

FPC  
Académie de Besançon

# Natation



Date : 21 janvier 2020

Lieu : Piscine / Gray

Marlène GROSPERRIN & Manu GANDELIN

# Sommaire

	Pages
<b>1. Natation</b>	3
1.1. Circulaire natation	3
1.2. Le savoir nager scolaire	7
1.3. Compétences attendues	9
1.4. Le règlement fédéral	11
1.5. La construction du nageur	13
1 <sup>ère</sup> étape : construire l'immersion	
2 <sup>ème</sup> étape : construire l'horizontalité	
3 <sup>ème</sup> étape : se propulser	
4 <sup>ème</sup> étape : entrer dans l'eau	
1.6. Éducatifs crawl et boîte à outils	19
1.7. Éducatifs dos et boîte à outils	21
1.8. Éducatifs papillon et boîte à outils	23
1.9. Éducatifs brasse et boîte à outils	25
1.10. Conseils	27
1.11. Repères dans le bassin	29
1.12. Organisations pédagogiques	30
1.13. Repères temporels	35
1.14. Indices d'efficience	36
1.15. Le matériel	39
1.16. Annexe 1 : Exemple d'évaluation diagnostique 6 <sup>ème</sup>	40
1.17. Annexe 2 : Propositions de parcours aquatiques	41
<b>2. Sauvetage</b>	44
2.1. Les problèmes fondamentaux	44
2.2. Les contenus	44
2.3. Exemples de dispositifs	47
2.4. Exemples d'épreuves de sauvetage codifiées	49

# 1. Natation :

## Le cadre institutionnel

### Textes de référence:

#### 1.1. Circulaire sur la natation :

### Premier et second degrés

#### Enseignement de la natation

NOR : MENE1720002C

Circulaire n° 2017-127 du 22-8-2017

La présente circulaire a pour objet de définir les conditions de l'enseignement de la natation dans le respect du cadre législatif et réglementaire en vigueur.

Elle abroge la circulaire n° 2011-090 du 7 juillet 2011 définissant les conditions de l'enseignement de la natation dans les premier et second degrés.

L'acquisition des compétences en natation se fait sous la responsabilité des enseignants dans le respect des consignes de sécurité. Des précisions sur les intervenants possibles et la démarche pédagogique conseillée sont exposées respectivement en annexes 1 et 2. Les conditions nécessaires à l'obtention de l'attestation scolaire « savoir nager » (ASSN) ou du certificat d'aisance aquatique sont détaillées en annexes 3 et 4.

#### Responsabilités

##### Dans le second degré

L'enseignement est assuré par l'enseignant d'EPS responsable de la classe ou du groupe-classe, comme pour toutes les activités d'EPS.

Pour les classes à faibles effectifs, composées de moins de 12 élèves, le regroupement de classes sur des séances communes est à privilégier en constituant un seul groupe-classe.

##### Conditions matérielles d'accueil

Pendant toute la durée des apprentissages, l'occupation du bassin doit être appréciée à raison d'au moins 5 m<sup>2</sup> pour des collégiens ou des lycéens. La surface à prévoir nécessite des ajustements en fonction du niveau de pratique des élèves, notamment au lycée.

Dans le cas d'une ouverture concomitante du bassin à différents publics, les espaces réservés aux élèves doivent être clairement délimités, compte tenu des exigences de sécurité et des impératifs d'enseignement. L'espace attribué aux classes devra permettre, pour des raisons pédagogiques et de sécurité, un accès facile à au moins une des bordures de bassin, notamment avec des élèves aux compétences encore fragiles.

## Cas particulier des bassins d'apprentissage

Conçus pour accueillir une classe entière, les bassins d'apprentissage sont des structures spécifiques et isolées, d'une superficie inférieure ou égale à 100 m<sup>2</sup> et d'une profondeur maximale de 1,30 m.

Pour le second degré, l'enseignement et la surveillance peuvent être assurés par le ou les enseignants d'EPS habituel(s) de la classe ; la présence d'un minimum de deux adultes, personnels de l'établissement, est recommandée, quel que soit le nombre d'élèves.

Dans tous les cas, un des membres de l'équipe pédagogique (enseignant ou intervenant agréé) présent sur le bassin devra avoir été formé à l'utilisation du matériel de réanimation et de premiers secours. Cette formation devra être actualisée régulièrement, chaque année ou lors de la mise à disposition de nouveaux matériels de réanimation et de premiers secours.

## Cas des plans d'eau ouverts

Les séances en eaux de baignade (ou plans d'eau ouverts) devront être préalablement autorisées par l'IA-Dasen, agissant sur délégation du recteur, au vu d'un dossier permettant d'apprécier les dispositifs de sécurité mis en place. Pour rappel, les activités présentant des risques particuliers (du type descente de canyon, rafting ou nage en eau vive) ne doivent pas être pratiquées à l'école primaire.

Pour le ministre de l'éducation nationale et par délégation  
Le directeur général de l'enseignement scolaire  
Jean-Marc Huart

## Annexe 1

### Les intervenants pour l'enseignement de la natation

#### Les intervenants professionnels

Les éducateurs sportifs titulaires d'une carte professionnelle en cours de validité ou les fonctionnaires agissant dans l'exercice des missions prévues par leur statut particulier sont réputés agréés par les services de l'éducation nationale. S'ils y sont autorisés par le directeur d'école, ils peuvent assister l'enseignant dans l'encadrement des élèves et l'enseignement de la natation, notamment en prenant en charge un groupe d'élèves, selon les modalités définies préalablement avec l'enseignant.

#### Les intervenants bénévoles

Des personnes susceptibles d'apporter leur contribution bénévole aux activités physiques et sportives peuvent être autorisées à intervenir au cours des enseignements.

Ces intervenants bénévoles sont soumis, d'une part, à un agrément préalable (sauf s'ils relèvent d'une des situations prévues au point précédent, « les intervenants professionnels »), délivré par l'IA-Dasen, agissant sur délégation du recteur, après vérification de leurs compétences et de leur honorabilité et, d'autre part, à l'autorisation du directeur d'école.

Ils peuvent selon le cas :

- assister l'enseignant dans les activités que celui-ci conduit avec un groupe d'élèves ;
- prendre en charge un groupe d'élèves que l'enseignant leur confie. Dans ce cas, ils assurent la surveillance du groupe et remplissent une mission d'animation d'activités (parcours, ateliers, jeux guidés, etc.) selon les modalités fixées par l'enseignant.

Des sessions d'information sont organisées pour préparer les intervenants bénévoles à participer à l'encadrement de ces activités.

### Cas particulier des personnes en charge de l'accompagnement de la vie collective

Les accompagnateurs bénévoles assurant l'encadrement de la vie collective (par exemple, dans le cadre du transport, des vestiaires, de la toilette ou de la douche), mais n'intervenant pas dans une activité d'enseignement, ne sont pas soumis à l'agrément préalable des services de l'éducation nationale. Toutefois, leur participation est soumise à l'autorisation préalable du directeur d'école.

En tout état de cause, un accompagnateur bénévole ne peut se retrouver isolé avec un élève.

Les auxiliaires de vie scolaire accompagnent les élèves en situation de handicap à la piscine, y compris dans l'eau, quand c'est nécessaire, en référence au projet d'accueil individualisé ou au projet personnalisé de scolarisation. Ils ne sont pas non plus soumis à agrément. Leur rôle se limite à l'accompagnement du ou des élèves handicapés.

Les différents personnels qui sont amenés à accompagner les élèves dans l'eau peuvent utilement suivre les sessions d'information destinées aux intervenants bénévoles.

## Annexe 2

### L'enseignement de la natation : aspects pédagogiques

**Apprendre à nager à tous les élèves est une priorité nationale inscrite dans les programmes** d'éducation physique et sportive. L'acquisition des connaissances et des compétences de natation se conçoit à travers la programmation de plusieurs séquences d'apprentissage réparties dans les cycles d'enseignement de l'école primaire, du collège et du lycée. Ces connaissances et les capacités nécessaires s'acquièrent progressivement et doivent être régulièrement évaluées.

**Pour les groupes d'élèves non-nageurs concernés par les actions de soutien ou d'accompagnement, les modalités d'enseignement et d'encadrement doivent être adaptées afin d'atteindre les objectifs des programmes.**

**La réussite au test d'aisance aquatique (cf. annexe 4), ou la validation de l'attestation scolaire « savoir nager » (cf. annexe 3), permet l'accès aux activités aquatiques dans le cadre des accueils collectifs de mineurs (article A. 322-3-1 du code du sport).**

On attend des élèves une maîtrise du milieu aquatique permettant de nager en sécurité dans un établissement de bains ou un espace surveillé (piscine, parc aquatique, plan d'eau calme à pente douce). Cette maîtrise se construit sur l'ensemble du cursus de l'élève, prioritairement de la classe de CP à la classe de sixième ; l'attestation scolaire « savoir nager » peut cependant être validée ultérieurement. Elle ne représente pas l'intégralité des activités de la natation fixées par les programmes d'enseignement.

Au cycle 3, la natation fera l'objet, si possible, d'un enseignement à chaque année du cycle. Une évaluation organisée avant la fin du CM2 permet de favoriser la continuité pédagogique avec le collège et notamment de garantir la validation de l'ASSN en proposant aux élèves qui en ont besoin les compléments de formation nécessaires.

La fréquence, la durée des séances et le temps d'activité dans l'eau sont des éléments déterminants pour assurer la qualité des apprentissages. Dans le cadre d'un cycle d'apprentissage, une séance hebdomadaire est un seuil minimal. Des programmations plus resserrées (2 à 4 séances par semaine, voire sous forme de stage sur plusieurs jours) peuvent répondre efficacement à des contraintes particulières, notamment pour les actions de soutien et de mise à niveau. Chaque séance doit correspondre à une durée optimale de 30 à 40 minutes de pratique effective dans l'eau.

### 2 - Dans le second degré

L'établissement met en place l'enseignement de la natation au regard des objectifs fixés par les programmes : cet enseignement s'inscrit dans le projet pédagogique EPS et le projet d'établissement. Les modalités d'organisation et d'encadrement retenues pour la totalité des élèves sont fixées par le chef d'établissement sur proposition de l'équipe pédagogique. Conformément à celles-ci, l'équipe pédagogique répartit les élèves en classes ou en groupes-classes, ou selon toute autre modalité d'organisation adaptée aux équipements, après avoir vérifié si les élèves ont déjà obtenu l'ASSN et apprécié le niveau de compétence en natation.

**Pour satisfaire aux exigences des programmes d'enseignement, il appartient à l'établissement de mettre en place des actions destinées aux élèves non-nageurs dans le cadre des dispositifs d'accompagnement et de soutien en vigueur.** Le cas des élèves en situation de handicap ou d'aptitude partielle doit faire l'objet d'une attention particulière, en référence au projet d'accueil individualisé ou au projet personnalisé de scolarisation.

Bulletin officiel n° 34 du 12-10-2017

#### **Annexe 4 - Test d'aisance aquatique**

Le certificat d'aisance aquatique est défini par l'article A. 322-3-2 du code du sport. Ce test peut être préparé et passé dès le cycle 2 et, lorsque cela est possible, dès la grande section de l'école maternelle. Sa réussite peut être certifiée par tout enseignant des établissements d'enseignement publics ou des établissements d'enseignement privés sous contrat avec l'État, dans l'exercice de ses missions. L'obtention du certificat d'aisance aquatique permet l'accès aux activités aquatiques dans le cadre des accueils collectifs de mineurs (article A. 322-3-1 du code du sport).

Le test permet de s'assurer que l'élève est apte à :

- effectuer un saut dans l'eau ;
- réaliser une flottaison sur le dos pendant cinq secondes ;
- réaliser une sustentation verticale pendant cinq secondes ;
- nager sur le ventre pendant vingt mètres ;
- franchir une ligne d'eau ou passer sous une embarcation ou un objet flottant.

Ce test peut être réalisé avec ou sans brassière de sécurité.

Un certificat attestant de la réussite au test est remis à l'élève ou à son représentant légal.

