

SOMMAIRE

Avant-propos.....	9
Préfaces.....	11

Première partie APPORT PRATIQUE

INTRODUCTION : PRÉSENTATION ET ORGANISATION DES OBJECTIFS.....	18
Comment se présente chaque objectif.....	18
Mise en place d'une situation.....	19
Aménagement du milieu.....	19
Organisation du bassin.....	20
Évolution d'une situation.....	23
Durée d'apprentissage d'une situation.....	24
Durée d'apprentissage et trame dynamique.....	24
Pourquoi l'évaluation doit-elle se faire sous forme d'enchaînement, en continuité' ?.....	25
Programmation des objectifs par niveaux, par objectifs.....	26
Les étapes de structuration du nageur (en dessin).....	27
Les conditions à réunir pour que puisse se développer une pédagogie globale de la natation.....	28
1. PREMIER NIVEAU : DE LA DECOUVERTE... À L'ADAPTATION :.....	29
- 1 ^{re} PHASE : Découvrir le milieu par l'action en continuité.....	30
1 ^{er} objectif : se déplacer en surface, supprimer les appuis plantaires	32
2 ^{ème} objectif : s'immerger en se déplaçant en surface	35
3 ^{ème} objectif : abandonner les appuis solides	38
4 ^{ème} objectif : vivre des déséquilibres, r échapper	41
5 ^{ème} objectif : entrer en relation avec le fond	44
- 2 ^e PHASE : S'adapter au milieu, se déplacer globalement.....	47
6 ^{ème} objectif : - découvrir sa capacité à flotter, à descendre sans mouvement - accepter de se laisser remonter, accepter de se laisser flotter, sans mouvement	50
7 ^{ème} objectif : - affiner sa perception de « je remonte » sans mouvement, « je flotte » - accepter de se laisser chuter, accepter de se laisser rééquilibrer	53
8 ^{ème} objectif : découvrir des équilibres, choisir son équilibre	56
9 ^{ème} objectif : se déplacer globalement d'un bout à l'autre de la piscine	59
2. DEUXIÈME NIVEAU : DÉCOUVRIR LES PRINCIPES COMMUNS AUX DÉPLACEMENTS AQUATIQUES : améliorer la libération de la nuque, choisir ses sens de déplacements, découvrir le rythme efficace, réduire les sources de résistance à l'avancement.....	69
1 ^{er} objectif : améliorer la position hydrodynamique, grâce à l'action des jambes	70
Je me déplace en n'utilisant que les jambes	
10.A. - j'améliore mes battements alternatifs et simultanés.....	71
10.B. - je découvre les ciseaux alternatifs et simultanés.....	74
11 ^{ème} objectif : améliorer la libération de la nuque pour faciliter la respiration et conserver le profil hydrodynamique en se déplaçant sur une longue distance par la seule action des jambes	80
Je résous mes problèmes respiratoires sur un travail de jambes	
11.A. - en battements alternatifs et simultanés.....	81
11.B. - en ciseaux alternatifs et simultanés.....	84
12 ^{ème} objectif : diminuer les sources de résistance en découvrant le profil hydrodynamique, les actions motrices et les coordinations efficaces	87
12.A. - découvrir la position hydrodynamique idéale et les règles d'efficacité adaptées (de propulsion, de respiration, d'équilibre, d'information).....	90
12.B. - découvrir les actions motrices idéales pour se déplacer sans se redresser et les règles d'efficacité adaptées (de propulsion, de respiration, d'équilibre, d'information).....	92
12.C. - découvrir les actions motrices idéales pour se déplacer en ligne droite et les règles d'efficacité adaptées (de propulsion, de respiration, d'équilibre, d'information).....	95

