

STAGE ACADEMIQUE NATATION

Cahier des charges 2011/2012 :

- Gestion d'un groupe hétérogène (nageurs / non nageurs)
- Contenus d'enseignement : NAGER VITE NIV. 1
- Outils d'évaluation
- Contenus sauvetage



Le planning du stage

Lundi 23 Janvier 2012 :

- 9h - 9h30 : accueil
- 9h30 - 10h30 : présentation du planning
quelle gestion élèves nageurs / non nageurs ?
proposition du livret de compétences (non nageurs)
- 10h30 - 11h55 : piscine, contenus d'enseignement non nageurs
- 12h - 14h : repas
- 14h15 - 16h30 : piscine, contenus d'enseignement : NAGER VITE niv.1



Mardi 24 Janvier 2012 :

- 9h - 11h30 : retour et échange sur situations proposées, analyse conduites typiques, indicateurs et critères de réussite
- 12h00 - 14h : repas
- 14h15 - 16h30 : piscine, outils d'évaluation : NAGER VITE niv.1 contenus sauvetage

Propositions de gestion d'un groupe hétérogène : nageurs / non nageurs

Ce que disent les textes officiels

circulaire de sept. 2004 et modifications d' oct. 2004,

nageurs (d ≥ 50m : 5 actions) →

plongeon, déplacement dorsal / ventral, maintien, objet
couloir

**gr classe (30 conseillé)
1 é / 5m² ⇔ 12 é /**

non nageurs autonomes (15m < d < 50m)

« il sera nécessaire de constituer un groupe spécifique dont l'effectif ne doit pas dépasser 15 élèves et dont la responsabilité sera confiée à un professeur afin d'assurer à la fois la sécurité et la mise en place d'une différenciation pédagogique ».

gr 15 max

non nageurs non autonomes (d < 15m)

gr 12 max

Programme EPS 2008

nageurs (10m+10m : 6 actions)

sauter, obstacle, déplacement dorsal / ventral, maintien, obstacle

« La maîtrise (...) constitue un prérequis pour accéder (...) au niveau 1 des compétences attendues en natation de vitesse et en natation longue, ainsi que toutes les activités aquatiques ou nautiques ».

Les groupes, une contrainte ?

M. VOLONDAT, Doyen EPS, sur cette période souhaitait affranchir les enseignants d'EPS de ces contraintes ... sans brader les aspects pédagogiques et sécuritaires !

Circulaire de juillet 2011

« Les modalités d'organisation et d'encadrement retenues pour la totalité des élèves reviennent à l'équipe pédagogique placée sous l'autorité du chef d'établissement »
5m² / élève ± ajustements en fonction du niveau de pratique

Gérer l'hétérogénéité nageurs / non nageurs - Quelles propositions ?

Si le groupe comporte quelques non nageurs pas trop loin ...



« sacrifier » 1 ou 2 séances pour travailler sur le savoir nager et l'obtention du livret de compétence

Ligne près du bord : non nageurs, autres lignes : nageurs.

Mais 1 seul non nageur en activité dans l'eau (et surveillance avec suivi à la perche par le précédent)

Si le groupe comporte beaucoup de non nageurs ou des non nageurs non autonomes.



Programmer cycle natation en binôme avec un collègue pour constituer 2 groupes à partir de 2 classes



Utiliser des heures d'accompagnement éducatif pour permettre à un enseignant d'exécuter des actions de soutien pour les élèves qui n'ont pas validé le savoir nager



Gérer les non nageurs, c'est prendre en compte les difficultés que rencontrent les débutants

« nager », est une activité contradictoire et fortement soumise au poids des représentations psychofonctionnelles.

Pour le débutant, il s'agit tout à la fois de ...