#### **Modèle de certificat d'aisance aquatique :**

Académie de _____	<i>Certificat d'aisance</i>
Cachet de l'établissement et signature du directeur de l'école ou du chef d'établissement	<i>aquatique</i>
	Nom : _____
	Prénom : _____
	Date de naissance : __/__/____
	École/collège : _____

#### *Certificat d'aisance aquatique*

Le professeur des écoles, ou le professeur d'éducation physique et sportive (1), certifie que l'élève \_\_\_\_\_ a passé avec succès le test défini par l'article A. 322-3-2 du code du sport.

le \_\_/\_\_/\_\_\_\_

Nom et signature du professeur

(1) rayer la mention inutile

## **1.2. « Le savoir-nager scolaire » :**

### **Arrêté du 9 juillet 2015 relatif à l'attestation scolaire « savoir-nager » ou Bulletin officiel n° 30 du 23 juillet 2015**

L'attestation scolaire « savoir-nager », délivrée par le directeur de l'école ou par le principal du collège, est incluse dans le livret scolaire de l'élève ; un exemplaire, imprimé selon le modèle fixé par l'annexe 2 du présent arrêté, lui est remis.

La maîtrise du savoir-nager est attestée par les personnels qui ont encadré la formation et la passation des tests correspondants : à l'école primaire, un professeur des écoles en collaboration avec un professionnel qualifié et agréé par le directeur académique des services de l'éducation nationale ; au collège, un professeur d'éducation physique et sportive.

Le présent arrêté entre en vigueur à compter de la rentrée scolaire 2015.

#### **LE SAVOIR-NAGER**

Le savoir-nager correspond à une maîtrise du milieu aquatique. Il reconnaît la compétence à nager en sécurité, dans un établissement de bains ou un espace surveillé (piscine, parc aquatique, plan d'eau calme à pente douce). Il ne doit pas être confondu avec les activités de la natation fixées par les programmes d'enseignement.

Son acquisition est un objectif des classes de CM1, CM2 et sixième.

Sa maîtrise permet d'accéder à toute activité aquatique ou nautique susceptible d'être programmée dans le cadre des enseignements obligatoires ou d'activités optionnelles en EPS, ou à l'extérieur de l'école, notamment pour la pratique des activités sportives mentionnées aux articles A. 322-42 et A. 322-64 du code du sport.

Il est défini comme suit :

Parcours à réaliser en continuité, sans reprise d'appuis au bord du bassin et sans lunettes :

- à partir du bord de la piscine, entrer dans l'eau en chute arrière ;
- se déplacer sur une distance de 3 m 50 en direction d'un obstacle ;
- franchir en immersion complète l'obstacle sur une distance de 1 m 50 ;
- se déplacer sur le ventre sur une distance de 15 mètres ;
- au cours de ce déplacement, au signal sonore, réaliser un surplace vertical pendant 15 secondes puis reprendre le déplacement pour terminer la distance des 15 mètres ;
- faire demi-tour sans reprise d'appuis et passer d'une position ventrale à une position dorsale ;
- se déplacer sur le dos sur une distance de 15 mètres ;
- au cours de ce déplacement, au signal sonore réaliser un surplace en position horizontale

dorsale pendant 15 secondes, puis reprendre le déplacement pour terminer la distance des 15 mètres ;

-se retourner sur le ventre pour franchir à nouveau l'obstacle en immersion complète ;

-se déplacer sur le ventre pour revenir au point de départ.

Connaissances et attitudes :


-savoir identifier la personne responsable de la surveillance à alerter en cas de problème ;

-connaître les règles de base liées à l'hygiène et la sécurité dans un établissement de bains ou un espace surveillé ;

-savoir identifier les environnements et les circonstances pour lesquels la maîtrise du savoir-nager est adaptée.

## MODÈLE D'ATTESTATION SCOLAIRE « SAVOIR-NAGER »

Recto :

Académie de _____
Cachet de l'établissement et signature du directeur de l'école ou du chef d'établissement
<i>Attestation scolaire « savoir-nager »</i>
 <small>MINISTÈRE DE L'ÉDUCATION NATIONALE, DE L'ENSEIGNEMENT SUPÉRIEUR ET DE LA RECHERCHE</small>
NOM : _____
Prénom : _____
Date de naissance : __ / __ / _____
École / collège : _____

Verso :

<i>Attestation scolaire « savoir-nager »</i>	
Le professeur des écoles et le _____, ou le professeur d'éducation physique et sportive <sup>(1)</sup> , certifient que l'élève _____ maîtrise le savoir-nager défini par l'arrêté du 8 juillet 2015 (parcours de capacités, connaissances et attitudes).	
le __ / __ / _____	
Noms et signatures du Professionnel agréé (et titre)	Professeur
(1) compléter ou rayer la mention inutile	



### 1.3. Compétences attendues en collèges et lycées :

#### **Cycle 3 :**

Dans les programmes du cycle 3, la natation apparaît dans 2 champs d'apprentissage (CA) :

CA 2 : validation du savoir nager, c'est la priorité.

CA 1 : produire une performance optimale à une échéance donnée.

Le choix des domaines du socle à valider sont à définir en équipe pédagogique EPS.

#### **Cycle 4 :**

De la même manière qu'au cycle 3, le choix des domaines du socle ainsi que celui des champs d'apprentissage à valider sont à définir en équipe pédagogique EPS.

#### **Au lycée :**

##### Natation vitesse:

Niv 3 : Pour produire la meilleure performance, se préparer et nager vite en privilégiant le crawl tout en adoptant une expiration aquatique.

Niv 4 : Pour produire la meilleure performance, se préparer et nager vite en enchaînant judicieusement plusieurs modes de nage, dorsal, ventral alterné et simultané et récupérer dans l'eau.

Niv 5 : Pour produire la meilleure performance, se préparer et nager vite en enchaînant judicieusement plusieurs des 4 nages codifiées, puis récupérer de l'effort en nageant.

## Natation de distance :

Niv 3 : Pour produire la meilleure performance, se préparer et nager longtemps en s'économisant, sans arrêt, pour pouvoir nager vite au terme de cet effort prolongé.

Niv 4 : Pour produire la meilleure performance, se préparer et nager longtemps en s'économisant, de préférence en crawl, et en adoptant une expiration aquatique, afin de nager vite au terme de cet effort prolongé.

Niv 5 : Pour produire la meilleure performance, se préparer et nager longtemps en crawl, en s'économisant afin de pouvoir nager vite au terme de cet effort prolongé.

## **Les épreuves de certification :**

### **Niveau 4 :**

**Natation de vitesse** = 3 x 50m (10 minutes de récupération entre chaque)

1<sup>er</sup> 50m 2 nages

2<sup>ème</sup> 50m 2 nages dont au moins une nage différente du 1<sup>er</sup>

3<sup>ème</sup> 50m nage libre.

**Natation de distance** = 500m en continu. Les distances nagées en crawl sont comptabilisées et valorisées.

### **Niveau 5 :**

**Natation de vitesse** = 2 x 100m 3 nages (15 minutes de récupération)

**Natation de distance** = 800m crawl départ plongé

## 1.4. Le règlement Fédéral :

### L'indispensable !

Mise à jour le 26/01/2019

	<b>Nage</b>	<b>Virages</b>
<b>Papillon</b>	Actions simultanées et symétriques des jambes et des bras en restant sur la poitrine. Obligation de ramener les bras simultanément devant et au-dessus de l'eau.	Toucher mains simultanément contre le mur. Maximum 15m de coulée après chaque départ ou virage.
<b>Dos</b>	Actions alternées des bras et des jambes et interdiction pour la ligne des épaules de franchir la verticale sauf aux virages. Une partie de la tête doit couper la surface de l'eau durant toute la course sauf au départ et aux virages.	Toucher au choix sur le dos avec n'importe quelle partie du corps avant de pivoter sur le dos ou passer sur le ventre à l'approche du mur en effectuant un seul mouvement d'1 ou des 2 bras simultanément et immédiatement avant de culbuter et de toucher le mur avec les pieds. Battements autorisés. Maximum 15m de coulée après chaque départ ou virage.
<b>Brasse</b>	Actions simultanées et symétriques des jambes et des bras dans le même plan horizontal. La tête doit couper la surface de l'eau à chaque cycle de bras.	Toucher mains simultanément contre le mur. Pas de limite de longueur de coulée mais une limitation de la gestuelle à une double coulée sous l'eau c'est à dire une traction des 2 bras simultanément suivi d'un mouvement de jambes. Lors de la phase de traction des bras, un unique coup de pied de papillon est autorisé. Il est permis de tourner d'une quelconque manière du moment que le corps est en position ventrale après avoir quitté le mur.
<b>Crawl</b>	En fait c'est de la nage libre donc aucune contrainte (nage originale ou P, D, B). Le crawl n'existe que dans le 4 nages où il désigne toutes nages sauf P, D et B.	Toucher au choix avec n'importe quelle partie du corps avant de repousser avec les pieds ou effectuer un virage culbute. Maximum 15m de coulée après chaque départ ou virage.
<b>Départ</b>	Ordre du starter : Coups répétés de sifflets brefs = le nageur se place à côté du plot 1 coup de sifflet long = le nageur monte sur le plot et se place où il veut A vos marques = le nageur se place 2 pieds devant le plot (grabb start) ou pieds décalés (track start) puis reste immobile. Signal de départ = coup de sifflet, pétard ou buzzer.	
<b>4 nages</b>	Ordre des nages P, D, B puis C en individuel. En relais : D, B, P puis C.	

## **1.5. La construction du nageur :**

### **NOTRE VISION DE LA CONSTRUCTION DU NAGEUR**

**1° Vaincre les appréhensions, accepter l'immersion complète, sentir que son corps flotte**

**2° Construire l'horizontalité, construire des repères aquatiques et dans la piscine**

**3° Construire un corps projectile, diminuer les résistances à l'avancement, créer de la vitesse à partir d'appuis solides**

**4° Construire la propulsion, entretenir une vitesse créée, réduire les résistances à l'avancement**

**5° Acquérir des techniques spécifiques propres à l'APSA, gérer ses ressources**

**6° Devenir efficient, performant, s'entraîner**

# Construire le nageur

Étapes nécessaires à la construction d'une nage efficace.

Nous vous conseillons toujours de bien valider une étape avant de passer à la suivante !!

## 1<sup>ère</sup> étape : construire l'immersion

Exercices	Description	Critères de réussite
La machine à bulles	Accroché au bord, sur le ventre, s'allonger au maximum, tête immergée, expirer en variant les débits	Face immergée, corps à l'horizontale
Le scaphandrier	Descendre le long d'un camarade accroché au bord.	Le corps est totalement immergé
La perche	Descendre le long de la perche (en position verticale jambes autour de la perche puis tête en premier), aller toucher le fond avec différentes parties du corps, remonter activement puis passivement.	
Le chercheur	Recherche d'objets.	
L'écureuil	Se déplacer dans la cage immergée.	
Le tunnel	Passer sous les jambes des autres ou dans des cerceaux lestés.	
Le super-man (vidéo)	Coulées depuis le mur sur le ventre et le dos, tête rentrée.	
L'apnéiste	Réaliser des apnées statiques, de plus en plus longues, en tenant le bord puis sans appui.	
Le spéléo	Placer un tapis à 1m du bord, effectuer une coulée pour passer sous le tapis et se retrouver au-delà.	

## 2<sup>ème</sup> étape : construire l'horizontalité

Exercices	Description	Critères de réussite
Étoile de mer	Réaliser l'étoile de mer sur le dos et sur le ventre. Au besoin utiliser un camarade ou une frite pour soutenir le bas du dos ou le ventre.	Le corps est gainé, le plus à plat possible : FACE IMMERGEE
Le chevalier (vidéo)	Poser sur le bord 2 repères espacés de 4 m ou mieux 2 objets immergés à 40 cm de profondeur retenus par une ceinture, les élèves doivent se déplacer en tenant le bord et garder la tête immergée pendant l'intervalle, aller de plus en plus vite.	
La quille (vidéo)	Prendre la planche au bout des bras puis se laisser tomber en avant et glisser le plus longtemps possible.	
La brouette	Se faire tirer par un autre camarade qui est sur le bord à l'aide d'une frite ou d'une perche et se laisser glisser.	
Le requin (vidéo)	Se tracter sur la ligne d'eau, face immergée et respirer en faisant revenir le bras.	
La bascule (2 vidéos)	Une frite dans chaque main passer de la position allongée sur le ventre à la position allongée sur le dos en passant par la position groupée (nécessité de fléchir la tête pour repasser sur le ventre). Puis faire la même chose en costal, puis sans frite.	
Le redressement (vidéo)	Apprendre à se redresser à partir de la position horizontale : garder le regard au fond, grouper, poser les pieds puis se redresser.	
Le pousse-pousse	Prendre la position horizontale, un camarade se place aux pieds et pousse l'autre le plus loin possible.	
Le super-man	Glissées depuis le mur sur le ventre et le dos, tête rentrée (placer un repère au fond et interdire de relever la tête avant d'avoir franchi ce repère).	

