à la surface après un temps donné.



Machine à laver

Flotter sous l'eau en position très groupée et être tourné sur son axe par un camarade. Expirer par le nez afin que l'eau ne pénètre pas dans celui-ci.

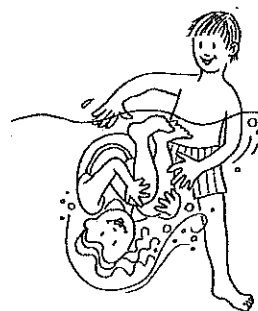
Important: ne pas se boucher le nez avec les doigts!

Plus facile

- En position groupée monter et descendre sans pivoter.

Plus difficile

- Qui peut se laisser tourner dix fois?



Chute assise

Chute arrière sans élan le corps plié en deux, les mains entourant les articulations des pieds. Le corps plié en deux se laisser tomber en arrière et garder cette position pendant 10 secondes sans bouger.

Au moins de l'eau à hauteur de poitrine!

Nous pouvons exécuter cet exercice comme «variante de dominos» avec plusieurs participants. Se laisser tomber ensemble sur ordre ou selon une autre variante se laisser tomber l'un après l'autre.

Plus facile

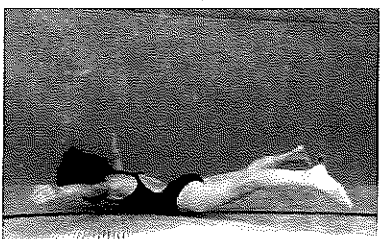
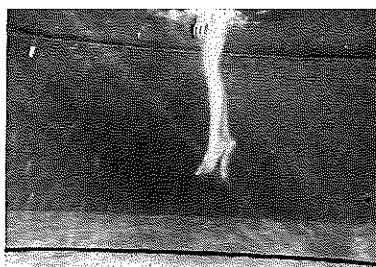
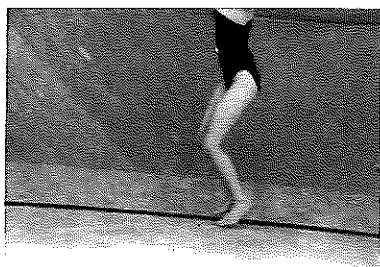
- Aide d'un enseignant.

Plus difficile

- Prendre de l'élan et prendre la position pliée en l'air.



Contrôle d'apprentissage

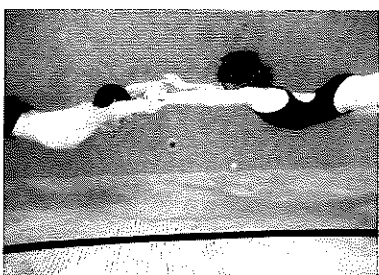
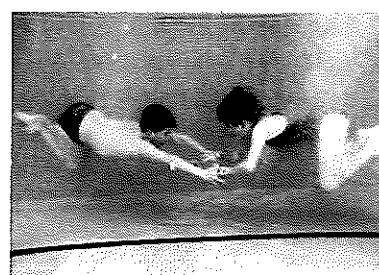
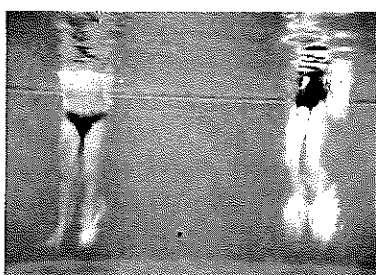


Contrôle d'apprentissage 1:

Prendre de l'élan dans de l'eau au moins à hauteur de hanches et se mettre en position groupée sous l'eau. Se mettre ensuite en position de X tout en flottant.

Important: prendre la position contraire – pas seulement dans la forme, mais aussi dans la tension musculaire du corps!

- Sous l'eau se mettre en position de X en partant de la position groupée.



Contrôle d'apprentissage 2:

A deux, sauter en position groupée en partant du bord du bassin dans de l'eau à hauteur de poitrine et se laisser couler au fond. Se laisser flotter sous l'eau, prendre une position allongée et se tenir aux mains de son partenaire. Se tenir dans cette position au moins pendant 15 secondes.

Important: si nous n'expirons pas suffisamment nous remontons à la surface.

- Sous l'eau se mettre en position tendue en partant de la position groupée et ainsi expirer assez d'air jusqu'à ce que le corps flotte entre deux eaux, sans remonter à la surface de l'eau.
- Tenir son camarade par les mains, le regarder dans les yeux et rester ensemble pendant 15 secondes sous l'eau.

Flotter à la surface de l'eau – Faire l'expérience de la portance

Exercices de base

Avion en position d'atterrissage

En tendant les bras de côté nous courons comme un avion volant à travers l'eau. Nous sommes prêts à atterrir et nous nous laissons tomber en faisant un petit saut sur le ventre. Nous gisons complètement plat sous l'eau et savourons pendant un instant notre atterrissage réussi!

Une haute intensité garantit le succès de cet exercice! Beaucoup n'ont pas encore le courage de se laisser tomber en avant sans hésiter (réflexe). Il est ainsi important de laisser assez de temps aux participants afin de pouvoir expérimenter cet exercice.

L'indication «imagine toi que tu cours, que tu trébuches contre quelque chose et que tu tombes en avant» peut être d'une très grande aide.

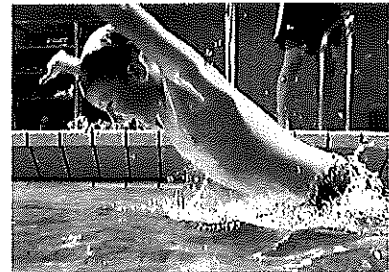
Important: appuyer le menton contre la poitrine car cela empêche que la tête ne se redresse.

Plus facile

- L'avion atterrit en douceur sur l'eau.

Plus difficile

- L'avion continue de rouler après l'atterrissage.
- L'avion atterrit en plusieurs positions (bras tendus en arrière, en avant...).



Ballon

Plus nous gonflons un ballon plus nous aurons besoin de force afin de le pousser sous l'eau. Jusqu'à quel point peux-tu gonfler ce ballon et pouvoir encore le pousser sous l'eau?

Indication: nous pouvons utiliser le ballon comme modèle du poumon. Après l'inspiration le corps est plein d'air (ballon plein d'air) il a une portance plus marquée qu'après l'expiration.

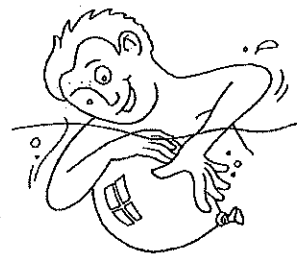
Afin d'économiser du temps, déjà préparer les ballons gonflés.

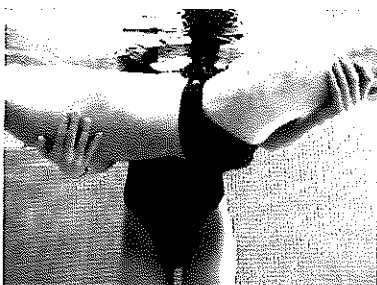
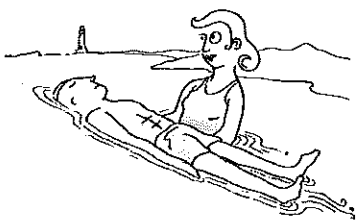
Plus facile

- Le ballon est peu gonflé.

Plus difficile

- Utiliser des ballons bien gonflés.
- Couler deux ballons, un ballon par main.





Transport de statues

La statue sculptée doit être transportée par la mer.

Se faire transporter en position dorsale tendue sur les avant-bras de la partenaire.
Aussi possible en position ventrale.

La «statue» peut aussi se faire transporter les yeux fermés et à l'arrivée au port indiquer une direction convenue au préalable avant d'ouvrir les yeux.

Important: mettre la tête dans l'eau en position décontractée et garder les oreilles dans l'eau. Les hanches et les épaules sont tenues par les avant-bras qui les soutiennent légèrement à la surface de l'eau. Il faut moins de force qu'on ne le croit!

Important: ne pas essayer de tenir la «statue» hors de l'eau!

Varié la tenue des bras: tenir les bras le long du corps. La fois suivante les bras tendus.

Plus facile

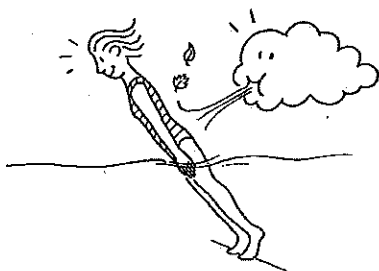
- La «statue» est en position groupée.

Plus difficile

- On tient la «statue» avec un bras.
- La «statue» se trouve en position ventrale.
- La «statue» a les yeux fermés. Sait-elle, après une minute, où elle se trouve?

Arbre dans la tempête

L'arbre se tient droit, mais le vent souffle toujours plus fort. Tout à coup l'arbre se casse et tombe lentement en avant et se couche sur le sol.



De la position verticale, se laisser tomber dans l'eau en avant et rester le plus longtemps possible en position de flottaison sur l'eau.

Plus facile

- Profondeur: eau à hauteur de poitrine.

Plus difficile

- Profondeur maximale: hauteur de hanches ce qui augmente la hauteur de chute.
- Se laisser tomber en arrière et rester sur le dos en position de flottaison.

Formes de jeux

Devinette de lettres

Représenter une lettre en flottant sur l'eau. La partenaire essaye de deviner la lettre représentée.

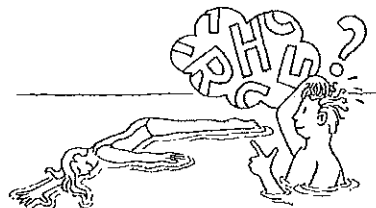
Variante intensive: qui peut représenter son prénom ou un mot en flottant sur l'eau?

Plus facile

- Représenter une lettre donnée.

Plus difficile

- Suite de lettres criées par le partenaire.
- Représenter les lettres qui forment un mot. Le partenaire devine ce mot.



