

NATATION

Approche didactique

Animation pédagogique
Mercredi 16 janvier 2013

Une définition.....

- Le savoir nager : la construction d'une nouvelle locomotion permettant à l'élève de s'exprimer dans un milieu fluide
- Ce n'est pas l'acquisition d'une forme motrice (apprendre à nager)
- C'est devenir autonome dans l'eau pour pouvoir...

Se sauver , sauver les autres

- Utiliser le milieu pour des activités de loisir
- (canoé, voile, surf...)
- Pratiquer la natation sportive , le water-polo
- Appréhender un milieu différent du milieu terrien
- Entretenir sa forme et sa santé
- Pouvoir accéder à certains métiers ou formations

QUELS ENJEUX EDUCATIFS ?

- ***Le développement moteur*** : capacité de produire de l'énergie et des coordinations complexes
- ***Le développement psychologique et social*** : s'engager dans l'action avec confiance , accéder au plaisir, assurer sa sécurité et celle des autres
- ***Le développement cognitif*** :acquérir des connaissances méthodologiques , pour s'adapter, être efficace et faire des choix lucides

Les ressources mobilisées

- ***Plan bioénergétique*** : nager le plus vite possible en contrôlant l'allure pour être efficace.
- ***Plan bioinformatif*** : prise d'informations sur ses actions et sur le milieu grâce aux récepteurs visuels, tactiles et auditifs
- ***Plan biomécanique*** : souplesse articulaire, coordination motrice (jambes / bras / respiration); enchaîner des phases de tension / relâchement.
- ***Plan affectif*** : gérer la notion de réussite / échec, la crainte d'un milieu vécu comme hostile

Du terrien au nageur

L'équilibre

Le terrien

**Equilibre vertical: la tête est verticale ,
le regard horizontal,
les appuis plantaires
au sol**

Le nageur

**Equilibre horizontal :
la tete est horizontale ,
perte d'appuis solides**

Du terrien au nageur

La propulsion

Le terrien

Les jambes sont motrices , les bras équilibrateurs, les appuis solides

La résistance à l'air est faible

Le nageur

Les bras sont prioritairement propulsifs , les jambes équilibratrices et propulsives ,

les appuis sont fuyants

La résistance à l'avancement est importante

Les trajets moteurs sont accélérés.

Du terrien au nageur

La respiration

Le terrien

La respiration est à dominante nasale(réflexe)

Le nageur

L'inspiration est brève et buccale, l'expiration active après une apnée

Du terrien au nageur

La prise d'informations

Le terrien

C'est la vision qui a un rôle essentiel pour le déplacement

Le nageur

Les informations sont visuelles en immersion, mais surtout tactiles, auditives et proprioceptives.

Du terrien au nageur

Le contrôle énergétique

Le terrien

Pour le débutant, grande tension musculaire, rigidité de la nuque, forte dépense énergétique(pour aller vite il faut augmenter la fréquence des actions)

Le nageur

Economie de geste en privilégiant l'amplitude.

Gestion de l'effort.

Alternance de phases de tension et de relachement musculaires

Du terrien au nageur

Les représentations

Le terrien

Les premières expériences sont

- soit source de bien être
- soit anxiogènes

Les représentations font obstacle à l'évolution du comportement (peur d'être enfoui et de disparaître, peur de se « remplir d'eau »

Le nageur

Modification progressive des représentations par l'expérience , pour laisser place à des savoirs comme source de progrès

Les étapes de la construction du nageur

Le corps flottant

Le corps projectile

Le corps propulseur

Le corps flottant

- C'est la capacité à se laisser flotter , de se laisser équilibrer par l'eau : ne rien faire dans l'eau , et de choisir la forme du corps entraînant une orientation voulue.

Le corps projectile

- C'est la capacité à passer à travers les masses d'eau avec un minimum de freinage.

Le corps propulseur

- C'est la capacité d'accélérer périodiquement la masse de son corps en utilisant ses propulseurs avec un meilleur rendement

REPERES DANS L'APPRENTISSAGE DE LA NATATION

<i>Comportement observé chez l'enfant(ce que l'on voit)</i>	<i>Objectif de travail(ce que l'on peut proposer)</i>
1-L'enfant ne connaît ni la piscine , ni l'eau	Familiarisation : découverte des douches , jeux de déplacement.
2-L'enfant évolue dans le petit bain, mais en gardant les pieds au sol	Perte des appuis plantaires Découverte du grand bain Premières immersions complètes
3-L'enfant cherche à s'allonger et s'immerge quelques secondes au petit bain . Au grand bain , il chemine à la goulotte.	Rester sous l'eau, ouvrir la bouche, les yeux, explorer la profondeur. Vivre des situations de remontées passives. Sauter dans le grand bain

<p>4-L'enfant sait qu'il flotte : il saute dans le grand bain et se laisse remonter sans rien faire</p>	<p>CORPS FLOTTANT : se laisser flotter dans l'eau dans différentes positions, vers l'allongement (ventral, dorsal)</p>
<p>5-L'enfant s'allonge sur le ventre, sur le dos et tient la position 5 secondes</p>	<p>CORPS PROJECTILE : réaliser de longues coulées ventrales et dorsales</p>
<p>6-L'enfant maîtrise les glissées ventrales et dorsales</p>	<p>CORPS PROPULSEUR :prolonger la glissée grâce à des battements de jambes (ventral et dorsal)</p>
<p>7-L'enfant nage 15 mètres.</p>	<p>En crawl, construire une respiration aquatique et la coordonner aux mouvements des bras pour nager loin.</p>

	<p>Améliorer l'efficacité de sa propulsion en dos et en crawl pour nager loin et longtemps</p>
<p>8-L'enfant nage 30 mètres et plus en dos et en crawl.</p>	<p>Améliorer l'efficacité de sa nage(vitesse sur 25 m) ou améliorer l'efficacité de sa nage pour nager longtemps (10 mn).</p> <p>S'initier à d'autres activités : sauvetage, waterpolo...</p>