### 3<sup>ème</sup> étape : Se propulser

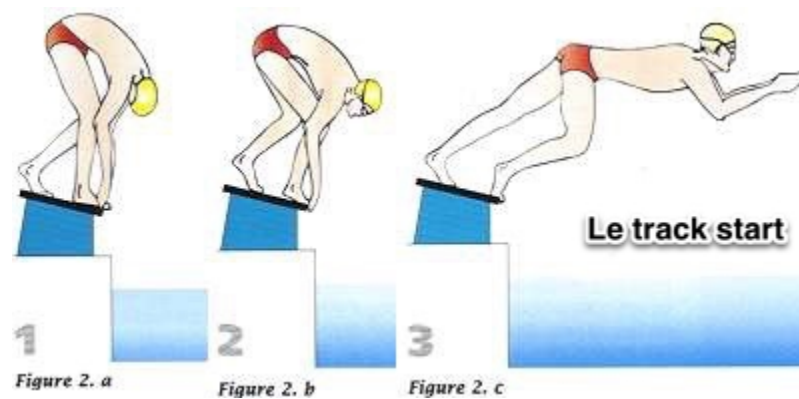
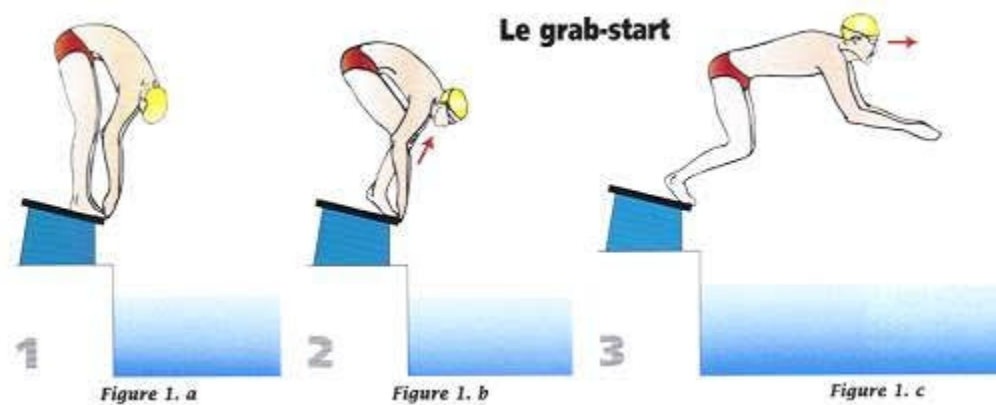
Exercices	Description	Critères de réussite
Le moteur	Après la coulée, dès que la vitesse ralentie, se servir des jambes pour continuer à avancer.	Se déplacer grâce à l'action des jambes
Le palmeur	Faire la même chose mais avec des palmes.	
Le pousse-pousse	Un élève en position horizontale, bien gainé, l'autre se place derrière et le pousse le plus loin possible grâce à son propre battement de jambes (possibilité pour cet exercice d'utiliser tuba et masque ou tuba et pince-nez pour résoudre les problèmes de respiration).	
Gîter	Réaliser 10 battements sur le ventre (les 2 bras devant) puis 10 battements sur un côté (bras du dessous devant et bras du dessus à la cuisse), refaire à nouveau 10 battements sur le ventre et recommencer sur l'autre côté.	
La course	Partir à 2 de front et réaliser des courses uniquement avec les jambes.	
Le canoë	A partir de la position horizontale faire réaliser différents mouvements des bras pour avancer le plus loin possible, en apnée puis en greffant une respiration.	Se déplacer grâce à l'action des bras
Le moulin	Après une glissée ventrale, enchaîner des actions propulsives des bras. Autoriser 2 mouvements de chaque bras et essayer d'aller de plus en plus loin.	
La vrille (vidéo)	Après une glissée ventrale alterner 4 coups de bras sur le ventre puis 4 coups de bras sur le dos.	
Le cavalier	Assis sur une planche, une frite ou un pull-buoy, se déplacer dans toutes les directions en utilisant uniquement les bras (Jacques a dit !).	Le corps reste à l'horizontale pendant la respiration
Découvrir la respiration latérale (vidéo)	Un bras tendu devant avec dans la main un pull-buoy, l'autre main est à la cuisse. Effectuer des battements de jambes avec des palmes. Souffler dans l'eau jusqu'à expiration complète puis inspirer latéralement côté main à la cuisse de façon réflexe.	
Le bateau à 1 rame (vidéo)	Idem ligne précédente mais en ajoutant 2 mouvements de bras entre chaque inspiration.	
L'apprenti crawlleur (vidéo)	Idem ligne précédente mais sans pull-buoy. Effectuer 3 coup de bras entre chaque inspiration.	
Le crawlleur	Nage complète en crawl.	

#### 4<sup>ème</sup> étape : Entrer dans l'eau

Exercices	Description	Critères de réussite
La chute	Se laisser tomber "corps indéformable" dans différentes positions (face, costale, dos) depuis une marche immergée (eau jusqu'aux genoux).	Corps gagné
Le saut en longueur	Après une course sur un tapis prolongeant la plage, sauter le plus loin possible.	Saut franc
L'allumette	De face entrer dans l'eau par les pieds après un saut extension "corps indéformable". Peut se faire de dos avec un départ sur tapis protégeant un éventuel contact avec le bord (peut se réaliser les yeux fermés puis en augmentant la hauteur de départ).	Corps gagné
La cascade (vidéo)	Au bord, mains sur les chevilles, se laisser tomber en avant en rentrant la tête (l'élève fera une roulade avant dans l'eau et devra donc apprendre à souffler par le nez).	Accepte la chute en conservant la tête fléchie
Le toboggan	A l'aide d'un tapis en appui sur un plot de départ et posé dans l'eau, entrer dans l'eau par la tête "corps indéformable". Peut se faire à l'aide d'un toboggan.	
Le plongeur (4 vidéos)	<p>Différentes étapes pour apprendre à entrer dans l'eau par la tête :</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Depuis la position assise, jambes écartées, tête bloquée devant les bras tendus, penché en avant, mains au contact de l'eau.</li><li>- Depuis la position en genuflexion, tête bloquée devant les bras tendus, penché en avant, mains au contact de l'eau.</li><li>- Depuis la position debout, jambes fléchies, tête bloquée devant les bras tendus, penché en avant, mains au contact de l'eau.</li><li>- Depuis la position debout, 1 jambe levée derrière, tête bloquée devant les bras tendus, pencher en avant, entrer dans l'eau au-delà d'une frite placée à 50cm du bord parallèlement.</li><li>- Depuis le bord, en position debout, jambes fléchies, tête bloquée devant les bras tendus, pencher en avant, en réalisant une impulsion de jambes (cerceau cible).</li><li>- Depuis le bord, en position debout, en réalisant une impulsion de jambes coordonnée à un mouvement de bras préparatoire (cerceau cible).</li></ul> <p>Puis augmenter la hauteur d'entrée dans l'eau.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Travail du temps de réaction en variant les signaux de départ (voix, sifflet, claquoir...) ou en demandant de fermer les yeux avant le signal.</li><li>- Travail du déséquilibre : une tierce personne tient les 2 mains du plongeur en arrière. Au signal celui-ci est déjà en déséquilibre et doit effectuer un mouvement de jeté vers l'avant.</li><li>- Travail de la position de la tête qui doit être rentrée au moment de l'entrée dans l'eau en montrant au moment de l'envol et au niveau du plot un objet (pull, planche, plaquette, lunettes...) que le nageur doit identifier.</li></ul>	Corps gagné, tête rentrée sous les bras



## Les 2 types de plongeon



## 1.6. Éducatifs et boîte à outils pour le crawl :

<b>Les éducatifs en crawl</b>		
Désignation	Description	Intérêt
Rattrapé avant	2 bras devant, effectuer 1 mouvement d'un bras puis quand ce dernier est revenu en position initiale c'est l'autre bras qui travaille.	Travail trajet (godilles) et rythme (accélération) phase aquatique du bras
Toucher pouce aisselle	Sur chaque retour de bras (aérien) venir toucher avec le pouce sous l'aisselle avant de rentrer dans l'eau loin devant.	Travail retour relâché et fléchi du bras.
Bouts des doigts dans l'eau (vidéo)	Sur chaque retour de bras (aérien) le bout des doigts traînent dans l'eau depuis la cuisse jusque loin devant.	Travail retour relâché et fléchi du bras.
Crawl water polo (vidéo)	Nager en crawl avec la tête relevé devant et fixe.	Travailler la direction, le rythme et l'amplitude des appuis. Permet d'observer le point d'entrée dans l'eau des mains.
Rattrapé arrière (vidéo)	Idem rattrapé avant mais le départ se fait les 2 mains aux cuisses	Travail rythme des appuis et gainage du corps.
Poings fermés (vidéo)	Crawl nage complète mais en tenant les poings fermés.	Travail rythme et fréquence des appuis et gainage du corps.
3 fois un bras puis 3 fois l'autre (vidéo)	1 bras reste immobile devant pendant que l'autre effectue 3 mouvements complets et vice-versa.	Isoler le mouvement pour mieux se concentrer et travailler sur le rythme et trajet des appuis mains.
Crawl à 1 bras	Effectuer une certaine distance en n'utilisant uniquement un bras, l'autre restant immobile devant.	Isoler le mouvement pour mieux se concentrer et travailler sur le rythme et trajet des appuis mains.
Pull sous le bras (vidéo)	Un bras reste à la cuisse et sous ce même bras est coincé un pull buoy. L'autre bras travaille normalement.	Permet d'isoler le mouvement d'un bras et de ressentir le roulis.
Superman	Effectuer un demi cycle de bras tout les 10 battements de jambes.	Travailler l'amplitude gestuelle et la phase de recherche d'appuis.
Placement de tête	Placer un pull-buoy sous le front et exercer une pression continue pour assurer son maintien pendant les actions de bras.	Corriger un problème d'orientation du regard, trop vers l'avant.
Tout ces éducatifs peuvent être modulés en y ajoutant : pull-buoy, palmes, plaquettes, planches, tee-shirt, élastique aux pieds, donuts...		

Educatifs en vidéo :

<https://www.natationpourtous.com/technique/>

<http://guingamp-natation.com/educatifs-crawl/educatifs-crawl.html>

## Boîte à outils pour le crawl

	<p>Jambes inefficaces</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Travail battement de jambes sur place en position verticale (bras dans l'eau, mains émergées, avant-bras émergés).</li> <li>- Travail battements de jambes sur le ventre avec 2 bras aux cuisses, 1 bras à la cuisse et 1 à l'oreille, les 2 bras aux oreilles, avec ou sans planche.</li> <li>- Utilisation de palmes avec ou sans utilisation des bras.</li> <li>- Expliquer la nécessité d'avoir une cheville relâchée pour que le dessus du pied puisse s'orienter vers l'arrière et l'intérêt d'avoir des jambes quasiment tendues (pas de pédalage).</li> <li>- Travail de jambes uniquement avec et sans planche, par séries de 25 à 50m, en accélération progressive, en sprint, en nage hybride (jambes crawl et bras brasse ou jambes crawl et bras papillon), petites courses de front avec 1 en jambes crawl et l'autre en jambes papillon ou brasse.</li> <li>- Battements de jambes quasiment tendues en étant assis sur le bord d'un mur (juste le bout des fesses) et se regarder faire.</li> </ul>
<p><b>Crawl</b></p>	<p>Problèmes de bras</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Faire sortir et observer un nageur de meilleur niveau.</li> <li>- Utiliser des éducatifs : rattrapé avant, toucher pouce aisselles sur le retour, traîner le bout des doigts dans l'eau, poings fermés, ½ cycle de bras tous les 6 battements, rattrapé cuisses...(voir tableau éducatifs crawl).</li> <li>- Insister sur rythme des surfaces motrices (accélééré), trajet moteur le plus long possible, phase contraction (aquatique) et relâchement (retour aérien), nécessité de ne pas croiser les appuis devant soi, limiter les différents roulis en étant gainé et tête fixe hors respiration.</li> <li>- Travailler sur des variations de rythme en nage : distances progressivement accélérées, petits sprint, 25m lent + 25m moyen + 25m vite...</li> <li>- Travailler surtout en amplitude : faire compter le nombre de coups de bras par 25m et en faire le minimum, utiliser des plaquettes de différentes tailles.</li> <li>- Travailler le mouvement à sec en position inclinée en avant ou en eaux de faible profondeur en étant debout, buste penché en avant juste au-dessus de l'eau.</li> <li>- Travailler sur une dizaine de mètres en apnée pour retirer les problèmes liés à la respiration.</li> </ul>
	<p>Problèmes respiratoire</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Faire varier le rythme respiratoire : respiration 3/5/3/5, 3/5/7/3/5/7, 3/5/7/5/3...</li> <li>- Expliquer que l'inspiration débute avant la fin de la poussée de bras et que la tête se replace avant l'entrée de la main dans l'eau.</li> <li>- Travailler le mouvement à sec en position inclinée en avant.</li> <li>- En général l'essoufflement vient d'une expiration aquatique incomplète (allonger le nombre de coups de bras pendant lesquels on expire).</li> <li>- Souvent quand le débutant sort la tête de l'eau il finit d'abord d'expirer avant d'inspirer ou parfois il effectue plusieurs échanges respiratoire ce qui a pour conséquence une perte de vitesse, un redressement du corps...donc insister sur je souffle tout dans l'eau tête fixe et je ne sors la tête que pour inspirer une fois latéralement et je replace la tête dans l'eau de la même manière sans regarder devant.</li> </ul>