Attraper des étoiles de mer

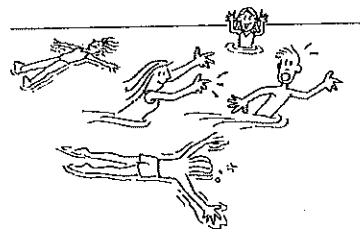
Celui qui se fait attraper doit flotter sur l'eau comme une étoile de mer. Il doit compter jusqu'à dix pour être libéré.

Plus facile

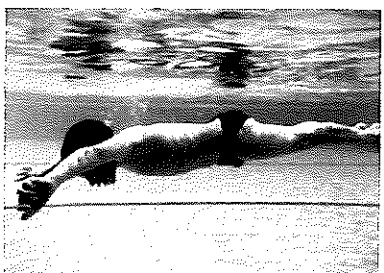
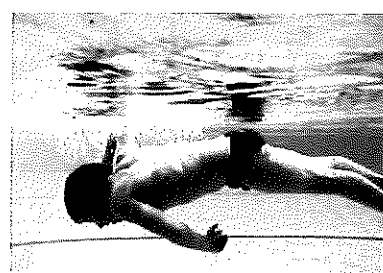
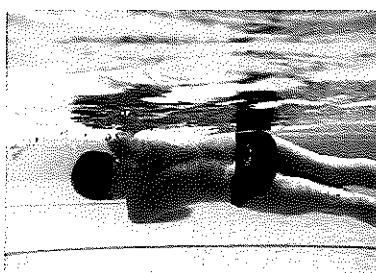
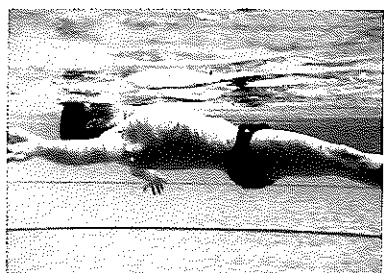
- Il n'y a qu'un poursuivant.

Plus difficile

- Il y a plusieurs poursuivants.



Contrôle d'apprentissage

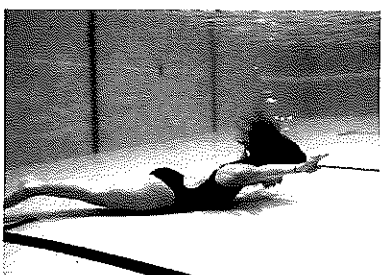
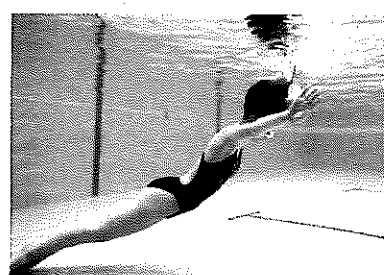
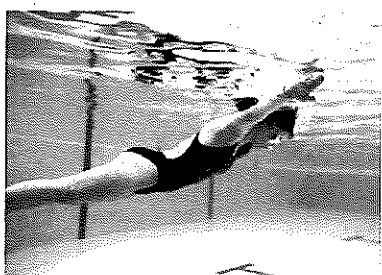
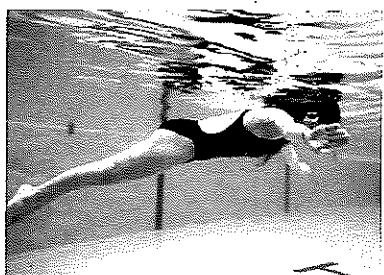


Contrôle d'apprentissage 1:

Flotter sur le dos les bras tendus en position de côté (position de l'avion). Ensuite effectuer une demi-vrille. On peut utiliser les bras pour garder l'équilibre, mais ils ne doivent si possible pas exercer de propulsion.

Répétition en se tournant de l'autre côté.

- De la position de l'avion se tourner en position ventrale sans poser les pieds au fond du bassin.
- Phase suffisante en position de flottaison sur l'eau (au moins 5 secondes).



Contrôle d'apprentissage 2:

Etre en position de l'avion sur le ventre à la surface de l'eau et expirer.

L'expiration doit avoir lieu de telle façon que le corps coule jusqu'au fond du bassin (eau à hauteur de poitrine). Ensuite rester au fond du bassin pendant au moins 10 secondes.

Se laisser couler demande du courage et une technique de respiration appropriée. Afin que le corps puisse couler il faut d'abord expirer fortement ensuite retenir sa respiration. La difficulté est de rester sous l'eau en retenant sa respiration (pour réduire la poussée ascensionnelle) et se laisser couler!

- Plonger sans mouvements de propulsion.
- Rester 10 secondes allongé au fond du bassin.

Glisser – Faire l'expérience de la résistance de l'eau

Faire l'expérience de la résistance de l'eau

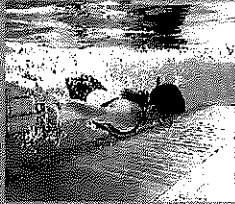
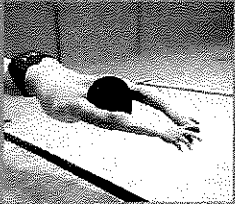
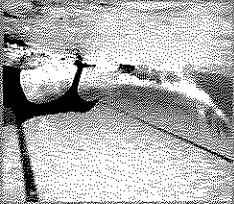
La vitesse des mouvements et la position du corps influencent de manière décisive la résistance qu'un corps subit dans l'eau. Partant du principe que la résistance dépend de la vitesse (phénomène physique éprouvé selon lequel la résistance augmente proportionnellement au carré de la vitesse), on peut en adoptant une position adéquate, diminuer sensiblement la force qui agit contre le sens de la nage. Il est possible d'arriver à percevoir cette force de résistance et donc d'en prendre conscience.

C'est primordial!



Ici aussi: l'enseignement est orienté sur les capacités!

L'apprentissage de la glisse se rattache aux compétences apprises lors des deux stades précédents, respirer/s'immerger et flotter. Il commence la glisse sous l'eau, car les enfants maîtrisent déjà le séjour et la flottaison sous l'eau. Glisser sous l'eau a beaucoup d'avantages. D'une part, cela garantit l'utilisation des éléments travaillés jusqu'ici, d'autre part la force de résistance sous l'eau est plus petite qu'en glissant à la surface de l'eau.

Respirer et s'immerger	Flotter	Glisser	Se propulser
			
Séjour sous l'eau	Faire l'expérience de la flottaison	Faire l'expérience de la résistance de l'eau	Utiliser la résistance de l'eau
1. Visage dans l'eau 2. Tête sous l'eau 3. Immersion	1. Flotter sous l'eau 2. Flotter à la surface de l'eau	1. Glisser sous l'eau 2. Glisser à la surface de l'eau	1. Se propulser avec les bras et les jambes 2. Se propulser grâce aux mouvements du corps

Le graphique nous montre qu'il faut maîtriser la respiration et la flottaison afin d'apprendre la glisse.

Buts



Appliquer les acquis

Les apprenants appliquent les éléments acquis lors des phases «Respiration et immersion» ainsi que «Flotter».

Pouvoir glisser, faire l'expérience de la résistance

Les élèves glissent dans différentes positions pour expérimenter la résistance de l'eau soit en prenant appui au bord du bassin soit sans élan.

Notre sensation corporelle peut nous tromper!



Les débutants confondent souvent une musculature tendue ou crispée avec une extension du corps. Ainsi, la consigne, étends-toi, ne peut pas être exécutée, une musculature crispée donnant déjà l'illusion d'une extension. Chez les enfants, on observe souvent une contraction des muscles en position accroupie, car le sens kinesthésique, indispensable pour parvenir à étirer son corps, commence seulement à se développer.

Le fait de se replier sur soi-même peut également être un signe de peur, phénomène que l'on observe aussi bien chez les jeunes que chez les adultes.

Glisser après la poussée!



Une glisse dynamique dans l'eau doit succéder à la flottaison statique exercée jusqu'à présent, ce qui est facile, car au fond la glisse n'est rien d'autre qu'une flottaison dynamique. La nouveauté est que le corps tendu ne flotte plus de manière statique dans l'eau, mais qu'il glisse à une certaine vitesse.

N'étant pas encore à même de prendre une position optimale de glisse, les apprenants génèrent par leur mauvaise position une forte résistance de l'eau et ne glissent qu'à une faible vitesse. Le résultat obtenu n'est par conséquent pas très fructueux, il est ainsi utile de commencer les exercices de glisse en prenant appui au bord du bassin. La poussée peut se faire de différentes manières: de la position debout, de la position assise en plongeant la tête la première ou en se poussant sous l'eau en prenant appui au bord du bassin.

L'apprentissage de la glisse commence sous l'eau comme cela était aussi le cas pour l'apprentissage de la flottaison.

Expérience

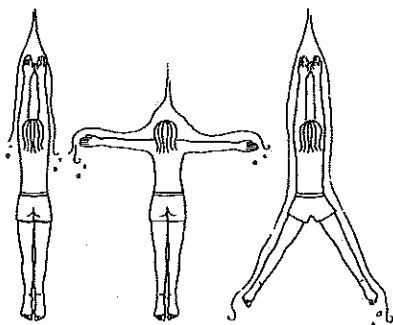
Cette petite expérience doit mettre l'action de la résistance de l'eau en évidence. Pour les débutants l'exercice est cependant difficile.

Se pousser du bord du bassin pour glisser. Juste après la poussée:

- Rester en position tendue de glisse.
- Ecarter les bras.
- Ecarter les jambes.

Dans quelle position le corps est-il le plus freiné?

L'expérience n'est valable que si la poussée depuis le bord du bassin est effectuée à chaque fois dans des conditions similaires et que les bras/jambes sont écartées immédiatement après la poussée.



Bras dans le prolongement du corps lors de la glisse ou pas?

L'exercice classique est celui de la glisse avec les bras dans le prolongement du corps. Aucun autre exercice ne s'impose d'une manière aussi absolue dans le cadre de l'enseignement de la natation.