	12.D. — découvrir les coordinations idéales pour supprimer les sources de discontinuité et les règles d'efficacité adaptées (de propulsion, de respiration, d'équilibre, d'information).....	100
13 ^{ème}	objectif : découvrir le rythme et le sens des poussées justes à chaque déplacement et les règles d'efficacité adaptées	103
3.	TROISIÈME NIVEAU : APPLIQUER CES PRINCIPES AUX NAGES CODIFIÉES : chercher le meilleur rendement	105
14 ^{ème}	objectif : apprendre ensemble les nages codifiées	
	Principes communs à respecter lors de la <i>première phase d'apprentissage des nages : évaluation minimale commune aux 4 nages et plongeurs</i>	107
	14.A. — <i>j'apprends le crawl</i>	
	14.A.1 — je me déplace en crawl, en gardant une position hydrodynamique	109
	14.A.2 — je me déplace en ligne droite avec un bon mouvement de bras dans l'eau	110
	14.A.3 — je me déplace en ligne droite avec un retour aérien des bras	112
	14.A.4 — je cherche ma coordination de bras, puis des bras et des jambes	113
	14.A.5 — je respecte les repères de base de la coordination bras-jambes-respiration, en nage complète.....	115
	14.A.6 — à quels points techniques penses-tu ?	116
	14.B. — <i>j'apprends le dos crawlé</i>	
	14.B.1 — je me déplace en dos crawlé, en gardant une position hydrodynamique	117
	14.B.2 — je me déplace en ligne droite avec un bon mouvement de bras	118
	14.B.3 — j'effectue un léger roulis pour assurer un travail dans l'axe	120
	14.B.4 — j'améliore la coordination des bras, puis des bras et des jambes	122
	14.B.5 — je respecte les repères de base en nage complète, je coordonne les actions de bras, puis des bras et des jambes, puis de la respiration	123
	14.B.6 — à quels points techniques penses-tu ?	124
	14.C. — <i>j'apprends la brasse</i>	
	14.C.1 — je me déplace bras seuls, sans me redresser	125
	14.C.2 — je coordonne l'action des bras à l'action des jambes, j'insiste sur la dominante jambes.....	127
	14.C.3 — je coordonne l'action des bras à l'action des jambes, j'insiste sur la dominante bras.....	128
	14.C.4 — je respecte les repères de base de la coordination bras-jambes-respiration, en nage complète.....	130
	14.C.5 — à quels points techniques penses-tu ?	131
	14.D. — <i>j'apprends le dauphin</i>	
	14.D.1 — je me déplace bras seuls en dauphin, sans me redresser	132
	14.D.2 — je recherche la continuité des actions des bras, en conservant l'amplitude	135
	14.D.3 — j'améliore la coordination des bras, par rapport au placement de la tête et de la respiration.....	136
	14.D.4 — nage complète : je coordonne l'action des bras à l'action des jambes	137
	14.D.5 — je respecte les repères de base, de la coordination bras-jambes-respiration, en nage complète.....	138
	14.1.6 — à quels points techniques penses-tu ?	139
15 ^{ème}	objectif : apprendre les virages et les départs	141
	15.A.1 — j'améliore les coulées à partir : d'une poussée, d'un plongeon	142
	15.A.2 — je trouve les moments idéaux de reprise de nage qui suivent virages et plongeurs	143
	15.A.3 — j'insiste sur la pénétration et le temps de glisse à partir d'un plongeon, sur tous les modes de nage.....	144
	15.A.4 — j'essaie tous les types de virages simples en demi-rotation, j'améliore mes coulées en liaison avec la reprise de nage	145
	15.B.1 — j'apprends les virages en rotation type crawl et dos-brasse	146
	15.B.1 a — j'apprends le virage culbute crawl	146
	15.B.1 b — j'apprends le virage dos-brasse.....	149
	15.B.2 — j'apprends le virage dos crawlé.....	150
	15.C.1 — je respecte le règlement de chaque virage, j'améliore leur coordination	151
	15.1.1 — je respecte le règlement de chaque départ, j'améliore leur coordination	155