## 1.7. Éducatifs et boîte à outils pour le dos :

### Les éducatifs en dos

Désignation	Description	Intérêt
Rattrapé tête	2 bras aux oreilles, effectuer 1 mouvement d'un bras puis quand ce dernier est revenu en position initiale c'est l'autre bras qui travaille.	Travail trajet (godilles) et rythme (accélération) phase aquatique du bras.
Toucher pouce aisselle	Sur chaque retour de bras (aérien) venir toucher avec le pouce sous l'aisselle avant de rentrer dans l'eau loin derrière.	Travail retour relâché du bras.
Rattrapé cuisses	Idem rattrapé tête mais le départ se fait les 2 mains aux cuisses.	Travail trajet (godilles) et rythme (accélération) phase aquatique du bras. Travail pointé de l'épaule pour accroître le roulis et aller chercher des appuis plus profond.
Poings fermés	Nage complète en dos tout en maintenant les poings fermés.	Travail fréquence gestuelle, roulis et gainage du corps.
3 fois un bras puis 3 fois l'autre	1 bras reste immobile à l'oreille pendant que l'autre effectue 3 mouvements complets et vice-versa.	Isoler le mouvement pour mieux se concentrer et travailler sur le rythme et trajet des appuis mains.
Dos à 1 bras	Effectuer une certaine distance en n'utilisant uniquement un bras, l'autre restant immobile à l'oreille.	Isoler le mouvement pour mieux se concentrer et travailler sur le rythme et trajet des appuis mains.
Pull buoy sous le bras	Un bras reste à la cuisse et sous ce même bras est coincé un pull buoy. L'autre bras travaille normalement.	Permet d'isoler le mouvement d'un bras et de ressentir le roulis.
Superman	Effectuer un demi cycle de bras tout les 10 battements de jambes.	Travailler l'amplitude gestuelle et la phase de recherche d'appuis.
Rattrapé plafond	2 bras tendus en direction du plafond, effectuer 1 mouvement d'un bras puis quand ce dernier est revenu en position initiale c'est l'autre bras qui travaille.	Travail de l'efficacité propulsive pour ne pas avoir la tête immergée.
Godilles	En position dorsale, les 2 mains aux cuisses (éventuellement pull aux chevilles ou cuisses), effectuer des mouvements de poignets en forme de "∞".	Travail gainage du corps et des appuis mains.
Placement de tête	Placer un pull-buoy sur le front.	Corriger un problème d'orientation ou de mouvements de tête parasites.
Tout ces éducatifs peuvent être modulés en y ajoutant : pull-buoy, palmes, planches, plaquettes, tee-shirt, élastique aux pieds, donuts...		

## Boîte à outils pour le dos

Dos	Jambes inefficaces	<p>Travail battements de jambes sur le dos avec 2 bras aux cuisses, 1 bras à la cuisse et 1 à l'oreille, les 2 bras aux oreilles.</p> <p>Utilisation de palmes avec bras aux oreilles.</p> <p>Expliquer la nécessité d'avoir une cheville relâchée pour que le dessus du pied puisse s'orienter vers l'arrière et d'avoir des jambes quasiment tendues.</p>
	Élèves qui se retrouvent à l'oblique	(Donc grandes résistances à l'avancement) vous pouvez utiliser des palmes ou 1 ou 2 pull-buoy.
	Bras inefficaces	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Utilisation de plaquettes pour travailler les appuis (orientation et rythme des surfaces motrices).</li> <li>- Travailler l'amplitude : en faisant compter les coups de bras par longueur.</li> <li>- Différents éducatifs pour résoudre des problèmes de prise d'appuis, de coordination, de trajets moteurs (à utiliser avec et sans planche) .</li> </ul> <p>Ex : rattrapé avant, rattrapé cuisses ou rattrapé plafond (avec 1 ou 2 mouvements du même bras consécutifs)</p> <p>Ex : 1 bras à la cuisse 1 bras à l'oreille effectuer 6 battements puis ½ cycle de bras</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Utilisation du pull-buoy pour se concentrer sur le mouvement des bras uniquement.</li> <li>- Travail avec rupture de rythme : 25m lent + 25m moyen + 25m vite, 25m progressivement accéléré, 12m50 sprint puis finir souple ou l'inverse, départ de sprint sans l'aide du mur (en suspension).</li> <li>- Expliquer qu'environ 80% de la propulsion en dos provient des bras.</li> <li>- Travailler surtout en amplitude : faire compter le nombre de coups de bras par 25m et en faire le minimum, utiliser des plaquettes de différentes tailles.</li> </ul>

## 1.8. Éducatifs et boîte à outils pour le papillon :

<b>Les éducatifs en papillon</b>		
Désignation	Description	Intérêt
Le dauphin	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Réaliser des ondulations sur les 4 plans (sur le ventre, le dos ou le côté D ou G), en apnée puis en insérant des inspirations brèves.</li> <li>- Réaliser sur des périodes de temps croissantes des ondulations en position verticale avec ou sans palmes (mains libres, aux cuisses, mains hors de l'eau, mains et coudes hors de l'eau)</li> </ul>	Le travail du dauphin : <ul style="list-style-type: none"> <li>- Permet une meilleure propulsion</li> <li>- Facilite le retour aérien des bras</li> </ul>
Papillon à 1 bras	Un bras fixe devant, l'autre travaille, d'abord en apnée puis en insérant des inspirations latérales tout les 2 mouvements.	Isoler le mouvement pour mieux se concentrer et travailler la coordination bras/jambes.
Papillon à 2 bras	<ul style="list-style-type: none"> <li>- A plat ventre sur une planche, réaliser le mouvement complet de bras.</li> <li>- En eaux peu profondes, se tenir debout, buste penché en avant affleurant l'eau, réaliser le mouvement complet des bras.</li> <li>- Nage hybride : réaliser des mouvements de bras complets en y ajoutant un mouvement de jambes crawl.</li> <li>- D'abord en apnée puis en y insérant des inspirations de face ou latérales (possibilité de varier le rythme respiratoire tous les 2 ou 3 mouvements)</li> </ul>	
Poings fermés	Nage complète tout en maintenant les poings fermés.	Travail fréquence gestuelle et gainage du corps.
Tout ces éducatifs peuvent être modulés en y ajoutant : pull-buoy, palmes, planches, tee-shirt, élastique aux pieds, donuts...		

## Boîte à outils pour le papillon

	Identification du problème	Propositions de travail
Papillon	Jambes inefficaces	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Utilisation de palmes en nage complète ou en jambes uniquement : ondulations avec bras devant, sur le ventre, sur le dos, sur le côté G ou D (en gardant le bras de dessous contre l'oreille et la tête dans l'axe sous l'eau avec inspiration latérale).</li> <li>- Travail de jambes uniquement avec et sans planche, par séries de 25 à 50m, en accélération progressive, en sprint, en faisant le minimum d'ondulation, en nage hybride (jambes papillon et bras brasse ou jambes papillon et bras crawl), petites courses de front avec 1 en jambes crawl et l'autre en jambes papillon.</li> </ul>
	Difficultés à replacer les bras devant	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Utilisation des palmes.</li> <li>- Moduler la respiration (tous les 2, 3 ou 4 mouvements ou 2/3/2/3...ou 2/3/4/2/3/4/...).</li> <li>- Expliquer qu'il faut d'abord finir la poussée vers l'arrière, sortir les mains (en faisant gicler l'eau) avant d'entamer le retour aérien.</li> <li>- Expliquer que la tête se fléchit à nouveau bien avant l'entrée des mains dans l'eau.</li> <li>- Expliquer que chaque respiration est une perte de temps et une résistance supplémentaire à l'avancement.</li> <li>- Expliquer qu'environ 70% de la propulsion en papillon provient des bras.</li> </ul>
	Difficultés à synchroniser l'action des bras et des jambes	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Expliquer qu'un cycle de bras se déroule en même temps que 2 mouvements de dauphin (1 à l'entrée des mains dans l'eau et 1 autre juste avant la sortie des mains de l'eau. (Erreurs courantes : temps d'arrêt des mains devant ou mouvements de dauphin trop rapides).</li> <li>- Nager en apnée 5 ou 6 mouvements et s'arrêter pour récupérer avant de repartir.</li> <li>- Sortir et observer un nageur de meilleur niveau.</li> <li>- Utiliser des éducatifs : réaliser 1 cycle de bras puis arrêt devant avec temps de glisse : faire 2 mouvements bras D + 2 mouvements bras G + 2 mouvements complets.</li> </ul>

## 1.9. Éducatifs et boîte à outils pour la brasse :

<b>Les éducatifs en Brasse</b>		
Désignation	Description	Intérêt
L'amplitude	Réaliser un mouvement complet puis un mouvement en utilisant seulement les jambes et tête rentrée afin de bien sentir la glisse.	Permet une meilleure utilisation des jambes.
Touche poitrine	Après la traction des bras venir toucher la poitrine avec les mains puis jeter les mains devant.	Permet de nager coudes haut et d'avoir un repère pour enclencher le retour des bras.
L'alterné	Dissocier les bras et les jambes : - Deux mouvements de jambes avec bras devant puis deux mouvements de bras avec un léger mouvement de dauphin puis deux mouvements complets. - Main droite en même temps que jambe gauche puis l'inverse.	Permet de travailler le gainage et la dissociation segmentaire.
Poings fermés	Nage complète tout en maintenant les poings fermés.	Travail fréquence gestuelle et gainage du corps.
E.T	Nager avec juste les index sortis les autres doigts en poings fermés	Permet de rechercher allongement des bras
Coudes au corps	A la fin de la traction venir toucher les côtes avec les coudes.	Rapprocher les bras du corps pour lancer les mains devant.
Tout ces éducatifs peuvent être modulés en y ajoutant : pull-buoy, palmes, planches, tee-shirt, élastique aux pieds, donuts...		