Il est recommandé de proposer plusieurs variantes dans le cadre de l'enseignement de la natation. La glisse avec un seul bras renforce les avantages d'une exécution simple et d'une meilleure position dans l'eau. Les conditions optimales de base seront ainsi bien établies en vue de l'apprentissage ultérieur des techniques de nage.

Les deux bras dans le prolongement du corps

Les bras ne sont fixes, dans le prolongement du corps, que lors de deux phases: lors du départ et après les virages. (Lors de la brasse et du dauphin ils se trouvent dans le prolongement du corps, mais ils ne restent pas dans cette position.)

Il est difficile de tenir la tête dans une position naturelle pendant cette forme de glisse. Souvent la tête se redresse trop. L'exécution de cet exercice est facilitée en ne tenant pas les mains jointes.

Avantage de cet exercice: on peut mieux piloter la glisse.

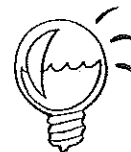
Bras tendus de côté le long du corps

La grand avantage de cette variante de glisse est de permettre le maintien naturel de la tête. La prise d'une position plate dans l'eau est facilitée par l'emplacement du centre de gravité. Des bases optimales sont ainsi créées en vue des phases ultérieures d'apprentissage.

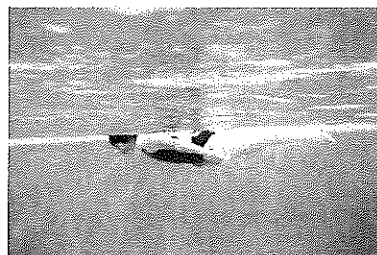
Veiller à ce qu'il n'y ait pas de collisions lors de l'exécution de ces exercices.

Un bras dans le prolongement du corps

Dans le cadre de la formation des nageurs il est particulièrement indiqué d'enseigner la glisse avec un bras, notamment en vue de l'apprentissage du crawl. Il est plus facile de glisser en position de «Superman» car cela permet une exécution des mouvements plus simples et une position plate dans l'eau.

Position des bras lors de la glisse!

Exercice classique dans l'enseignement de la natation: glisser avec les bras dans le prolongement du corps



Bras tendus de côté le long du corps



Position de glisse avec un bras tendu en avant

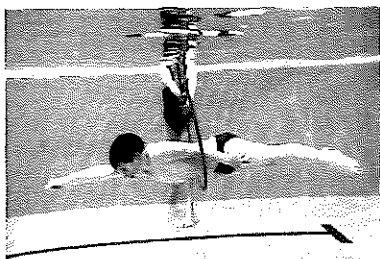
Varier!



L'extension du corps peut être perçue et enseignée grâce à des métaphores (s'étirer comme le matin lorsqu'on se lève, sauter pour cueillir une pomme...). Lors de la leçon, cet exercice peut se faire debout dans l'eau, que ce soit sous forme de jeu/d'exercice assimilé à une histoire («Le matin, on se lève et on s'étire») ou en musique.

- Glisser sans accessoires flottants!
- Susciter des occasions d'apprentissage, qui permettent l'expérience de la résistance de l'eau.
- Donner des points de référence.
- Une fois complètement tendu, se détendre d'un coup et «se laisser tomber» d'une manière décontractée (comme un ballon gonflé au maximum dont l'air s'échappe).
- Se diriger vers un but en glissant (par ex., le partenaire, un anneau de plongée...) facilite le déroulement des mouvements et la tension du corps.
- Non seulement glisser avec les bras dans le prolongement du corps, mais aussi avec les bras tendus le long du corps!

Donner des points de référence!



Exemple d'un point de référence. Un cerceau tenu sous l'eau

Grâce à l'emploi d'un point de référence nous pouvons mieux enseigner à l'apprenant la glisse sur une longue distance. Différents points de référence possibles:

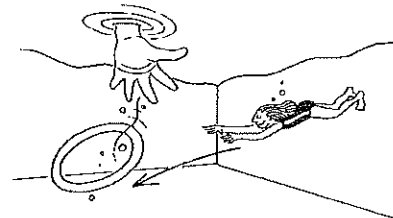
- Cerceau tenu sous l'eau.
- Anneau de plongée posé au fond (glisser au minimum jusqu'à la hauteur de l'anneau de plongée).
- Corde tendue.
- Partenaire.

Glisser sous l'eau

Exercices de base

Anneau tombant

Nous nous trouvons l'un en face de l'autre à une distance d'un mètre. Le partenaire laisse tomber l'anneau dans l'eau. L'anneau doit être rattrapé par la partenaire avant qu'il ne touche le fond du bassin.



Est-ce que nous pouvons aussi glisser avec un bras dans le prolongement du corps?

Plus facile

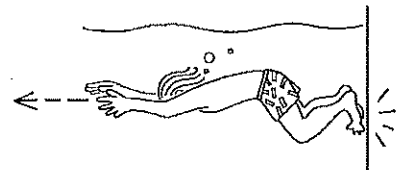
- Raccourcir la distance.

Plus difficile

- Laisser tomber l'anneau de plongée à une plus grande distance.
- Laisser tomber plusieurs anneaux de plongée. Tous les attraper avant qu'ils n'arrivent au fond du bassin.

Sous-Marin

Après nous être immergés nous mettons les pieds contre le mur et nous poussons fort. Nous tendons les bras et le corps dans la direction de nage.



Important: la poussée depuis la paroi a lieu sous l'eau.

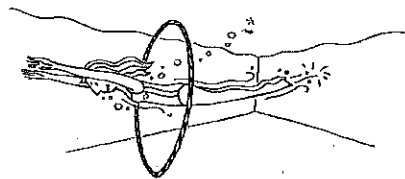
Au début cela peut être une aide de se mettre en position groupée sous l'eau et ensuite de se pousser avec les pieds en s'appuyant au mur du bassin.

Plus facile

- Se pousser sous l'eau en position groupée.

Plus difficile

- Se pousser avec un bras dans le prolongement du corps (l'autre bras étant le long du corps).
- Se laisser glisser après la poussée jusqu'à ce que nous soyons immobiles, expirer et se laisser couler au fond du bassin.



Grotte

Le sous-marin doit passer par une grotte. Qui peut plonger dans cette grotte obscure?

Fermer les yeux avant de se pousser du bord du mur.

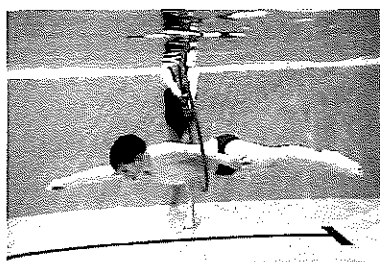
Plus facile

- Le cerceau se trouve à une faible distance du mur.

Plus difficile

- S'immerger à travers deux ou plusieurs cerceaux.
- Fermer les yeux avant de se pousser du mur. Ouvrir les yeux seulement après avoir passé le cerceau.
- Agrandir la distance jusqu'au cerceau.

Fusée



Assis sur le bord du bassin, effectuer une chute avant et passer soit à travers un cerceau, soit entre les jambes écartées du partenaire.

Plus facile

- Le cerceau se trouve à une plus petite distance.

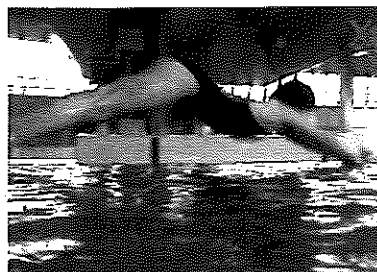
Plus difficile

- Plonger à travers deux ou plusieurs cerceaux.
- Fermer les yeux avant de se pousser du bord du mur. Ouvrir les yeux après avoir passé à travers le cerceau.
- Agrandir la distance jusqu'au cerceau.

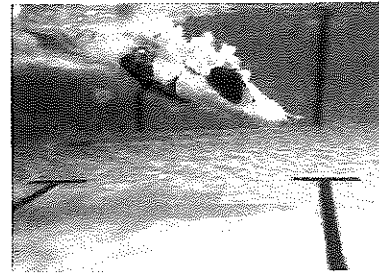
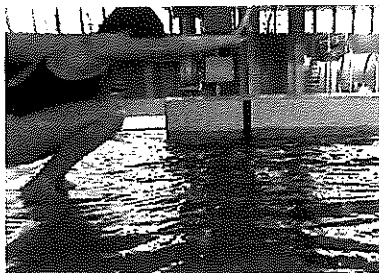
Eviter d'atterrir sur le ventre



Qui n'a pas vécu cela? Les premiers essais de plongeon se terminant pour la plupart par un atterrissage sur le ventre! La cause principale en est le pilotage de la tête. Ici aussi, le réflexe de la tête joue un rôle déterminant (cf. p. 39).



Lors de la "chute en avant" la nageuse redresse la tête. Le corps entier se tend et il en résulte un atterrissage sur le ventre.



Cela devrait être ainsi: la tête garde lors de la «chute en avant» une position naturelle. On peut même légèrement l'incliner, le menton étant en direction de la cage thoracique. La tête commande le mouvement. Un exercice préliminaire parfait est le saut du dauphin à travers un cerceau.



On peut éviter un atterrissage sur le ventre en tenant un anneau horizontal à la surface de l'eau. Veiller à ce que l'eau arrive au moins à hauteur de poitrine.

Forme de jeux

Poisson aspirateur

Quel groupe arrive à ramasser le plus d'objets au bord du bassin?

Il est uniquement permis de se pousser du bord du bassin (par ex. chute avant depuis la position assise ou poussée sous l'eau depuis le bord du bassin).

Il n'est pas permis de se propulser avec les bras.