Deuxième partie
ÉCLAIRAGE THÉORIQUE

4. LES CONTRAINTES IMPOSÉES PAR LES ACTIVITÉS AQUATIQUES	161
Introduction	162
Les contraintes communes imposées par les activités aquatiques	163
– vous avez dit savoir nager ?	163
– immersion de longue durée	165
A. placement et durée de l'inspiration dans les nages sportives	165
B. dans l'ensemble des activités aquatiques	167
– rôle et placement de la tête	168
A. la tête comme gouvernail	168
B. la tête indépendante du tronc pour inspirer et se repérer	169
Les problèmes rencontrés par le débutant	170
– problèmes visuels et émotionnels du débutant	170
– le débutant, ses angoisses	171
– dans l'eau, les perceptions sont modifiées et les réflexes inadaptés	173
– ce qu'il faut retenir : les réactions partent de la tête	174
– la libération de la nuque, clef des nages modernes	175
Les objectifs de la natation	176
L'analyse des pratiques du haut niveau	177
—diminution des sources de résistance	178
—maintien d'un haut rendement moteur	182
A. l'amplitude et la fréquence	182
B. la continuité des actions propulsives	184
C. les sources d'oscillations dans le plan vertical	185
D. les sources d'oscillations dans le plan horizontal	188
E. sens des poussées et les rythmes	190
5. LES CERVEAUX ET LES APPRENTISSAGES MOTEURS : APPLICATIONS AUX ACTIVITÉS AQUATIQUES	193
Introduction	194
Développement et capacités du système nerveux, leur prise en compte dans le choix des modèles d'apprentissage	196
– Les moyens dont dispose l'apprenant pour s'informer, traiter, programmer les réponses	197
– Les rôles et capacités des cerveaux :	198
le premier cerveau : c'est le cerveau du présent, de l'action	198
le deuxième cerveau : c'est le cerveau de l'émotion, c'est un relais	198
le troisième cerveau : c'est le cerveau de la réflexion	199
– Le rôle respectif des cerveaux dans l'équilibration et la coordination	200
– Le développement du système nerveux et la stimulation de ses capacités	202
– Les dangers d'un non-respect des phases de maturation du système nerveux	205
Les opérations qui précèdent et conditionnent la réponse	207
– introduction	208
Impact sensoriel	211
A. quelles sont les sources d'informations ?	212
B. chaque sens nous offre-t-il autant de possibilités d'informations ?	213
C. captons-nous, transmettons-nous les informations de façon identique ?	214
D. nos capacités de prise d'informations ne déterminent-elles pas un type de vision du monde ?	215
E. la notion d'action :	216
E.1 – l'action est-elle première pour accéder à la prise de conscience de l'espace et du corps ?.....	216
E.2 – la variation de rythme améliore-t-elle la prise de conscience du corps et de l'espace ?.....	217

F. Action et erreur formatrice	
F.1 — l'erreur est-elle formatrice et source de progrès ?	219
F.2 — l'erreur est formatrice lors de l'apprentissage d'un geste	220
F.3 — l'erreur est formatrice et source de progrès si l'on permet au débutant	222
G. Check list et impact sensoriel	223
Impact émotionnel	225
A. Cerveaux et émotion	226
B. Maladresse, échec... à qui la faute ?	228
C. Comment aider l'élève sans l'assister ?	230
D. Pourquoi l'action en continuité chez le débutant ?	232
E. Quelles sont les motivations de l'apprenant ? sont-elles conscientes ou inconscientes ?	234
F. Tableau de synthèse	237
G. Check list et impact émotionnel	238
5^{ème} Phase : Impact cortical	239
A. Impact cortical (structures et fonctions)	240
A.1 — le troisième cerveau : c'est le cerveau de la réflexion	240
A.2 — deux hémisphères et un canal de liaison pour apprendre	241
A.3 — les fonctions cérébrales	244
B. Pourquoi solliciter l'intention ?	246
C. Conduites motrices et complexité	247
C.1 — pourquoi une situation de départ globale et complexe ?	247
C.2 — pourquoi des tâches complexes ?	248
D. Pourquoi alterner « les phases d'action » et les « temps de pause » ?	249
E. Check list et impact cortical	250

Troisième partie

APPLICATIONS PÉDAGOGIQUES

6. DEMARCHE PEDAGOGIQUE	251
Aménagement du milieu ou situations problèmes	252
Tout apprentissage doit passer par 3 phases distinctes et complémentaires	254
— phase d'exploration globale par « essai-erreur »	254
— phase de dissociation, d'affinement, d'analyse	256
— phase de stabilisation ou de répétition	257
7. L'AMENAGEMENT DES PISCINES	259
Pour enrichir la pratique de l'activité aquatique : aménager	261
aménager pour : mieux organiser notre enseignement, faciliter un apprentissage en milieu réel	262
permettre à l'enfant... permettre à l'enseignant	263
utiliser des matériaux offrant des appuis solides, mobiles, orientés dans tous les plans, combinés entre eux	264
rendre le milieu attractif et motivant	266
mais toujours préserver des espaces libres	266
Importance du choix du matériel	267
— assurer la sécurité	267
— répondre au projet de l'enfant et aux objectifs pédagogiques de la natation	268
Les difficultés d'utilisation de l'aménagement	270
— l'aménagement d'une piscine doit être pensé par l'équipe entière des utilisateurs	270
— la réalisation doit associer l'ensemble des partenaires	270
— le planning de l'utilisation de la piscine doit être fait collectivement	270
Les équipements	271
— les matériaux de base	271
— précisions techniques	272
Bibliographie	273