## Boîte à outils pour la brasse

Brasse	Jambes inefficaces	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Travail de jambes uniquement avec et sans planche, par séries de 25 à 50m, en accélération progressive, en sprint, en faisant le minimum de mouvements et en les comptant par 25m, en nage hybride (jambes brasse et bras crawl ou jambes brasse et bras dos), petites courses de front avec 1 en jambes brasse et l'autre en jambes crawl ou papillon, départs de sprint sans appui au mur (en suspension), effectuer des longueurs avec la tête constamment en dehors pour être plus lucide.</li> <li>- Dans le cas de jambes dissymétriques : expliquer que réglementairement et pour être efficace les jambes font la même chose en même temps (symétrie temporelle), dans les mêmes plans (symétrie spatiale) ; faire sortir pour observer un élève de meilleur niveau, faire sortir pour travailler le geste à sec (genoux pas trop écartés et pousser avec le dessous des pieds et non le dessus) ; avec planche derrière la tête ou posée sur la poitrine réaliser des jambes brasse en position dorsale semi-assise et se regarder faire, avec les bras le long des cuisses et contacter simultanément les 2 maléoles.</li> <li>- Expliquer qu'environ 70% de la propulsion en brasse provient des jambes.</li> </ul>
	Trop de fréquence gestuelle	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Travail en amplitude en comptant les mouvements par longueur et en en faisant le minimum (allonger un peu le temps de glisse pendant lequel on est complètement allongé).</li> <li>- Insister sur le rythme des surfaces motrices (accélération progressive pendant la phase de travail puis retour lent)</li> <li>- Surfer : monter haut sur la traction de bras pour dégager les mains sur le retour et offrir moins de résistance à l'avancement en étant émergé puis fléchir la tête pour la rentrer dans les bras pour plonger.</li> <li>- Utiliser des plaquettes de différentes tailles (plaquettes de doigts).</li> </ul>

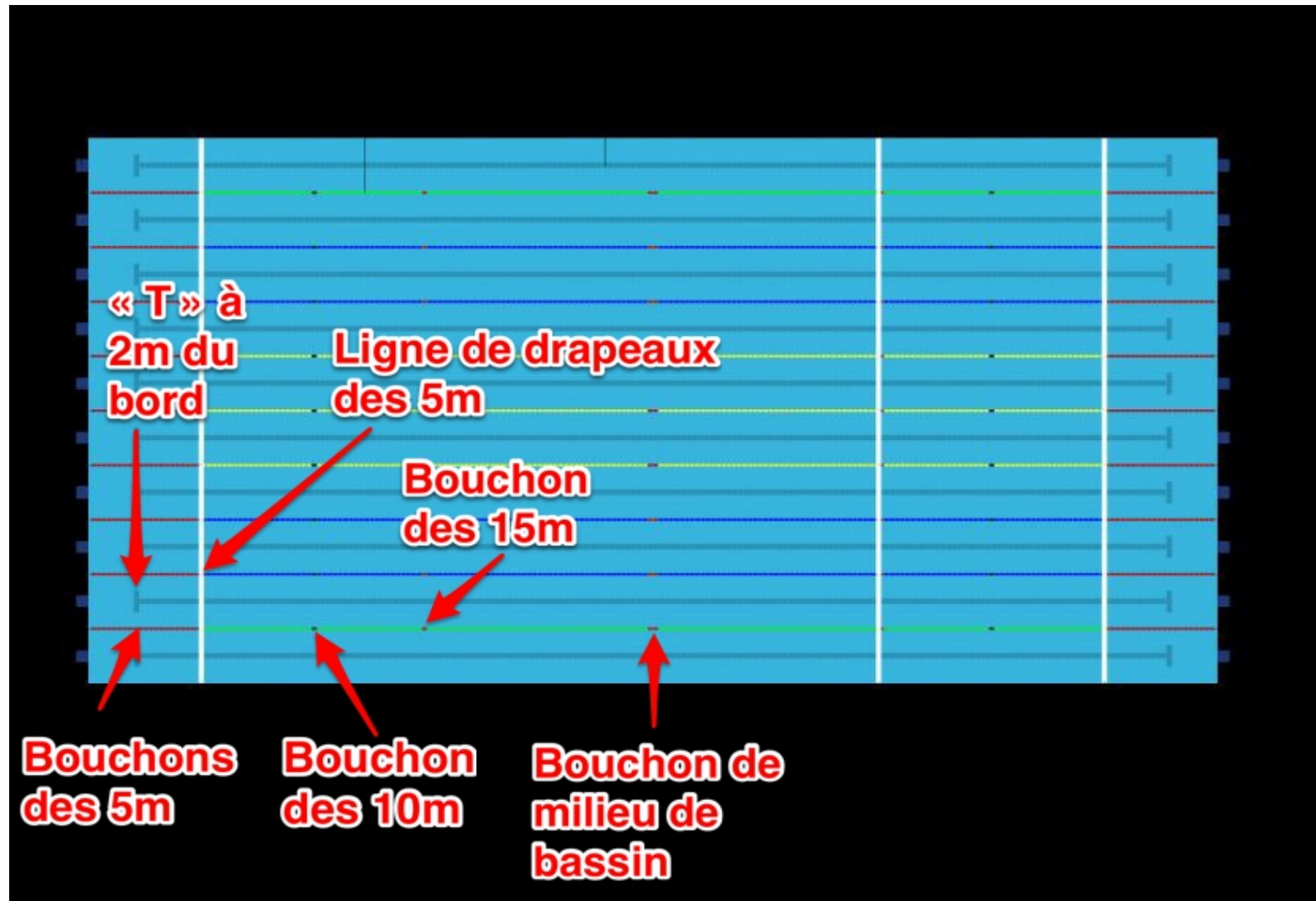
## **1.10. Conseils en vrac :**

- Quand vous faites des démonstrations orientez vous dans la même direction que votre nageur et inclinez votre buste à l'horizontal si nécessaire.
- Insistez sur le rythme des actions motrices quelque soit la nage : il n'est surtout pas uniforme ! Le mouvement est systématiquement accéléré (efficacité des appuis et temps de repos relatif).
- Invitez vos élèves à utiliser des lunettes de natation (confort, moins de craintes et meilleur discernement des actions aquatiques).
- Dans la mesure du possible afficher en bord de bassin (une fois votre 1<sup>ère</sup> séance passée : évaluation diagnostique ou au moins repérage des problèmes évidents) votre séance au bout de chaque ligne d'eau dans un plastique transparent, imprimée ou écrite au crayon de papier. Ceci permet d'augmenter la sécurité de vos élèves (comptage et surveillance), leur temps de travail, d'éviter de répéter 10 fois les mêmes consignes et de vous permettre de consacrer davantage de temps à donner des conseils !
- Afin de poursuivre les mêmes objectifs pour tous les élèves mais à des niveaux différents au cours d'une même séance vous pouvez vous inspirer du tableau ci-dessous en l'adaptant à vos classes et à leurs besoins ainsi les différents groupes progressent en même temps sur les différentes situations tout en poursuivant le même objectif :

**Exemple de présentation de séance permettant la poursuite d'un objectif commun à des niveaux différents pour un groupe hétérogène :**

Prévoir palmes, pull-buoy, plaquettes	Ligne 8	Ligne 9,	Ligne 10
Avec palmes, 25m jambes crawl, 1 bras à la cuisse, 1 bras tendu devant avec pull dans la main, tête dans l'eau, souffler longuement et inspirer latéralement	X 6	X 4	X 4
Idem sur 25m mais le bras qui ne tient pas le pull travaille sur 25m, respiration latérale tous les 3 coups de bras. CR=contact pouce/pull et pouce cuisse	X 6	X 6	X 4
Avec palmes, 25m crawl nage complète, respiration 3	X 6	X 4	X 4
Avec palmes, 25m crawl, resp 3, compter les coups de bras /25m et en faire le minimum	X 6	X 4	X 2
Avec plaquettes 50m crawl nage complète	X 3 Resp 3/5/3/5	X 2	X 1
Sans palmes, départ de front, 12,50m vite en crawl et finir lent	X 4	X 2	X 2
Travail plongeon depuis le bord : assis, bascule, 1 genou au sol, fléchi	Vidéo différée		
Total	850m	600m	450m

## 1.11. Les repères dans un bassin :



## 1.12. Exemples d'organisations pédagogiques :



La circulation dans le sens conventionnel (nage à droite) permet de mettre simultanément un nombre important d'élèves en action tout en permettant une quantité effective de travail conséquente.



La ligne coupée en 2 (à l'aide d'une corde, d'une barre ou de ceintures mises bout à bout) réduit les distances à effectuer et permet à l'enseignant, placé au centre, de distribuer des conseils de manière plus fréquente.



La nage en sens unique permet d'ôter l'appréhension du télescopage, notamment en dos.

Elle peut engendrer une émulation supplémentaire en cas de départs simultanés pour des élèves de même niveau ou décalés pour compenser des différences de niveau !



Cette organisation permet de doubler le débit du travail des entrées dans l'eau dans le sens de la longueur.

Cela peut-être l'occasion de faire 2 groupes de niveau (1 au plot, l'autre au bord). Les élèves sortent au milieu et rejoignent le départ en marchant.

L'enseignant peut en profiter pour mettre aisément en place un retour vidéo différé.



Cette organisation en ligne ou vagues permet de réaliser un grand nombre d'entrées dans l'eau dans un temps restreint et limite le refroidissement des élèves.

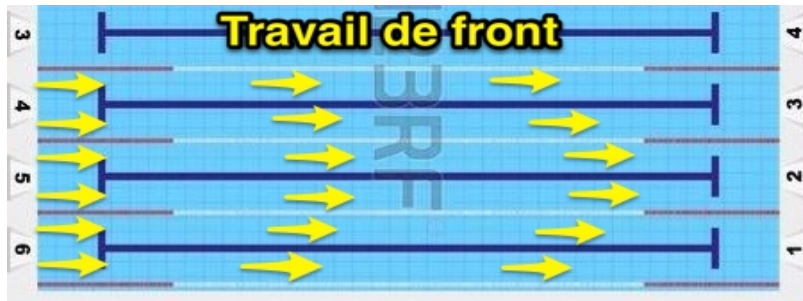


Niveau 3	
Niveau 1	Niveau 2

Cette organisation pédagogique permet de poursuivre un objectif commun pour 3 groupes de niveaux différents en établissant des distances de nage adaptées !

De cette manière, les groupes avanceront en même temps dans le déroulement de la séance. L'enseignant n'aura à donner qu'une séquence de consignes à l'ensemble des élèves.

Pas d'attente pour les plus rapides et donc moins de refroidissement !



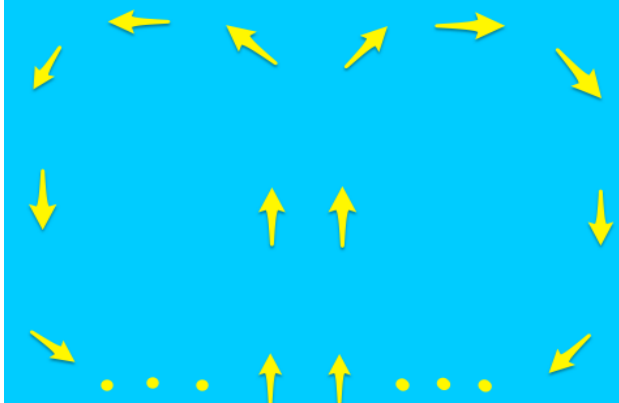
En mettant en place des vagues de niveaux, les départs de front créent une forte émulation et permettent un travail de vitesse de qualité !



Les départs en milieu de bassin (à 10m du bord) permettent de travailler l'efficacité des appuis avec un départ en sustentation et les virages. Ce travail de virage peut être mené de front pour doubler la fréquence des passages et créer une émulation !

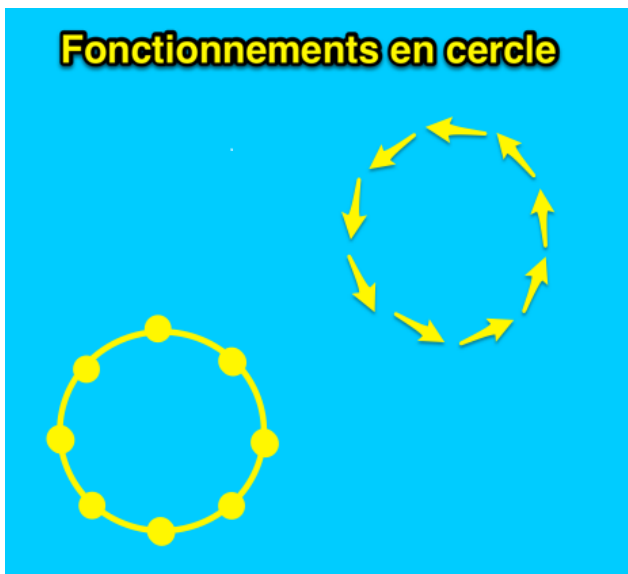


### Fonctionnement en fontaine



Le travail en fontaine, en eaux peu profondes ou en grand bassin en retirant 2 lignes, permet une quantité de travail importante en limitant l'attente et en autorisant des retours fréquents de la part de l'enseignant.

### Fonctionnements en cercle



Le fonctionnement en cercle, en eaux peu profondes, peut-être utilisé pour travailler l'apnée statique (les élèves se tiennent la main et se font passer un signal par les mains) ou pour d'autres exercices comme l'étoile de mer, la bascule...