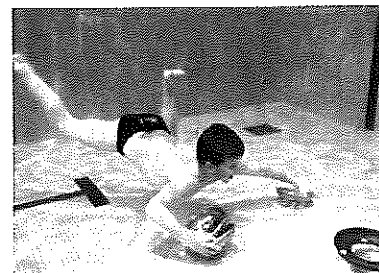
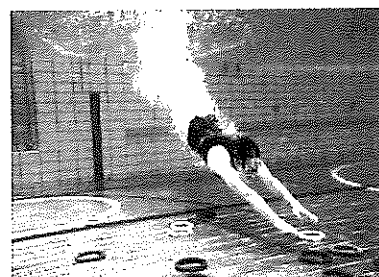
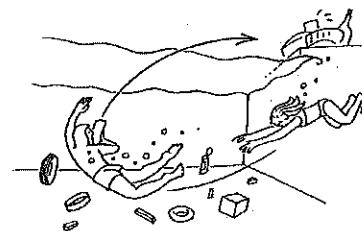
Indication: afin de garder une certaine intensité, il n'est permis de prendre qu'un objet à la fois qu'il faut amener au bord. Ensuite se replacer au bord du bassin et glisser en direction d'un autre objet.

Plus facile

- Les objets sont répartis à une courte distance.
- Exercer ce jeu sans pression de temps (pas de concours).

Plus difficile

- Agrandir la distance des objets dispersés.
- Petit concours: quel groupe ramasse le plus d'objets?
- On glisse les yeux fermés jusqu'aux objets.
- On glisse avec un bras dans le prolongement du corps, l'autre derrière le dos.
- Glisser à deux. Les partenaires se tiennent toujours par les mains.



Plonger et glisser – une combinaison fascinante, qui permet d'innombrables variations!

Il faut l'essayer!



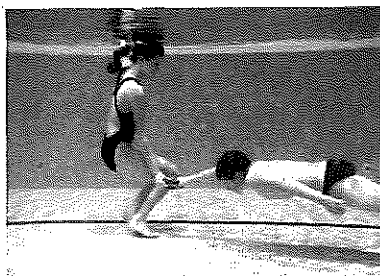
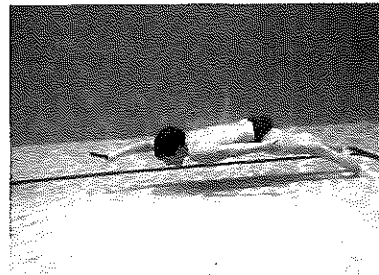
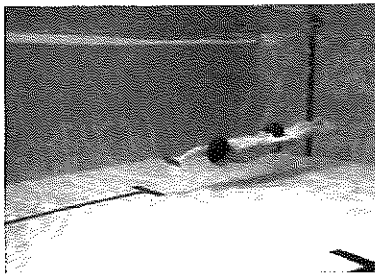
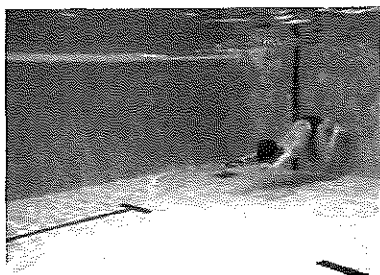
Contrôle d'apprentissage

Glisser sous l'eau

La glisse étant une flottaison active, les éléments des niveaux d'apprentissage respirer et flotter sont inclus dans le contrôle.

Les contrôles d'apprentissages suivants garantissent que les apprenants:

- peuvent se pousser du bord du bassin sous l'eau dans une position de glisse stable.
- appliquent lors de la glisse les éléments-clés respirer et flotter.
- utilisent la respiration comme régulatrice de la portance lors de la glisse.
- peuvent s'orienter d'après le partenaire en glissant sous l'eau.



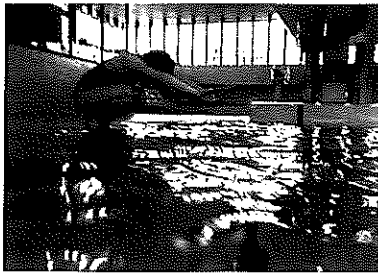
Contrôle d'apprentissage 1:

Se pousser du bord du bassin, sous l'eau, glisser un bras tendu en direction de son partenaire éloigné de 5 m. Remettre sous l'eau l'anneau à sa partenaire la main tendue.

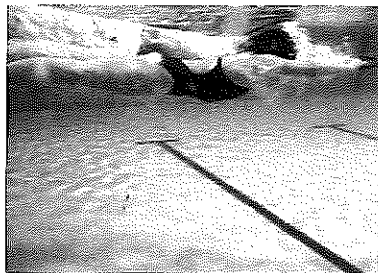
Variante: si les conditions le permettent, les deux apprenants provenant des côtes opposées du bassin peuvent glisser l'un en-dessous de l'autre, en se remettant l'anneau en tendant un bras.

Important:

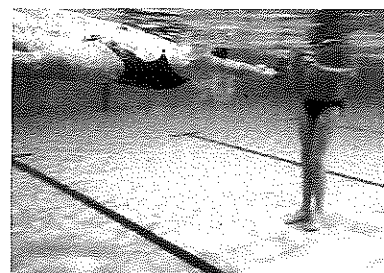
- Se pousser sous l'eau avec un seul bras tendu.
- On remet l'anneau de plongée sous l'eau au partenaire.



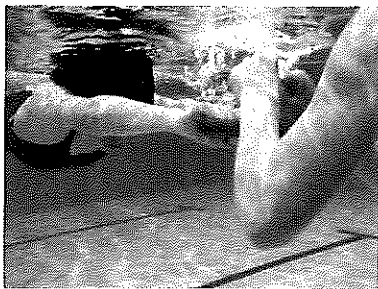
Position de départ assise



Glisser dans l'eau



Expirer par la bouche et le nez



Remise de l'anneau de plongée

Contrôle d'apprentissage 2:

De la position assise au bord du bassin effectuer un plongeon et glisser jusqu'à son partenaire éloigné de 4 m. Rester au moins 5 secondes en position de flottaison et remettre l'anneau de plongée en tendant les bras. Expirer continuellement par le nez et la bouche pendant la glisse.

Important:

- Glisser jusqu'au partenaire puis se laisser couler.
- Remettre l'anneau sous l'eau en position de flottaison.

Glisser à la surface

Exercices de base

Voilier

Se tenir à une petite corde ou à un anneau de plongée et se faire traîner à la surface de l'eau.

«Sens-tu que ton corps monte à la surface lorsque tu es remorqué rapidement? Plus tu es tiré rapidement dans l'eau plus la force ascensionnelle est forte.»

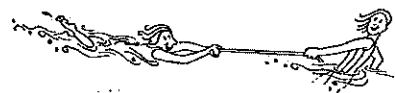
Ici une grande intensité est aussi importante. Les apprenants se font traîner 2 minutes (c'est très long!) par leurs partenaires. Ainsi, les partenaires sont les deux occupés et la résistance de l'eau est perçue de manière optimale. Cet exercice est divertissant. Il peut par exemple être planifié régulièrement comme introduction de leçon.

Plus facile

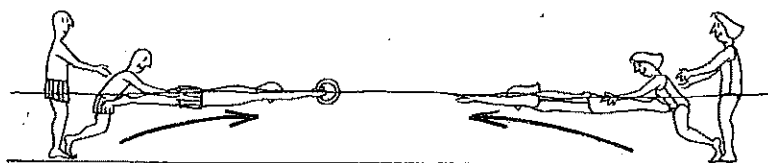
- Les personnes que l'on tire se tiennent des deux mains à la corde.

Plus difficile

- Les personnes que l'on tire ne tiennent la corde que d'une main.
- Pendant la glisse plonger et émerger rapidement en effectuant des mouvements de tout le corps.



Remise d'anneaux



Nous nous mettons l'un en face de l'autre, à une distance choisie par nous; de la position debout nous glissons en position de la flèche à la rencontre de l'autre et nous remettons l'anneau que nous tenons les bras tendus en avant à notre partenaire. Nous augmentons la distance. A partir de quelle distance arrivons-nous encore à remettre l'anneau? Nous essayons avec un bras tendu en avant dans le prolongement du corps; l'autre bras de côté le long du corps. Y-a-t-il une différence?

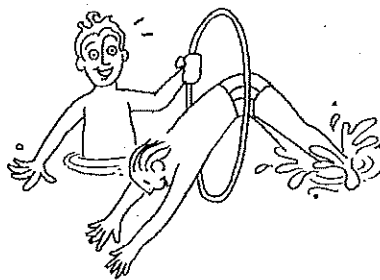
Plus facile

- Choisir une petite distance.

Plus difficile

- Agrandir la distance.
- Glisser à la rencontre de l'autre les yeux fermés.
- Ne tendre qu'un bras en avant. L'autre bras se trouve de côté le long du corps.
- A glisse à la surface de l'eau, B sous l'eau. Se croiser et se remettre un anneau de plongée.

Sauts du dauphin

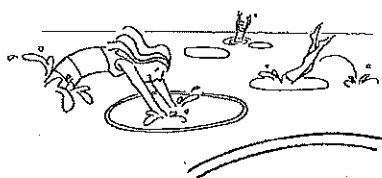


Avec un grand élan nous effectuons un saut carpé à travers l'anneau tenu en l'air.

Important: effectuer ces exercices de manière intensive et varier souvent (un bras, les bras le long du corps, petit saut, saut plus grand ...).

Cet exercice n'est pas indiqué pour l'apprentissage de la technique de la nage dauphin, car les bras sont dans le prolongement du corps!

Une très haute intensité peut être atteinte grâce à la forme d'organisation suivante. Les cerceaux sont disséminés à la surface de l'eau. Les élèves sautent à travers les cerceaux en saut du dauphin.



Plus facile

- Le cerceau se trouve à plat à la surface de l'eau.

Plus difficile

- Après le saut à travers le cerceau se laisser glisser sous l'eau.
- Agrandir la distance entre les cerceaux.

Formes de jeux

Tapis roulant

Nous sommes sur deux files, nous nous trouvons les uns en face des autres et transportons les nageurs en avant. Celui qui arrive, se place en fin de colonne.