Gérer un système de contradictions

Respiration

accepter d'expirer tout son air (se vider) pour ne pas s'asphyxier

Propulsion

accepter de \searrow les résistances (à l'avancement, de propulsion) et \nearrow les résistances propulsives

accepter de ne pas mouliner, mais de prendre le temps d'appuyer sur l'eau pour aller vite

Equilibration

accepter de plus s'immerger (couler) pour mieux flotter

Contenus non nageurs

Développer la prise de confiance dans l'eau :

en s'appuyant sur les propositions du livret de compétences

- accepter d'ouvrir les yeux (objets de couleurs, chiffres ou compétence 1)
- accepter de souffler dans l'eau (bulles ou chiffres ou compétence 2)
- accepter de se laisser flotter (étoile de mer ou compétence 3)
- accepter de s'immerger (compétences 9, 10, 12)
- accepter de s'immerger en profondeur (compétences 4, 5, 7, 9, 11, 13)
- accepter d'entrer dans l'eau en sautant / plongeant (compétences 6, 8, 13,

14) Repérer , interpréter et corriger les conduites typiques les plus fréquentes :

problème à corriger



hypothèse explicative



proposition de régulation



- Battement inefficace	⇔	pattern de marche	⇔	palmes pour forcer extension
	⇔	trop de flexion genou	⇔	peu écume, sous l'eau, sur le dos
	⇔	pieds porte manteau	⇔	pointes pieds vers intérieur
- Inspiration par fort redressement	⇔	éloigner la bouche de l'eau	⇔	battements avec planche sous buste
- Difficulté à sauter	⇔	peur de s'enfoncer et de couler	⇔	partir du plus bas possible aider avec prise solide (perche)

Contenus nageurs : nager vite

Structuration respiration - motricité

- Augmenter le temps d'expiration : compter 10 batt, rythmer expiration toutes les 5''
- Diminuer le temps d'inspiration : planche tenue derrière (effet woody wood pecker)

Réduire les résistances à l'avancement

- Passer d'une insp. frontale à une insp. latérale : pull buoy coincé entre épaule et oreille (effet bascule)
- Passer d'une coulée où le corps freine à une coulée où le corps glisse : Planche placée devant pour forcer l'immersion et zones de sortie

Augmenter les résistances propulsives pour améliorer la propulsion bras

- Développer la proprioception palmaire : QUE les mains ou mains fermées / mains ouvertes

Augmenter l'amplitude pour améliorer la vitesse

- Allonger en zone d'appui avant (allonger sous planche), optimiser traction (godilles avec coude haut), augmenter poussée (contact cuisse)

Augmenter la fréquence pour améliorer la vitesse

- Augmenter la vitesse angulaire : retour bras fléchi

Améliorer le départ

- Passer d'un départ sauté à un départ plongé : la catapulte
accepter le déséquilibre avant, « piquer l'eau », rester profilé

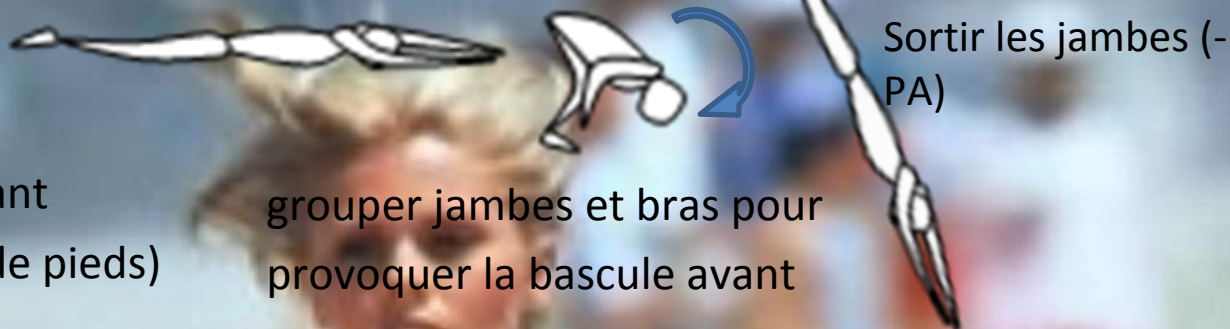


Contenus sauvetage

Le plongeon canard :