## 1.13. Repères temporels :

Comparaisons de performances de nageurs en fonction du niveau (sans distinction de sexe)

Pour des distances de 25m :

Age	Nageur de club					Nageur scolaire				
	P	D	B	C	4N	P	D	B	C	4N
6ème 5ème	15'' à 20''	17'' à 22''	17'' à 24''	15'' à 20''	X	X	30'' à 1'	25'' à 1'	30'' à 45''	X
4ème 3ème	14'' à 18''	15'' à 20''	16'' à 21''	13'' à 17''	X	25'' à 45''	25'' à 50''	23'' à 50''	25'' à 40''	X
2de, 1 <sup>ère</sup> , term	12'' à 16''	13'' à 17''	15'' à 20''	11'' à 15''	X	20'' à 40''	20'' à 40''	20'' à 45''	20'' à 35''	X

Pour des distances de 50m :

Age	Nageur de club					Nageur scolaire				
	P	D	B	C	4N	P	D	B	C	4N
6ème 5ème	38'' à 50''	35'' à 45''	40'' à 55''	33'' à 40''	X	X	1 à 1'30	50'' à 1'30	1' à 1'45	X
4ème 3ème	30'' à 40''	32'' à 37''	35'' à 50''	30'' à 35''	X	1' à 1'30	45'' à 1'15	45'' à 1'15	45'' à 1'10	X
2de, 1 <sup>ère</sup> , term	28'' à 35''	30'' à 35''	30'' à 45''	27'' à 33''	X	45'' à 1'15	35'' à 1'	40'' à 1'10	30'' à 50''	X

Pour des distances de 100m :

Age	Nageur de club					Nageur scolaire				
	P	D	B	C	4N	P	D	B	C	4N
6ème 5ème	1'20 à 1'40	1'20 à 1'45	1'20 à 2'	1'15 à 1'30	1'20 à 1'45	X	2' à 2'30	2' à 2'30	1'25 à 2'	X
4ème 3ème	1'10 à 1'30	1'10 à 1'35	1'15 à 1'35	1'05 à 1'20	1'15 à 1'35	2'30 à 3'	1'45 à 2'15	1'45 à 2'15	1'15 à 1'45	2' à 2'30
2de, 1 <sup>ère</sup> , term	1' à 1'20	1' à 1'15	1'05 à 1'20	55'' à 1'15	1'10 à 1'30	1'30 à 2'	1'35 à 2'	1'30 à 2'	1'10 à 1'40	1'45 à 2'15

## **1.14. Indices d'efficience :**

### **Indice de VERGER**

Cet indicateur technique d'efficacité de la nage est très facile à mettre en œuvre : il s'agit de compter le nombre de mouvements de bras (noté N), de prendre le temps (T) et d'additionner ces deux paramètres.

Plus la somme obtenue est faible plus la technique de nage utilisée est efficace.

Exemple : sur un 25 m crawl.

Au premier 25 m, l'élève réalise un temps de 21 sec. et effectue 22 mouvements de bras ; son indice technique (IT) est de 43 (21 + 22).

# Indice de Nage (In)

L'indice de nage (en m<sup>2</sup>/s/cycle) représente un outil d'évaluation discriminant du niveau de pratique) Costill et al., (1985). Il permet de comparer des nageurs.

$$In = V \times A$$

In en m<sup>2</sup>/s/cycle

V en m/s

A en m

$$V=d / t \text{ et } A=d/n$$

donc  $In = d^2/(txn)$

d = distance parcourue en mètres

t = temps en secondes mis pour parcourir d

n = nombre de cycles réalisés pour parcourir d

Nageur	Vitesse (m/s)	Amplitude (m/cycle)	Fréquence (cycles/min)	Indice de nage (m <sup>2</sup> /s/cycle)
Niv. 1	0,77	1,41	36,8	1,07
Niv. 2	1,03	1,62	44,3	1,67
Niv. 3	1,28	2,5	39	3,3
Niv. 4	1,65	2,78	38,7	5,31
Record du monde	2,09	3,22	52	5,81

# SITUER SA PRATIQUE EN NATATION : "JE NAGE VITE AVEC DES MOUVEMENTS EFFICACES ?"

K. ZLATNIK-SORGE C. ALBERTINI  
revue EPS N°360, 2014

COMPÉTENCE : A partir d'un départ plongé ou dans l'eau, réaliser la meilleure performance sur 25 m en crawl en adoptant l'équilibre et les trajets moteurs les plus efficaces.

## GIBLE 25m CRAWL












		12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	> Tps en s	> Vitesse en km/h
		7,50	6,92	6,43	6,00	5,63	5,29	5,00	4,74	4,50	4,29	4,09	3,91	3,75	3,60	3,46	3,33	3,21	3,10	3,00	2,90	2,81	2,73	2,65	2,57	2,50	2,43	2,37	2,31	2,25	2,20	2,14	2,09	2,05	2,00		
12	1,67	7,4	6,7	6,1	5,6	5,1	4,8	4,4	4,2	3,9	3,7	3,5	3,3	3,2	3,0	2,8	2,7	2,6	2,5	2,4	2,3	2,2	2,1	2,0	1,9	1,8	1,7	1,6	1,5	1,4	1,3	1,2	1,1	1,0	0,9		
13	1,54	6,8	6,2	5,6	5,1	4,7	4,4	4,1	3,8	3,6	3,4	3,2	3,1	2,9	2,8	2,7	2,6	2,5	2,4	2,3	2,2	2,1	2,0	1,9	1,8	1,7	1,6	1,5	1,4	1,3	1,2	1,1	1,0	0,9			
14	1,43	6,3	5,7	5,2	4,8	4,4	4,1	3,8	3,6	3,4	3,2	3,0	2,9	2,7	2,6	2,5	2,4	2,3	2,2	2,1	2,0	1,9	1,8	1,7	1,6	1,5	1,4	1,3	1,2	1,1	1,0	0,9	0,8	0,7			
15	1,33	5,8	5,3	4,8	4,4	4,1	3,8	3,6	3,4	3,2	3,0	2,9	2,7	2,6	2,4	2,3	2,2	2,1	2,0	1,9	1,8	1,7	1,6	1,5	1,4	1,3	1,2	1,1	1,0	0,9	0,8	0,7	0,6	0,5			
16	1,25	5,4	4,9	4,5	4,2	3,8	3,6	3,3	3,1	2,9	2,8	2,6	2,5	2,4	2,3	2,2	2,1	2,0	1,9	1,8	1,7	1,6	1,5	1,4	1,3	1,2	1,1	1,0	0,9	0,8	0,7	0,6	0,5				
17	1,18	5,2	4,7	4,3	3,9	3,6	3,4	3,1	2,9	2,8	2,6	2,5	2,4	2,3	2,1	2,0	1,9	1,8	1,7	1,6	1,5	1,4	1,3	1,2	1,1	1,0	0,9	0,8	0,7	0,6	0,5	0,4	0,3				
18	1,11	4,8	4,4	4,0	3,7	3,4	3,2	2,9	2,8	2,6	2,5	2,3	2,2	2,1	2,0	1,9	1,8	1,7	1,6	1,5	1,4	1,3	1,2	1,1	1,0	0,9	0,8	0,7	0,6	0,5	0,4	0,3	0,2				
19	1,05	4,7	4,2	3,8	3,5	3,2	3,0	2,8	2,6	2,5	2,3	2,2	2,1	2,0	1,9	1,8	1,7	1,6	1,5	1,4	1,3	1,2	1,1	1,0	0,9	0,8	0,7	0,6	0,5	0,4	0,3	0,2	0,1				
20	1,00	4,4	4,0	3,6	3,3	3,1	2,9	2,7	2,5	2,4	2,2	2,1	2,0	1,9	1,8	1,7	1,6	1,5	1,4	1,3	1,2	1,1	1,0	0,9	0,8	0,7	0,6	0,5	0,4	0,3	0,2	0,1					
21	0,95	4,2	3,8	3,5	3,2	2,9	2,7	2,5	2,4	2,2	2,1	2,0	1,9	1,8	1,7	1,6	1,5	1,4	1,3	1,2	1,1	1,0	0,9	0,8	0,7	0,6	0,5	0,4	0,3	0,2	0,1						
22	0,91	4,0	3,6	3,3	3,0	2,8	2,6	2,4	2,3	2,1	2,0	1,9	1,8	1,7	1,6	1,5	1,4	1,3	1,2	1,1	1,0	0,9	0,8	0,7	0,6	0,5	0,4	0,3	0,2	0,1							
23	0,87	3,8	3,5	3,2	2,9	2,7	2,5	2,3	2,2	2,0	1,9	1,8	1,7	1,6	1,5	1,4	1,3	1,2	1,1	1,0	0,9	0,8	0,7	0,6	0,5	0,4	0,3	0,2	0,1								
24	0,83	3,7	3,3	3,0	2,8	2,6	2,4	2,2	2,1	2,0	1,9	1,8	1,7	1,6	1,5	1,4	1,3	1,2	1,1	1,0	0,9	0,8	0,7	0,6	0,5	0,4	0,3	0,2	0,1								
25	0,80	3,6	3,2	2,9	2,7	2,5	2,3	2,1	2,0	1,9	1,8	1,7	1,6	1,5	1,4	1,3	1,2	1,1	1,0	0,9	0,8	0,7	0,6	0,5	0,4	0,3	0,2	0,1									
26	0,77	3,4	3,1	2,8	2,6	2,4	2,2	2,1	1,9	1,8	1,7	1,6	1,5	1,4	1,3	1,2	1,1	1,0	0,9	0,8	0,7	0,6	0,5	0,4	0,3	0,2	0,1										
27	0,74	3,3	3,0	2,7	2,5	2,3	2,1	2,0	1,9	1,7	1,6	1,5	1,4	1,3	1,2	1,1	1,0	0,9	0,8	0,7	0,6	0,5	0,4	0,3	0,2	0,1											
28	0,71	3,2	2,9	2,6	2,4	2,2	2,0	1,9	1,8	1,7	1,6	1,5	1,4	1,3	1,2	1,1	1,0	0,9	0,8	0,7	0,6	0,5	0,4	0,3	0,2	0,1											
29	0,69	3,1	2,8	2,5	2,3	2,1	2,0	1,8	1,7	1,6	1,5	1,4	1,3	1,2	1,1	1,0	0,9	0,8	0,7	0,6	0,5	0,4	0,3	0,2	0,1												
30	0,67	3,0	2,7	2,4	2,2	2,1	1,9	1,8	1,7	1,6	1,5	1,4	1,3	1,2	1,1	1,0	0,9	0,8	0,7	0,6	0,5	0,4	0,3	0,2	0,1												
31	0,65	2,9	2,6	2,3	2,2	2,0	1,8	1,7	1,6	1,5	1,4	1,3	1,2	1,1	1,0	0,9	0,8	0,7	0,6	0,5	0,4	0,3	0,2	0,1													
32	0,63	2,8	2,5	2,3	2,1	1,9	1,8	1,7	1,6	1,5	1,4	1,3	1,2	1,1	1,0	0,9	0,8	0,7	0,6	0,5	0,4	0,3	0,2	0,1													
33	0,61	2,7	2,4	2,2	2,0	1,8	1,7	1,6	1,5	1,4	1,3	1,2	1,1	1,0	0,9	0,8	0,7	0,6	0,5	0,4	0,3	0,2	0,1														
34	0,59	2,6	2,3	2,1	2,0	1,8	1,7	1,6	1,5	1,4	1,3	1,2	1,1	1,0	0,9	0,8	0,7	0,6	0,5	0,4	0,3	0,2	0,1														
35	0,57	2,5	2,2	2,1	1,9	1,8	1,6	1,5	1,4	1,3	1,2	1,1	1,0	0,9	0,8	0,7	0,6	0,5	0,4	0,3	0,2	0,1															
36	0,56	2,5	2,2	2,0	1,8	1,7	1,6	1,5	1,4	1,3	1,2	1,1	1,0	0,9	0,8	0,7	0,6	0,5	0,4	0,3	0,2	0,1															
37	0,54	2,4	2,2	2,0	1,8	1,7	1,6	1,4	1,4	1,3	1,2	1,1	1,0	0,9	0,8	0,7	0,6	0,5	0,4	0,3	0,2	0,1															
38	0,53	2,3	2,1	1,9	1,8	1,6	1,5	1,4	1,3	1,2	1,1	1,0	0,9	0,8	0,7	0,6	0,5	0,4	0,3	0,2	0,1																
39	0,51	2,3	2,1	1,9	1,7	1,6	1,5	1,4	1,3	1,2	1,1	1,0	0,9	0,8	0,7	0,6	0,5	0,4	0,3	0,2	0,1																
40	0,50	2,2	2,0	1,8	1,7	1,5	1,4	1,3	1,2	1,1	1,0	0,9	0,8	0,7	0,6	0,5	0,4	0,3	0,2	0,1																	
41	0,49	2,2	2,0	1,8	1,6	1,5	1,4	1,3	1,2	1,1	1,0	0,9	0,8	0,7	0,6	0,5	0,4	0,3	0,2	0,1																	
42	0,48	2,1	1,9	1,7	1,6	1,5	1,4	1,3	1,2	1,1	1,0	0,9	0,8	0,7	0,6	0,5	0,4	0,3	0,2	0,1																	
43	0,47	2,1	1,9	1,7	1,6	1,4	1,3	1,2	1,1	1,0	0,9	0,8	0,7	0,6	0,5	0,4	0,3	0,2	0,1																		
44	0,45	2,0	1,8	1,7	1,5	1,4	1,3	1,2	1,1	1,0	0,9	0,8	0,7	0,6	0,5	0,4	0,3	0,2	0,1																		
45	0,44	2,0	1,8	1,6	1,5	1,4	1,3	1,2	1,1	1,0	0,9	0,8	0,7	0,6	0,5	0,4	0,3	0,2	0,1																		