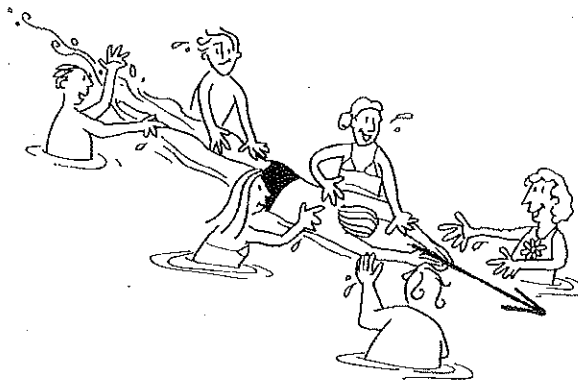
La personne transportée expire tout le temps légèrement par la bouche et par le nez.

Plus facile

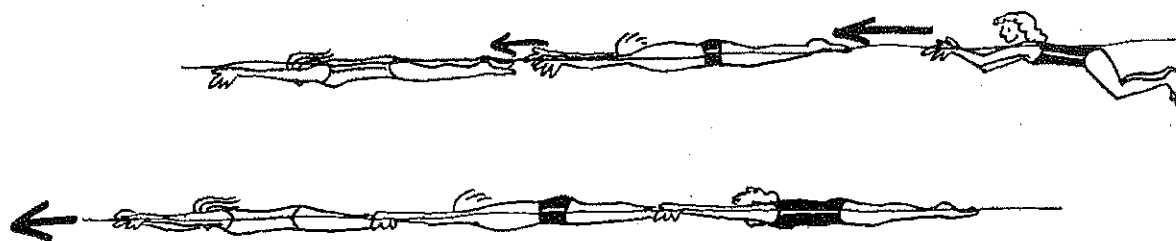
- Les «transporteurs» sont très près les uns des autres.
- Petite distance de transport.

Plus difficile

- La personne est tournée sur son axe longitudinal.



Fermeture éclair



L'un après l'autre nous saisissons les pieds de la personne nous précédant et nous nous poussons depuis le bord du bassin. Il se forme une longue chaîne. Si chacun prend une position du corps tendue, il est possible de faire un chaîne de 15 personnes ou plus.

Plus facile

- Faire l'exercice à deux.

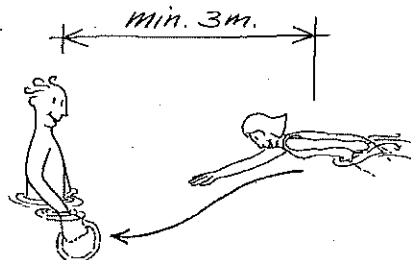
Plus difficile

- Plusieurs personnes effectuent l'exercice.
- Après 10 m sous l'eau plonger, l'un après l'autre. Les personnes qui sont derrière suivent sans lâcher prise.
- Une personne sur deux est sur le dos.

Contrôle d'apprentissage

Contrôle d'apprentissage 1:

Au moins 3 m de distance entre deux partenaires. Commencer par un saut du dauphin et glisser en direction de son partenaire, prendre l'anneau qu'il tient dans les mains et se laisser glisser jusqu'à l'immobilité.

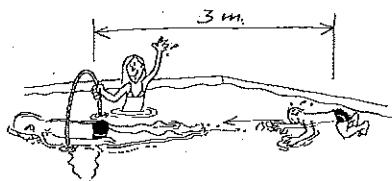


Pendant la phase de glisse n'employer qu'un bras qui se trouve dans le prolongement du corps, l'autre étant de côté appuyé contre la hanche. Ensuite répéter le test avec l'autre bras.

- Glisser en ayant le corps tendu.
- La tête se trouve dans le prolongement naturel de la colonne vertébrale (regard dirigé vers le bas).
- Remettre l'anneau de plongée puis se laisser glisser jusqu'à l'immobilité.

Contrôle d'apprentissage 2:

Se pousser du mur et passer à travers le cerceau placé à la surface de l'eau à au moins 3 m. Les bras sont tendus le long du corps. Expirer continuellement par la bouche et par le nez. Après le passage à travers le cerceau se laisser couler.



Indication: avec cet exercice de test nous utilisons les éléments-clés, respirer et flotter. Cet exercice démontre si l'apprenant est capable de maîtriser la respiration pendant la glisse de telle façon que sa position de flottaison puisse être influencée.

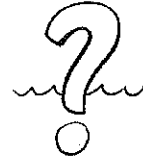
- Poussée depuis le bord du bassin ensuite glisse à la surface de l'eau.
- Bras tendus le long du corps.

Coordonner la respiration de telle façon que la corps coule vers le fond du bassin après avoir passé par le cerceau.

Propulser – Utiliser la résistance de l'eau

Comment puis-je utiliser la résistance de l'eau, afin d'avancer?

Question cruciale



Générer et utiliser les forces de résistance de l'eau

Des forces peuvent être générées dans l'eau et utilisées pour la propulsion. A cet égard, deux principes physiques entrent en jeu: les forces d'action et de réaction d'une part et, d'autre part, la portance dynamique résultant des courants d'eau tourbillonnaires près des parties du corps en mouvement (cf. physique p.199).

C'est primordial!



On peut faire l'expérience de la force de résistance

La peau, organe du toucher, permet à tout corps immergé de percevoir le courant de l'eau. Combiné avec le sens kinesthésique, qui livre des feed-back sur la force déployée, par exemple par les bras, le sens tactile permet d'expérimenter l'effet de propulsion. Il est ainsi possible de sentir des tourbillons d'air (près de la main) ou des positions qui ne sont pas idéales. Lors de la première phase d'apprentissage, ces perceptions se passent dans le subconscient elles peuvent par contre s'activer avec la routine grandissante et être utilisées afin d'optimiser la technique.

Accoutumance à l'eau

Respirer et S'immerger



Séjour sous l'eau

1. Visage dans l'eau
2. Tête sous l'eau
3. Immersion

Maîtrise de l'eau

Flotter



Faire l'expérience de la flottaison

1. Flotter sous l'eau
2. Flotter à la surface de l'eau

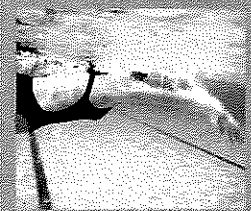
Glisser



Faire l'expérience de la résistance de l'eau

1. Glisser sous l'eau
2. Glisser à la surface de l'eau

Se propulser



Utiliser la résistance de l'eau

1. Se propulser avec les bras et les jambes
2. Se propulser grâce aux mouvements du corps

Buts!**Appliquer les acquis**

Les élèves appliquent les éléments acquis jusqu'à maintenant: respirer/s'immerger, flotter et se propulser.

Faire l'expérience de la résistance de l'eau et l'utiliser

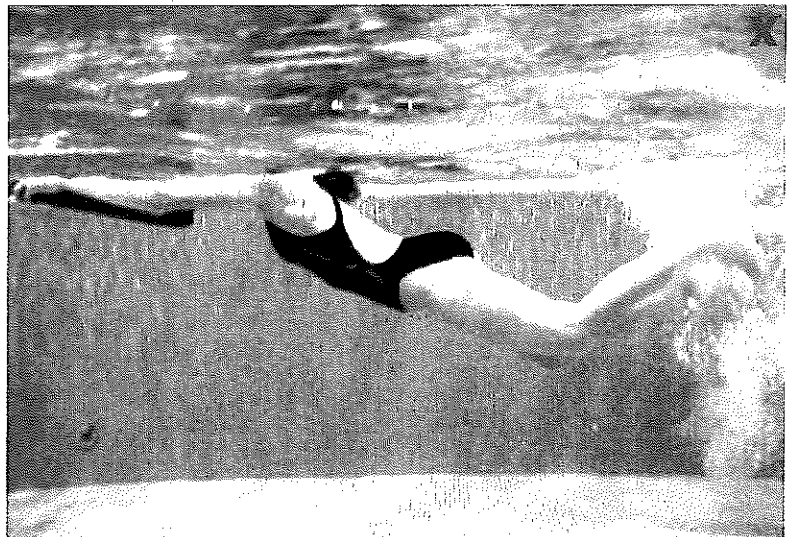
Les élèves font l'expérience des forces de résistance de l'eau et sont capables de les utiliser pour la propulsion.

Variations ciblées!

- Varier les consignes de telle manière, que nous puissions sentir les forces et les courant qui en découlent.
- Travailler en faisant l'expériences des contrastes.
- Tenir compte de toute l'ampleur des mouvements des jambes et des bras.
- Les exercices de propulsion avec mouvements des jambes ou mouvements de tout le corps («mouvements du dauphin») seront rendus plus faciles, si les bras ne se trouvent pas dans le prolongement du corps, mais de côté le long du corps (pilote avec la tête!).

**Exercices de propulsion
des jambes – Accessoires
flottants pas nécessaires!**

L'emploi d'un accessoire flottant pour exercer le mouvement de propulsion des jambes n'est pas nécessaire. Son emploi est même contreproductif pour avoir un port de tête naturel. Il en résulte une position corporelle inadéquate. D'autre part si nous tenons la tête hors de l'eau l'élément-clé respirer sera exclu. Un temps précieux d'exercice d'utilisation de la respiration se perd.



Propulsion avec bras et jambes

Exercices de base

Mixer

Nous nous asseyons dans un immense bol plein de lait, que nous devons transformer en crème en le battant. Réussirons-nous à remplir le bol complètement avec de la crème?

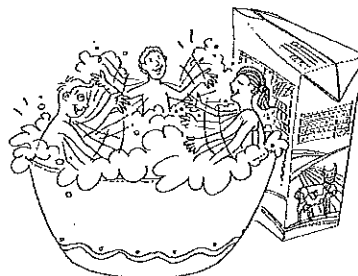
Indication: exécuter l'exercice assez longtemps (au moins 3 minutes par variation).

Plus facile

- Petits mouvements de battements sur l'eau.