Amorcer environ 2m avant
(gain de temps et pose de pieds)

grouper jambes et bras pour
provoquer la bascule avant



Le remorquage :

Se mettre le plus à plat possible (+ PA)

Coller joue contre joue

La propulsion :

Ciseaux
ou rétro

Construire l'appui intérieur
jambe - cheville - pied

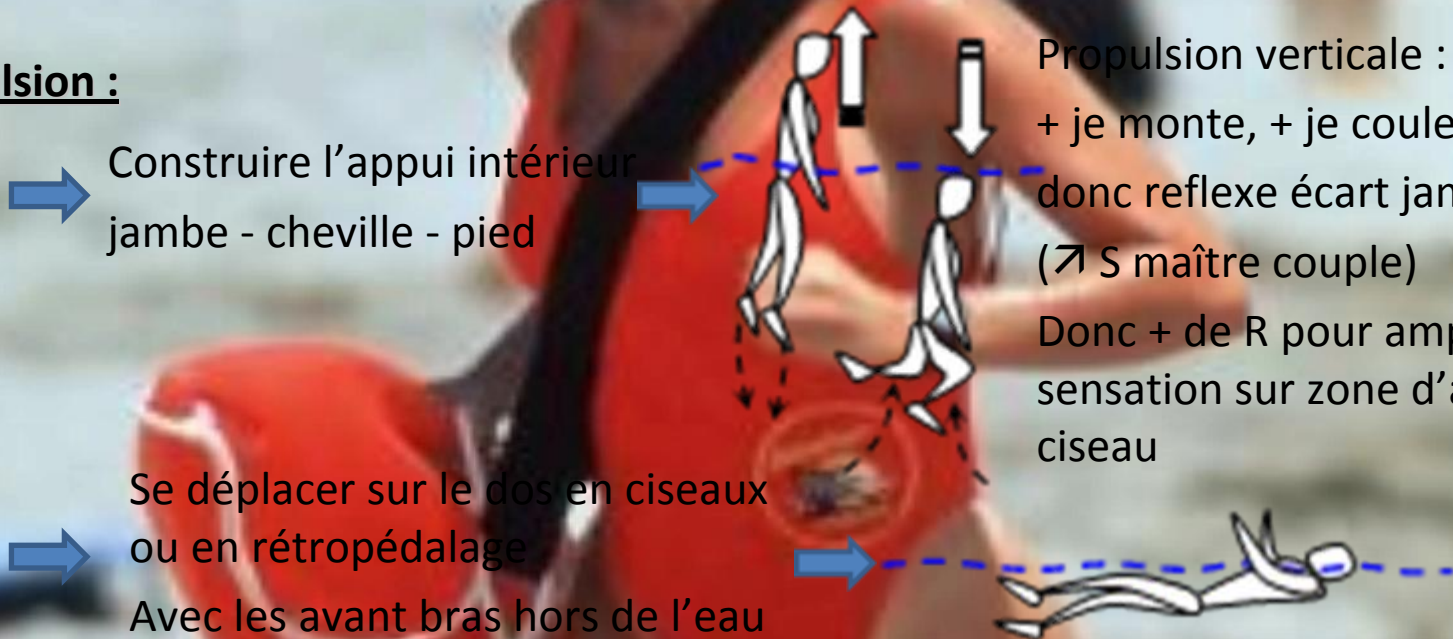
Propulsion verticale :

+ je monte, + je coule
donc reflexe écart jambes
(↗ S maître couple)

Donc + de R pour amplifier
sensation sur zone d'appui
ciseau

Se déplacer sur le dos en ciseaux
ou en rétropédalage

Avec les avant bras hors de l'eau



Merci pour votre participation, votre attention
et pour la qualité de vos échanges