Peu de mouvements.  
Thème de travail :  
la fréquence

nb de coups de bras	distance parcourue par coup de bras (calculer sur 25m)	compétence acquise										compétence en cours d'acquisition										compétence non acquise										Zone intermédiaire																	
de bras		BAREME :		10pts	9pts	8pts	7pts	6pts	5pts	4pts	3pts	2pts	1pt	BAREME :		10pts	9pts	8pts	7pts	6pts	5pts	4pts	3pts	2pts	1pt	BAREME :		10pts	9pts	8pts	7pts	6pts	5pts	4pts	3pts	2pts	1pt	BAREME :		10pts	9pts	8pts	7pts	6pts	5pts	4pts	3pts	2pts	1pt
		NIV. 1 ♀		2	1,8	1,6	1,4	1,2	1	0,9	0,8	0,7	0,5	NIV. 1 ♂		2,2	1,9	1,7	1,5	1,3	1,1	0,9	0,8	0,7	0,5	NIV. 1		2,2	2,4	2,6	2,8	3,0	3,3	3,5	3,7	4,0	4,5	NIV. 1		2,2	2,4	2,6	2,8	3,0	3,3	3,5	3,7	4,0	4,5
		indice de nage /10pts		2	1,8	1,6	1,4	1,2	1	0,9	0,8	0,7	0,5	indice de nage /10pts		2,2	1,9	1,7	1,5	1,3	1,1	0,9	0,8	0,7	0,5	indice de nage /10pts		2,2	2,4	2,6	2,8	3,0	3,3	3,5	3,7	4,0	4,5	indice de nage /10pts		2,2	2,4	2,6	2,8	3,0	3,3	3,5	3,7	4,0	4,5
		temps /10pts		25	26	27	28	30	33	35	37	40	45	temps /10pts		22	24	26	28	30	33	35	37	40	45	temps /10pts		22	24	26	28	30	33	35	37	40	45	temps /10pts		22	24	26	28	30	33	35	37	40	45

Beaucoup de mouvements.  
Thème de travail :  
l'amplitude

## 1.15. Le matériel:

(Prix en €)	Mis à jour le 27/01/19	Decathlon	Unisport	Nataquashop	France Natation	Les4nages
Mini-palmes		15	11,85	20	18	23,9
Tubas frontaux		7, 12 ou 15	8,64 et 8,72	16,50 ou 20,95	16,5	19,90
Plaquettes		5, 7 ou 15		18 ou 23	15 ou 22	15 ou 19,90
Plaquettes de doigts		7		9,9 ou 16	10,90 ou 16	13,90
Pull-buoy		6 ou 8		5,90	10,50	13,90
Fulcrum				14,95		19,9
Bolster					21,60	32,09
Planches		6	5,24	7,40	11	10,9
Elastiques chevilles		2		7	6,95	9
Mannequin			4 kg : 413,84 8 kg : 249,54			
Donut			5,76	13,9	7,90	1

Mannequins : Casal : 8 kg 246 ou Aysse sport : 234,60

## 1.16. Annexe 1 : Exemple d'évaluation diagnostique 6<sup>ème</sup> :

Ce test se réalise sur 25m, les élèves passent 2 par 2, environ 1'30 par passage.

Un test d'évaluation doit-être le plus rapide possible (les élèves en attente ont froid) et déjà permettre de démarrer le travail dès la première séance.

Il permet non seulement d'établir des groupes de niveaux mais aussi et surtout donne les pistes de travail pour le cycle à venir.

	<b>1 point</b>	<b>2 points</b>	<b>3 points</b>
<b>Entrée</b>	Par l'échelle ou assis	Saut	Plongeon
<b>Immersion</b>	Passe sous une ligne	Sous tapis ½ couvrant	Sous tapis avec canard
<b>Nage en crawl</b>	Tête toujours dehors	Tête parfois dans l'eau mais pas ou peu d'expiration aquatique.	Tête le plus souvent dans l'eau même si plusieurs échanges respiratoires quand la tête sort.

Test présenté sous forme de liste de classe :

	<b>Entrée</b>			<b>Immersion</b>			<b>Nage en crawl</b>			<b>Total</b>
	Par l'échelle ou assis	Saut	Plongeon	Passe sous une ligne	Sous tapis ½ couvrant	Sous tapis avec canard	Tête toujours dehors	Tête parfois dans l'eau mais pas ou peu d'expiration aquatique.	Tête le plus souvent dans l'eau même si plusieurs échanges respiratoires quand la tête sort.	
Points	1	2	3	1	2	3	1	2	3	
NOM Prénom										
NOM Prénom										

## **1.17. Annexe 2 : Propositions de parcours aquatiques :**

Proposition de parcours aquatique permettant de travailler les éléments du test du savoir nager :

Pour construire un parcours :

Vous décidez du nombre d'ateliers que va comporter votre parcours.

Vous sélectionnez dans les boîtes à outils le niveau de difficulté adapté à vos élèves.

Vous présentez de manière succincte le parcours et faites passer 1 élève en démonstration avec commentaires.

Vous vous positionnez sur l'atelier "le plus dangereux".

### **Remarques:**

Vous pouvez utiliser la vidéo en différé pour constater si les critères de réussite ont été respectés.

Vous n'êtes pas forcé d'enchaîner tous les ateliers relatifs aux différentes tâches du savoir nager, sélectionnez-en 3 ou 4 parmi les 6 suivantes pour constituer votre parcours : entrées dans l'eau / immersion / nage stationnaire / nage ventrale / nage dorsale / équilibre dorsal.

N'hésitez pas à décrocher ou décaler les lignes d'eau ou servez-vous en comme obstacle !

### **Avantages du parcours :**

Rompt avec la monotonie des longueurs de bassin,

Aspect ludique,

Simplification et complexification aisée sur chaque atelier,

Permet réellement de faire de la différenciation pédagogique même au sein d'un groupe de niveau.

### **Inconvénients du parcours :**

Temps de mise en place (avant que les élèves n'arrivent au bassin, avec l'aide d'1 ou 2 élèves),

Temps de présentation du parcours.

<b>Entrées dans l'eau</b>
Choisissez un exercice parmi ceux présentés dans ce document à l'étape "entrer dans l'eau". A vous de déplacer le curseur en fonction du niveau de vos élèves.
<b>Immersion</b>
Tous les exercices proposés dans ce document à l'étape "construire l'immersion" peuvent être utilement utilisés.
Descendre à l'échelle (de l'apnée à se laisser descendre en expirant).
Descendre enroulé à la perche (pied, assis, plat ventre).
Recherche d'objets suspendus (petits objets lestés suspendus à la ligne d'eau à l'aide 1 ou 2 ceinture(s)).
Recherche d'objets déposés au fond (avec l'aide de l'échelle, de la perche, après 1 saut, après une coulée, après un plongeon canard).



Franchir des obstacles :

+ ou – longs (ligne ou ficelle, tapis troué, tapis souple puis rigide, tapis en largeur puis en longueur shunable ou non) en s'aidant des mains ou non,

1 ou des obstacles verticaux (1 ou plusieurs cerceaux flottants mais lestés d'un côté ou seulement lestés et posés au fond) à franchir en aller simple ou en aller retour sans reprise de respiration.

Avec ou sans palmes.

Complexification avec bras tendus devant pour accroître l'hydro-dynamisme.

Franchir après réalisation d'un plongeon canard.

### **Boîte à outils plongeon canard**

Le principe est d'émerger le plus gros volume possible pour pouvoir descendre en profondeur aisément. Pour aider les élèves dans cette démarche pas forcément instinctive, voici quelques situations d'apprentissage, pas forcément présentées dans un ordre de complexité :

A. Allongé sur le ventre, 2 pieds coincés dans la goulotte :

Tendre les 2 bras verticalement en direction du fond,

Fléchir la tête pour la placer entre les bras,

En appuyant sur le mur, balancer 1 jambe en l'air puis l'autre avant de se laisser descendre.

B. Tenir une très grande perche, posée au fond et à l'oblique. L'élève saisit la perche et s'en sert pour émerger une jambe puis l'autre ou les 2 en même temps.

Par la suite la perche peut-être tenue verticalement.

C. Placer, à l'arrêt, 1 planche sous le bassin :

Tendre les 2 bras verticalement en direction du fond,

Fléchir la tête pour la placer entre les bras,

Balancer 1 jambe en l'air puis l'autre avant de se laisser descendre.

D. Après une glissée ventrale en eaux peu profondes, réaliser un équilibre en posant les mains au sol, en groupant puis tendant les jambes avant de se laisser descendre.

Réaliser le même exercice après une nage en Brasse, en eaux peu profondes avec appui sur le sol puis en eaux profondes.

Idem exercice précédent mais après nage en Crawl.

E. Placer un objet lesté à aller chercher sous un tapis après un plongeon canard.

F. Accrocher à la ligne d'eau 4 cerceaux lestés espacés d'1,50m (à l'aide d'1 ou 2 ceinture(s) pour ajuster la profondeur), après une nage d'approche, réaliser un plongeon pour aller franchir un maximum de cerceaux en aller simple ou en aller retour.

### **Nage stationnaire**

Faire travailler et laisser choisir les élèves entre :

Jambes Brasse simultanées en opposition avec poussée de bras vers le bas,

Ou Jambes Brasse alternées avec action bras gauche en même temps que jambe gauche,

Ou rétro-pédalage.

Pour cela des aides sont possibles pour aider à la sustentation des élèves :

2 planches, 2 frites ou 2 pull-buoy sous les bras pour permettre de mieux se concentrer sur les actions de jambes,

1 pain de ceinture dans chaque main,

utiliser des plaquettes.

Complexifications supplémentaires en sortant les mains de l'eau ou les coudes.

### **Nage ventrale et dorsale**

Pour travailler le crawl et le dos, vous pouvez utiliser tous les exercices présentés dans ce

document à l'étape "se propulser" ou dans les tableaux "boîte à outils" correspondants ou "éducatifs".

### **Équilibre dorsal**

Le plus difficile pour les élèves reste la mise en place. Pour les aider à intégrer la bonne posture, quelques aides sont possibles :

Placer une frite sous les genoux,

Tenir un pain de ceinture dans chaque main (mains d'abord aux cuisses puis à l'oblique haute),

Ceinture avec 1 ou 2 pain(s),

Réalisation sans artifice en expliquant l'intérêt de l'extension maximale et continue des bras à l'oblique haute.

## 2. Sauvetage :

**Essence de l'activité :** c'est une activité aquatique où il s'agit d'aller chercher et amener hors de l'eau une personne en danger ou un objet la symbolisant, sans mettre en péril sa propre sécurité.