Plus difficile

- Frapper l'eau avec la main droite deux fois plus fort qu'avec la main gauche.
- Remuer dans l'eau avec la main gauche et battre l'eau avec la main droite.
- Crier «hop» lors de chaque deuxième battement sur l'eau.
- Quelqu'un propose un rythme avec 10 battements – les autres l'imitent.



Bateau à rames

Nous sommes debout dans l'eau et bougeons nos bras d'avant en arrière, les paumes de la main montrant la direction du mouvement. Maintenant nous augmentons la vitesse du mouvement. Remarquons-nous une résistance de l'eau nettement plus marquée?

Indication: les mouvements en zigzag augmentent énormément les forces utiles. Cela est d'une très grande importance pour la production d'une force de propulsion.

Méthodologie: laisser les apprenants eux-mêmes chercher, de quelle manière on peut produire une force de résistance maximale. Quels points influencent l'intensité de la force de résistance lors d'un mouvement de bras? La force de résistance augmente en cas de:

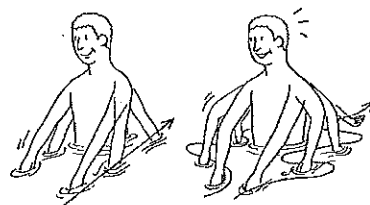
- Grande vitesse du mouvement.
- Grande accélération du mouvement.
- Parcours du mouvement en forme de courbe.
- Augmentation de la surface opposée au courant.

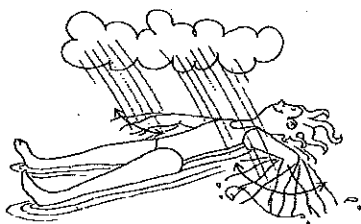
Plus facile

- Exécuter les mouvements lentement.

Plus difficile

- Exécuter les mouvements rapidement.
- Accélérer les mouvements.
- Bras gauche exécute un mouvement linéaire, le bras droit un mouvement en zigzag.





Essuie-glace I

Nous circulons en voiture à travers un immense orage. La pluie est si forte contre le pare-brise que nous ne voyons presque plus rien. Les essuies-glaces ne fonctionnent plus, ainsi nous devons utiliser nos avant-bras.

Est-ce que nos essuies-glaces fonctionnent aussi en cas de pluie fine? Et en cas de chutes de neige? Comment pouvons-nous régler nos essuies-glaces? (par exemple varier l'ampleur et la force des mouvements)?

Indication: afin d'obtenir une position plate dans l'eau il est judicieux de pagayer avec les mains à hauteur de hanches. Lorsque nous pagayons avec les mains à hauteur d'épaules nos pieds coulent.

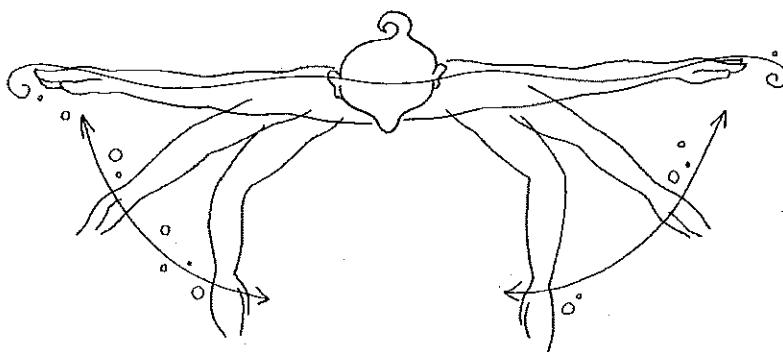
Plus facile

- Bouger les bras lentement.

Plus difficile

- Bouger le bras droit deux fois plus vite que le bras gauche.
- Bouger le bras gauche deux fois plus énergiquement que le bras droit.

Essuie-glace II



Qui peut se coucher sur l'eau et bouger les bras comme un oiseau? Lors du mouvement vers l'intérieur, on fléchit le bras (coude).

Indication: faire attention à la position de la tête – le visage est dirigé vers le bas.

Plus facile

- Mouvements des bras lents.
- Paumes des mains tournées dans la direction du mouvement.

Plus difficile

- Varier la position de la main: ouverte, poing, doigts écartés...
- Main gauche écartant les doigts, main droite faisant le poing.
- Mouvements vers l'intérieur avec une main ouverte, mouvements vers l'extérieur avec le poing.
- Dos de la main dirigée dans la direction du mouvement.

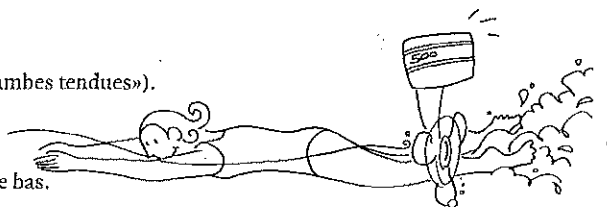
Bateau à moteur

Nous nous poussons du bord du bassin et glissons à la surface de l'eau. Afin de ne pas rester sur place, nous mettons notre moteur en marche (jambes). Nous essayons d'empêcher le moteur de s'arrêter par un mouvement énergique des jambes. Arrivons-nous jusqu'à la berge?

Indication: on facilite l'exercice en tenant les jambes «raides» («jambes tendues»).

Plus facile

- Mouvement alternatif des jambes tendues, vers le haut et vers le bas.



Plus difficile

- La jambe gauche bouge deux fois plus vite que la jambe droite.
- Par cycle; deux fois la jambe gauche, une fois la jambe droite effectuant des mouvements de haut en bas.
- Jambe droite tendue, jambe gauche souple.
- Pendant le mouvement de propulsion des jambes faire passer les bras qui se trouvent dans prolongement du corps à la position de côté puis de nouveau à la position initiale.

Ecriture aquatique

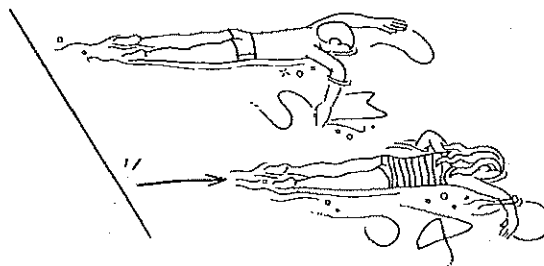
Nous nous poussons depuis le bord du bassin et glissons à la surface de l'eau. Nous nous propulsons en dessinant une lettre avec les bras.

Plus facile

- Ne dessiner qu'une lettre.

Plus difficile

- Qui peut écrire son nom dans l'eau de cette manière?
- Les deux bras écrivent en même temps une lettre différente.



Plongeon du canard

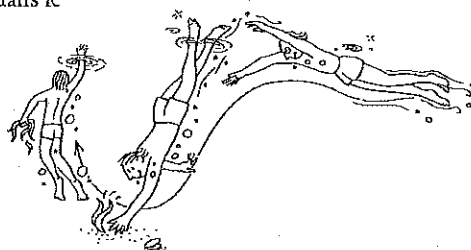
Nous nous trouvons dans l'eau en position ventrale et nous observons le fond du lac. Tout à coup nous découvrons des algues savoureuses (assiettes) et nous plongeons en nous propulsant vers le fond par des mouvements des bras et des jambes dans le but de ramener la précieuse nourriture à la surface du lac.

Plus facile

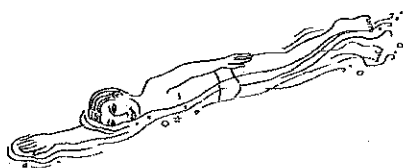
- Plonger en s'aidant des bras et des jambes.

Plus difficile

- Plonger en ne s'aidant que des jambes, les bras restent passifs.
- Lors de la plongée n'utiliser que le bras gauche et la jambe droite.



Espadon



Nous sommes couchés dans l'eau sur le côté et nous tendons notre épée (bras) dans la direction de la nage. L'autre bras est tendu, de côté, le long du corps. Propulsion par le mouvement des jambes.

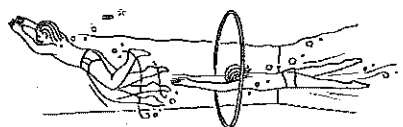
Indication: attention à la position de la tête! Elle doit être au moins à moitié immergée. Pour inspirer faire une demi-tour sur l'axe longitudinal du corps, inspirer lors du demi-tour.

Plus facile

- Exécuter l'exercice en se poussant depuis le bord du bassin.

Plus difficile

- Mettre le bras se trouvant le long du corps en position verticale vers le haut (comme une nageoire de poisson). Métaphore: «Imagine-toi que tu brandis un drapeau dans le vent!».
- Mettre les deux bras à la verticale; l'un vers le haut, l'autre vers le bas (à la surface: rotation à 90° de la «position de l'avion»). C'est exercice est rendu plus difficile par une plus forte résistance de l'eau.



Flèche

Se pousser sous l'eau et nager à travers le cerceau en se propulsant avec les jambes.

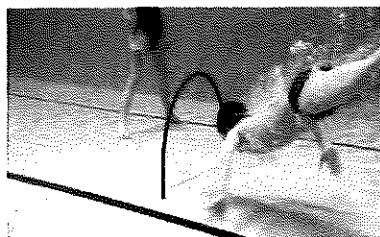
Plus facile

- Installer le cerceau à une courte distance.

Plus difficile

- Installer le cerceau à une plus grande distance.
- Après avoir traversé le cerceau augmenter la force de propulsion des jambes.
- Traverser plusieurs cerceaux disposés l'un derrière l'autre.

Slalom

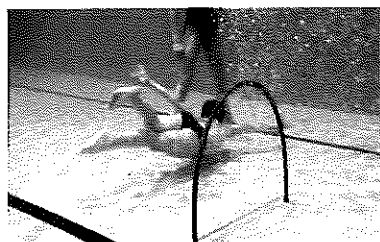


Se pousser sous l'eau et traverser deux cerceaux installés l'un à côté de l'autre en se propulsant avec les bras et les jambes.