### 2.1. Les problèmes fondamentaux posés aux élèves :

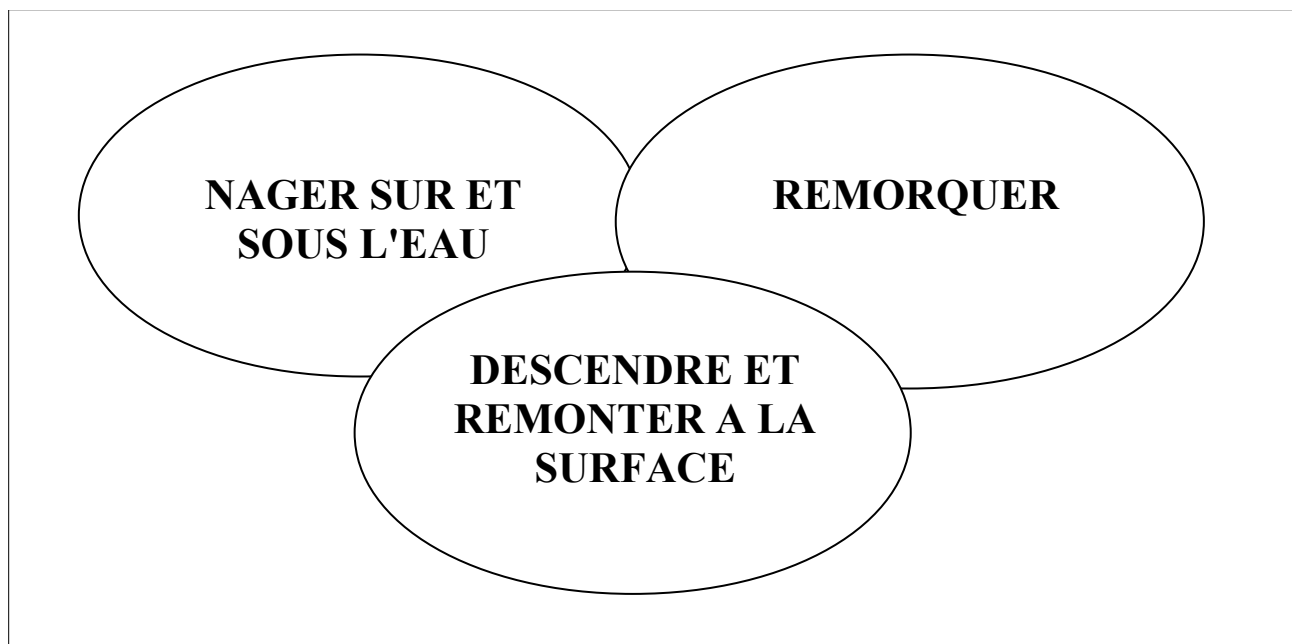
Comme en natation, le comportement est remis en cause dans 3 domaines :

- EQUILIBRE : Reconstruire l'équilibre dans des positions variées (verticales, horizontales, tête en bas, en nage dorsale ...)
- PROPULSION : Utiliser des actions de propulsion dans tous les plans, dans toutes les directions. Se propulser en maintenant l'objet et son buste à la surface.
- RESPIRATION : Maîtrise de l'apnée.

En outre, l'activité exige des élèves une évaluation des difficultés pour s'engager dans des actions réussissant à coup sûr .

### 2.2. Les contenus d'enseignement :

Ils s'organisent autour de 3 domaines d'action...



<b>Apprendre à nager sur l'eau ...</b>	
Travail identique à la natation course	Ajouter le travail de nage d'approche spécifique en crawl water-polo pour ne pas perdre la victime de vue. On peut donc jouer sur la distance de nage d'approche et la vitesse.
<b>Apprendre à nager sous l'eau en jouant sur ...</b>	
La profondeur des obstacles ou des objets à rechercher au fond.	Utiliser les différentes profondeurs de la piscine mais aussi en suspendant aux lignes d'eau des objets lestés à monter ou des cerceaux lestés à franchir.
Le nombre d'obstacles	Multiplier le nombre d'obstacles, leur nature (cerceaux à franchir, passer sous ou sur une barre, un tapis, une ligne d'eau).
Le temps d'immersion	Travail de l'apnée statique, travail de l'apnée dynamique, augmenter le temps d'immersion en parcours, utiliser des changements de direction (latéraux ou retour au point de départ).
La technique de nage	Double coulée brasse, brasse, ondulations, jambes crawl.
La vision	Utilisation ou non de lunettes. Piscine ou plan d'eau naturel (turbidité de l'eau).

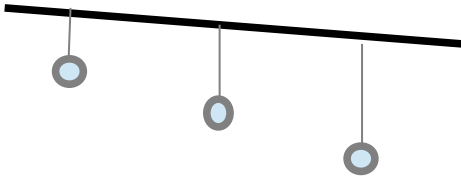
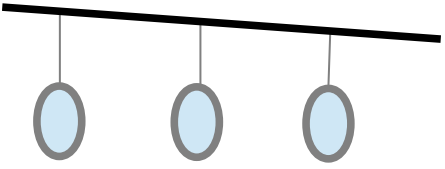
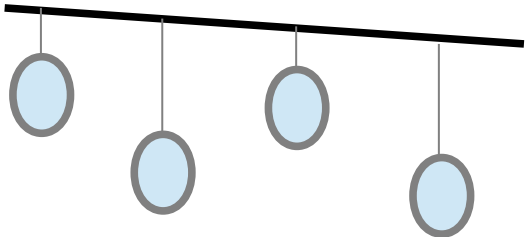
<b>Apprendre à remorquer en jouant sur ...</b>	
La distance de remorquage	Augmenter la distance de remorquage, opérer des changements de direction.
La vitesse de remorquage	Augmenter la vitesse de remorquage, opérer des changements de rythme.
Le poids de l'objet à remorquer	Passer d'un objet flottant (planche, pull-buoy, ballon) à un objet de plus en plus lourd (camarade, mannequin 4 ou 8 kg)
La technique de remorquage	Différentes techniques (9) de remorquage présentées dans la vidéo à voir avec ce lien

	( <a href="https://youtu.be/YI3nws-zATQ">https://youtu.be/YI3nws-zATQ</a> ) ou à retrouver dans le dossier "sauvetage annexes".
La technique de jambes	<p>Travailler différentes techniques : brasse décalée avec aide de la main libre, brasse simultanée avec aide de la main libre sur temps mort moteur, rétropédalage, jambes crawl avec mini-palmes ou palmes. Le but est de privilégier une propulsion continue, éviter les à coup ou les temps mort moteur.</p> <p>Toutes ces techniques peuvent d'abord être travaillées sur place verticalement avec l'aide de 2 frites ou planches ou ceinture ou pains dans les mains puis accroître la difficulté en demandant de ne plus s'aider des bras, d'émerger les mains puis les coudes.</p>

### Apprendre à descendre et à remonter à la surface en jouant sur ...

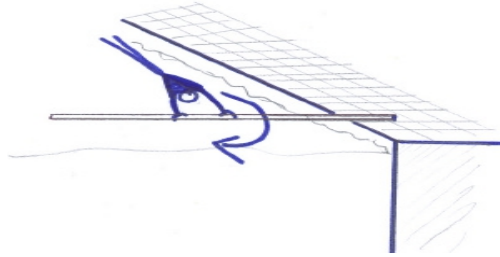
<b>Apprendre à descendre et à remonter à la surface en jouant sur ...</b>	
Le nombre de plongeurs canard	<p>Multiplier le nombre de plongeurs canard, travailler l'engagement de la tête et du buste en demandant de descendre le long d'une grande perche inclinée, d'enrouler autour d'une barre ou ligne d'eau, en utilisant des gros tapis flottants percés,</p> <p>travailler l'efficacité du canard en émergeant une grande partie des jambes pour prendre de la vitesse.</p> <p>Voir également la gamme de situations proposées dans la boîte à outils canard.</p>
La vitesse de descente et de remontée	Dans les deux cas, elle peut-être libre ou contrainte.
La profondeur à atteindre	<p>Augmenter la profondeur à atteindre pour ramasser des objets ou un mannequin.</p> <p>En cas de profondeur supérieure ou égale à 1,80m, travailler la manœuvre de valsalva.</p>
Le poids des objets à remonter	Augmenter le poids des objets à remonter en passant du petit objet lesté suspendu à 1 m à montrer, au camarade à remonter ou au mannequin de 4 ou 8 kg.

## 2.3. Exemples de dispositifs :

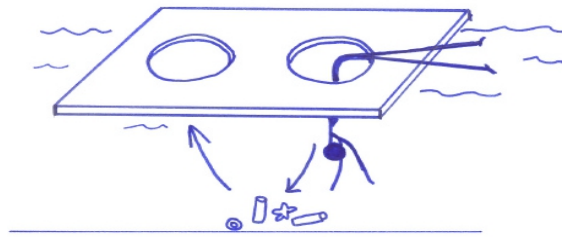
<b>Apprendre à nager sous l'eau...</b>	<p>Petits objets lestés, accrochés à montrer en surface et à relâcher.</p> 
	<p>Cerceaux lestés, tous à la même hauteur à franchir dans une ou deux directions.</p> 
	<p>Cerceaux lestés, à des hauteurs différentes à franchir.</p> 

**Apprendre à descendre et à remonter à la surface...**

Franchir et s'enrouler autour de la perche pour engager la tête et le buste, émerger les jambes et réussir son plongeon canard.



S'engager verticalement, bras, tête et buste en premier pour émerger les jambes et acquérir une vitesse de descente.



**Apprendre à remorquer...**

Utiliser des aides (frites, planches, pull-buoy, pains de ceinture) pour travailler les différentes techniques de jambes verticalement sur place.



## **2.4. Exemples d'épreuves de sauvetage codifiées :**

### **Les épreuves d'eau plate :**

#### **100m, 200m ou 400m " obstacles " :**

Cette épreuve simule le passage d'obstacles par le sauveteur lors de la recherche d'une personne en détresse en un minimum de temps. L'obstacle sera de 2m50 sur 70cm et placé à 12m50 du bord.

#### **100m " mannequin avec palmes " :**

Cette épreuve permet au sauveteur d'agir plus vite lors de la recherche de la personne en détresse grâce à un équipement supplémentaire (les palmes qui seront de 65cm sur 30cm maxi). Le sauveteur doit effectuer 50m en nage libre avec ses palmes puis plonger vers le mannequin placé entre 1m80 et 3m de profondeur, le remonter et le remorquer sur 50m.

#### **Sauvetage du mannequin :**

Cette épreuve se court sur 50 m. Elle symbolise la recherche de la personne en détresse et son remorquage en surface en un minimum de temps. Après avoir parcouru 25m en nage libre, le sauveteur plonge vers le mannequin placé entre 1m80 et 3m de profondeur, le remonte et le remorque sur 25m.

#### **100m " combiné de sauvetage " :**

Cette épreuve met le sauveteur en présence d'une difficulté supplémentaire par la recherche en apnée de la personne en détresse et son remorquage en surface après l'avoir repérée. Après avoir parcouru 50m en nage libre, le sauveteur doit s'immerger sur une distance de 17,50m, remonter le mannequin et le remorquer sur le reste de la distance.

#### **100m " sauvetage du mannequin avec palmes et bouée tube " :**

Après avoir parcouru 50m en nage libre avec une bouée tube et des palmes et après avoir touché le bord au virage, le sauveteur doit fixer la bouée tube autour d'un mannequin qui est tenu par un co-équipier et doit le tracter pendant les 50 derniers mètres.



### **200m " super sauveteur " :**

Après avoir parcouru 75m en nage libre, le sauveteur plonge vers un mannequin placé entre 1m80 et 3m de profondeur, le remonte et le remorque jusqu'à la ligne des 100m. Après avoir touché le mur, il lâche le mannequin et, tout en restant dans l'eau, enfile ses palmes et la bouée tube qui se trouvent sur le bord. Il nage alors 50m, touche le mur, fixe la bouée autour du mannequin et le tracte jusqu'à l'arrivée.

### **4 x 50m " obstacles " :**

4 sauveteurs se relayent sur 50m en passant sous les obstacles placés à 12,50m du bord.

### **4 x 25m " relais du mannequin " :**

Sur une distance de 100m, quatre sauveteurs se relayent pour remorquer en surface le mannequin qui représente une personne en détresse.

### **4 x 50m " relais de la bouée tube " :**

Le 1er sauveteur nage sur 50m. Le 2ème sauveteur nage 50m avec palmes. Le 3ème sauveteur nage 50m en remorquant une bouée tube. Et le 4ème sauveteur, tracte sur 50m le 3ème sauveteur à qui il a passé la bouée tube.

### **4 x 50m " relais sauvetage " :**

Le 1er sauveteur nage sur 50m en surface. Le 2ème sauveteur parcourt les 50m avec palmes en apnée totale et remonte le mannequin au 3ème sauveteur qui nage sur 50m en remorquant le mannequin. Et enfin, le 4ème sauveteur, chaussé de palmes, tracte sur 50m le mannequin.