Alternative: à la place des cerceaux, des personnes se tiennent jambes écartées dans l'eau.

Plus facile

- Choisir un petit espace entre les cerceaux.



Plus difficile

- Propulsion avec une jambe et avec un bras.
- En alternant quatre mouvements de propulsion avec les bras et puis avec les jambes, etc.
- Bouger les bras avec souplesse, les jambes avec raideur.

Record du tunnel

De la position assise chute avant dans l'eau et nager sous l'eau à travers un cerceau éloigné de 5 m du bord.

Plus facile

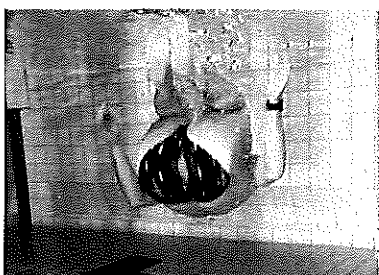
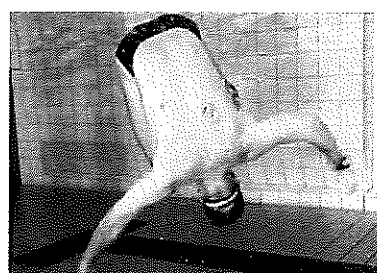
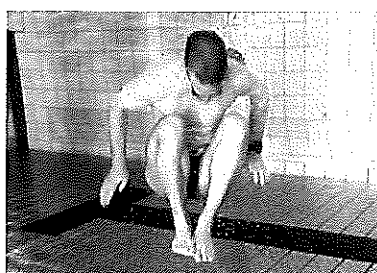
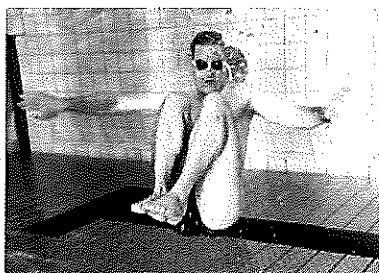
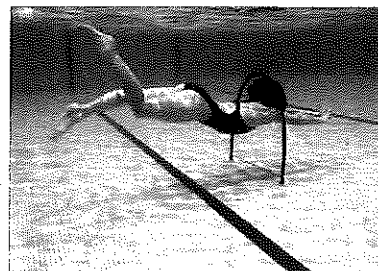
- Choisir une petite distance entre le cerceau et le bord du bassin.

Plus difficile

- Propulsion avec un bras et avec un jambe.
- En alternant quatre mouvements de propulsion avec les bras et puis avec les jambes, etc.
- Varier la propulsion des bras et des jambes (par ex. bouger le bras gauche et la jambe droite plus énergiquement que les membres opposés).

Variante qui permet une forme d'organisation intensive:

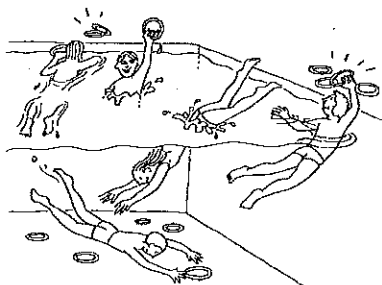
En partant de la position assise, faire une chute avant dans l'eau, passer à travers un cerceau et nager jusqu'au côté opposé. Nager en retour en faisant l'essuie-glace ou un autre exercice de propulsion.



Qui réussit cet exercice? Un salto sous l'eau en ne se propulsant qu'avec les bras!

Formes de jeux

Chat et Souris



Il y a des souris partout sur le fond du bassin (anneaux de plongée). Deux groupes de chats vont à la chasse. Quel groupe attrape le plus de souris?

Les souris attrapées doivent être déposées unes à unes au bord du bassin.

Indications:

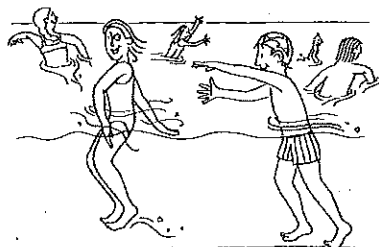
- Choisir de l'eau suffisamment profonde.
- Instaurer des règles précises (par exemple on doit chercher un anneau après l'autre, déposer l'anneau au bord du bassin – sans le jeter).

Plus facile

- Eau peu profonde.
- Choix libre des mouvements de propulsion.

Plus difficile

- Les mouvements de propulsion sont permis soit avec les bras soit avec les jambes.
- Profondeur de l'eau plus grande.
- On a pas le droit de bouger une jambe et un bras.



Course poursuite

Désigner un poursuivant pour 5 participants. Les élèves poursuivis gardent les jambes serrées et ne peuvent se mouvoir dans l'eau qu'en sautant à pieds joints avec l'aide des mouvements des bras. Celui qui est attrapé doit effectuer 20 «pompes à air».

Plus facile

- Il est permis de marcher normalement dans l'eau.
- Désigner moins de poursuivants.

Plus difficile

- Désigner plus de poursuivants.
- Ne se mouvoir dans l'eau qu'en sautant sur un pied et en s'aidant des bras (sauf les poursuivants).

Fleuve entraînant

Nous formons deux colonnes l'une et face de l'autre (avec écart d'un mètre). Nous poussons l'eau dans la même direction avec de forts mouvements des bras jusqu'à ce qu'un courant entraînant se forme. Le premier de la colonne se met sur le ventre et se laisse emporter jusqu'à la fin de la colonne.

Aspect: mettre l'eau en mouvement en créant un mouvement de propulsion avec les bras.

Plus facile

- Former de petits groupes.
- Mouvements de louche effectués à la surface de l'eau.

Plus difficile

- Former de grands groupes (correspond à un grand fleuve).
- Mouvements de louche effectués sous l'eau.

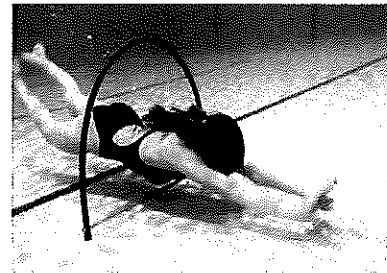


Contrôle d'apprentissage

Contrôle d'apprentissage 1

Sous l'eau, se pousser depuis le bord du bassin et se propulser avec les jambes (mouvements de haut en bas des jambes ressemblant aux battements du crawl) à travers un cerceau tenu au fond du bassin à une distance de 5 m au moins du bord du bassin.

Effectuer le battement des jambes, les jambes tendues (jambes de bois). Après avoir passé le cerceau se détendre complètement et continuer le battement des jambes de manière très décontractée (pendant au moins 3 m) et ensuite nager jusqu'à la surface.



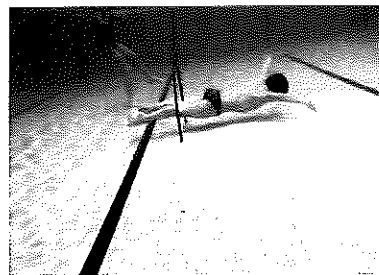
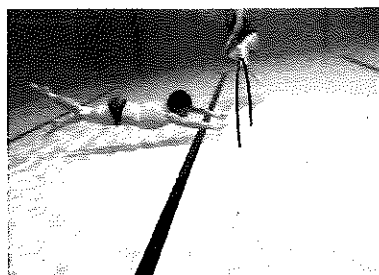
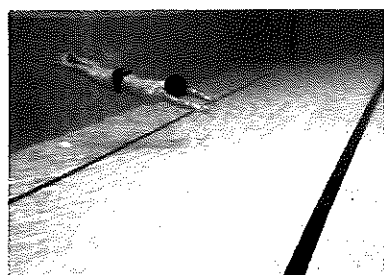
- Se pousser sous l'eau en phase de glisse en utilisant la propulsion des jambes.
- Jambes raides jusqu'au cerceau, après avoir passé le cerceau jambes souples et détendues.

Contrôle d'apprentissage 2

Se pousser de la position assise et passer à travers un cerceau se trouvant au moins à 5 m du bord en se propulsant avec les jambes. Après avoir traversé le cerceau se propulser avec les bras.

Répéter l'exercice et commencer par la propulsion des bras ensuite utiliser celle des jambes.

- Se pousser de la position assise et ensuite glisser («petit plongeon de départ»).
- Propulsion des jambes jusqu'au cerceau ensuite utiliser la propulsion des bras. Répétition inversée.
- Distance des deux côtés du cerceau: 5 m.



Propulsion avec tout le corps

Exercices de base

Houla-Hopp

Qui arrive à balancer ses hanches sous l'eau comme pour l'utilisation d'un houla-hopp? Peux-tu de même générer un mouvement de propulsion?

Plus facile

- Essayer l'exercice debout hors de l'eau.
- Exécuter l'exercice dans de l'eau à hauteur de poitrine.

Plus difficile

- Exécuter l'exercice couché sous l'eau.
- Exécuter l'exercice en gardant un bras en avant.
- Garder les deux bras en avant (ne pas redresser la tête!).
- Une jambe décontractée, l'autre raide.



Show de dauphins

Nous sautons comme un dauphin à travers un cerceau tenu en hauteur. Qui arrive à effectuer ce mouvement sur quelques mètres sous l'eau? Il est aussi important de faire cet exercice avec un cerceau posé à plat à la surface de l'eau.

Important: varier cet exercice de manière intensive!

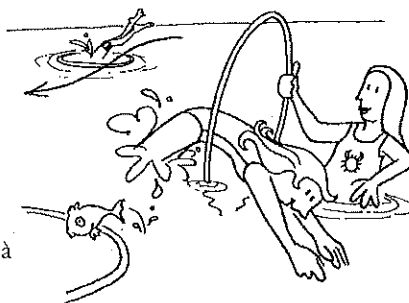
Plus facile

- Le cerceau est posé à la surface de l'eau.

Plus difficile

- Continuer les mouvements de dauphin le plus loin possible après avoir sauté à travers le cerceau.
- Faire des sauts en hauteur puis en profondeur.
- Varier le pilotage de la tête (accentué, peu accentué...).
- Ne tendre qu'un bras.
- Continuer le mouvement en se propulsant avec les bras.

Indication: nous pouvons augmenter l'intensité de cet exercice en installant plusieurs cerceaux à la surface de l'eau. En outre l'exécution de ce mouvement se rapproche sensiblement de l'efficacité de propulsion du mouvement du dauphin.



Phoque

Les bras sont tenus le long du corps. Le corps entier est à l'origine de la propulsion du corps.

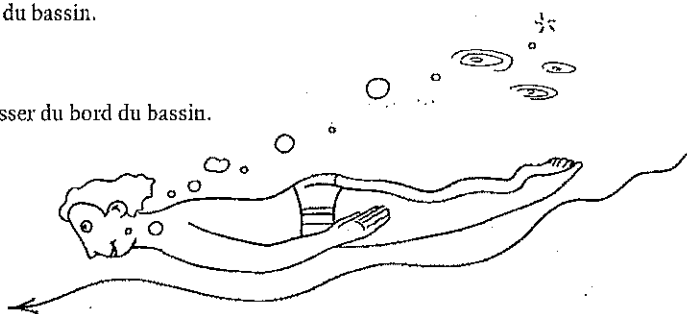
Important: petits mouvements de la tête.

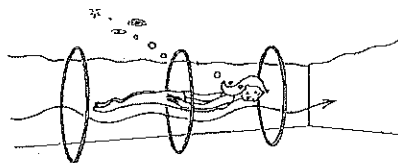
Plus facile

- Exécuter l'exercice en se poussant depuis le bord du bassin.

Plus difficile

- S'immerger et commencer l'exercice sans se pousser du bord du bassin.
- Tendre un bras en avant.





Tunnel des dauphins

Les cerceaux sont installés les uns derrière les autres sous l'eau. Qui arrive à nager à travers le cerceau les bras le long du corps en mouvement de dauphin?

Plus facile

- Exécuter l'exercice en passant à travers un seul cerceau.

Plus difficile

- Exécuter l'exercice en passant à travers plusieurs cerceaux.
- Augmenter l'espace entre les cerceaux.
- Exercice supplémentaire: chanter une chanson après avoir passé le premier cerceau, tenir un bras tendu en avant après le deuxième cerceau etc.

Formes de jeux



Electrochoc

L'élève se trouve sous l'eau, les bras tendus en avant; son partenaire le tient par les mains. Le partenaire provoque une impulsion (coup de courant) qui doit se propager le long du corps de l'élève.

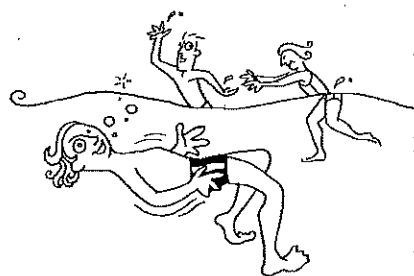
Plus facile

- Tenir par les épaules.

Plus difficile

- Tenir le partenaire par les mains.
- Ne tenir le partenaire que d'une main.
- Tirer le partenaire dans l'eau.
- La personne qui est tirée se trouve sous l'eau.

Lambada



Jeu de poursuite! Celui qui est attrapé doit effectuer, dix mouvements de Lambada sous l'eau afin de se libérer.

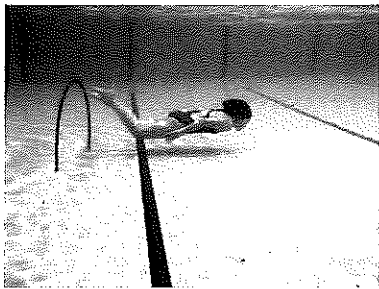
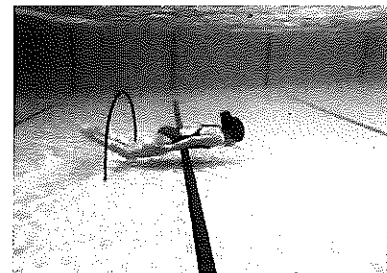
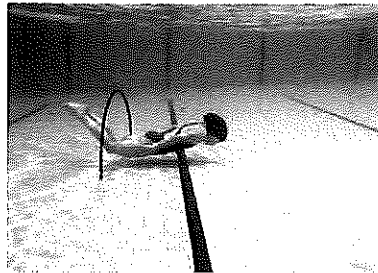
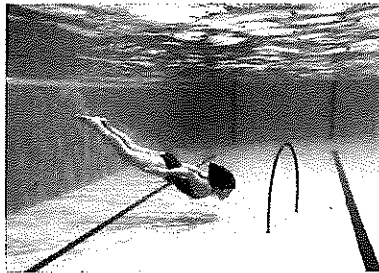
Plus facile

- Un seul poursuivant.

Plus difficile

- Mettre en jeu plusieurs poursuivants.
- Il n'est possible de se libérer qu'à deux (la fuite n'est possible qu'à deux en se donnant la main – ainsi que pour l'exécution de la Lambada).

Contrôle d'apprentissage

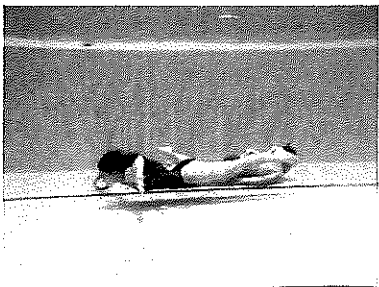
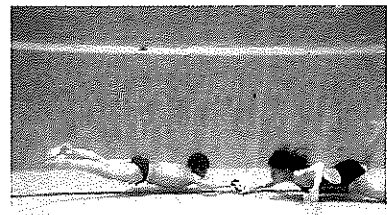
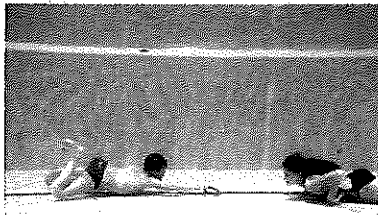


Contrôle d'apprentissage 1:

En se poussant du bord du bassin, glisser sous l'eau à travers un cerceau vertical éloigné d'environ deux mètres du bord. Après avoir traversé le cerceau, avancer encore 5 m en se propulsant avec le corps. Les bras restent le long du corps ou se trouvent dans le prolongement du corps. Il ne faut pas les utiliser pour la propulsion.

Important:

- Se pousser depuis le bord du bassin et glisser à travers le cerceau.
- Après avoir passé à travers le cerceau maintenir la vitesse de propulsion sur au moins 5 m.



Contrôle d'apprentissage 2:

Deux partenaires sont éloignés de 10 m et plongent ensemble sur un signal donné. Ils se croisent en effectuant des mouvements de propulsion avec les bras et les jambes et se remettent un anneau de plongée. Le genre de propulsion est libre.

Idéalement il faut s'immerger le long du fond du bassin jusqu'à la remise de l'anneau.

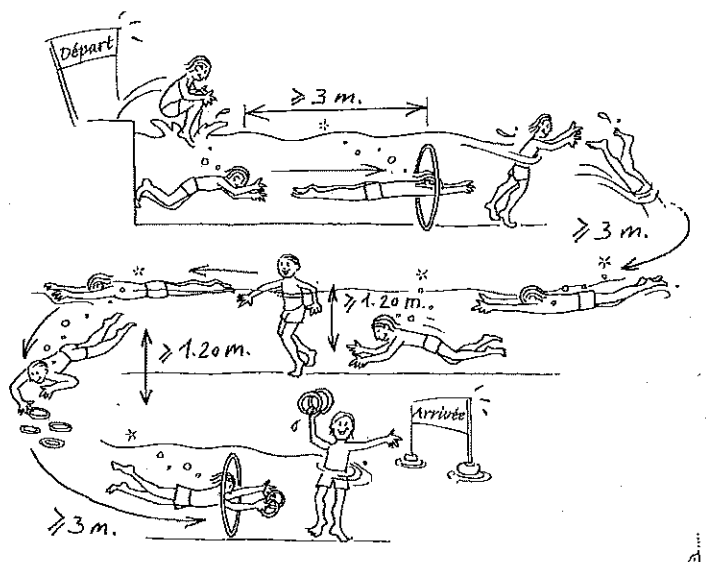
Important:

- S'immerger en même temps en gardant une distance de 10 m.
- Se croiser sous l'eau en ayant le libre choix concernant le type de mouvement de propulsion des bras ou des jambes.

Tests finaux concernant les niveaux d'apprentissage de la natation

Les élèves ont acquis une formation de base solide et variée de la natation. Ils sont capables de s'immerger sous l'eau, de rester quelques instants sous l'eau en flottant et de se diriger dans une certaine direction en exécutant des mouvements de propulsion. Se jeter dans l'eau depuis le bord du bassin et ensuite plonger sous l'eau est pour eux un vrai plaisir. Ils maîtrisent la nage mais pas encore une technique de nage! Cela sera la prochaine étape. Maintenant voici le test final, qui englobe toutes les exigences concernant la maîtrise de l'élément liquide!

Test final



- Sauter dans l'eau du bord du bassin en position groupée et s'immerger complètement.
- Se pousser depuis le bord du bassin et glisser à travers un cerceau éloigné de 3 m.
- Remonter et en effectuant le saut du dauphin se laisser glisser sur 3 m au moins.
- En flottant sur le ventre rester étendu et expirer afin que le corps coule au fond du bassin ou au moins à 1 m 20 de profondeur.
- Remonter à la surface et se tenir debout. Effectuer un saut du dauphin, plonger en se laissant glisser.
- Aller chercher deux anneaux de couleurs déterminées au préalable à au moins 1 m 20 de profondeur et plonger à travers un cerceau éloigné d'au moins 3 m.

On peut aussi intégrer ce test à une histoire.

Voilà! Les élèves peuvent nager sous l'eau et l'objectif capital de la maîtrise de l'eau est atteint! Les conditions sont donc optimales pour l'apprentissage d'une première technique de nage!