

Premier degré du savoir nager

Parcours de capacités, composé de 5 tâches à réaliser en continuité, sans reprise d'appuis au bord du bassin :

- Sauter en grande profondeur,
- Revenir à la surface et s'immerger pour passer sous un obstacle flottant,
- Nager 20 mètres : 10 sur le ventre et 10 sur le dos,
- Réaliser un surplace de 10 secondes,
- S'immerger à nouveau pour passer sous un obstacle flottant.

Connaissances	Capacités	Attitudes
<ul style="list-style-type: none">- Yeux, oreilles, nez et bouche ouverts, <u>je ne me rempli pas d'eau</u>.- Ma tête est un gouvernail.- <u>Poumons pleins je flotte</u>, (je ne peux pas rester au fond) poumons pleins j'occupe plus d'espace dans l'eau donc je flotte, poumons vides j'occupe moins d'espace dans l'eau, je coule (poussée d'Archimède)- Plus je m'immerge et plus je flotte.- Dans l'eau, <u>l'équilibre</u> peut se recréer <u>calmement</u> avec peu de mouvements voire passivement. (couple de redressement).- <u>J'avance</u> plus facilement quand je suis bien <u>allongé</u> (maitre couple)- Si je <u>pousse dans un sens</u>, je <u>vais dans l'autre sens</u> (action réaction Newton, modèle propulsif de la rame)- ------ Connaître les <u>critères de réussites</u> des parcours, l'utilité du matériel et les effets de son utilisation- Connaître les <u>difficultés des parcours</u> de façon à choisir le parcours le plus <u>adapté à mes capacités</u>.	<p><u>Maîtriser le débit respiratoire</u> :</p> <p>Suspendre volontairement et longuement les échanges respiratoires. Tenir une 15aine de seconde un blocage inspiratoire. (<i>hors de l'eau tenir 10 secondes un blocage expiratoire</i>) Souffler doucement/fort, partiellement/totalement dans l'eau par la bouche, par le nez.</p> <p><u>Se laisser remonter et flotter passivement</u> : en boule, en arbre, en étoile, en brindille, sur le ventre, sur le dos en grande profondeur...</p> <p><u>Accepter les déséquilibres</u> :</p> <p>Se laisser chuter en avant, en arrière, sur le côté et ainsi se détacher des reflexes de redressement.</p> <p><u>Se dispenser des appuis plantaires</u> :</p> <p>Se rééquilibrer passivement ou avec une motricité réduite et économique.</p> <p><u>Se propulser</u> :</p> <p>Je n'arrête jamais les battements. Imprimer un rythme (vite-lent) à de petits mouvements de bras. Orienter le plus possible les surfaces vers l'arrière. Modèle propulsif de la rame. Se maintenir sur place et se propulser sur le dos grâce à des mouvements godillés.</p> <p><u>S'immerger</u> :</p> <p>Basculer par les bras et la tête. Passer sous des obstacles plus ou moins profonds, plus ou moins long. Entrer en contact avec le fond (avec puis sans appuis) S'immerger longtemps (cerceaux, miroir au fond, musique) yeux ouverts.</p> <p><u>S'informer</u> :</p> <p>Visuellement : Regard porter sur l'obstacle, le fond, le ciel, sur soi, son binôme.</p>	<p><u>Se prédisposer à une bonne pratique</u> :</p> <p>Calme, concentration, attention (vers une utopie recherchée par la ritualisation de l'organisation).</p> <p>Se mettre en projet. Mettre en lien les essais et les observations de mon camarade avec les choix de parcours que je fais. Utiliser si besoin le matériel qui assiste ma réussite et essayer de m'en dispenser après plusieurs tentatives.</p> <p><u>Observateur / Binôme</u> :</p> <p>Je suis responsable : observer et rendre compte des résultats. Je suis attentif et je respecte les consignes de façon à soulager les angoisses de mon camarade.</p>


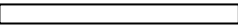








	Tactilement : Contact entre différentes parties du corps et, entre le corps et les obstacles.	
<u>Sécurité</u> <ul style="list-style-type: none"> - Règlements intérieurs de la structure d'accueil - Se prémunir des risques - Les risques : causes et conséquences - Attention aux variations de température pour les élèves drépanocytaires 	<u>Dans les vestiaires et autour des bassins :</u> <i>Le bruit doit être signe d'alerte et non d'agitation.</i> <i>Se déplacer en marchant (ne pas courir risque de glissades)</i> <i>Se libérer de tous bijoux et accessoires</i> <i>Signaler au professeur et aux responsables de bassin une blessure</i>	Adopter un comportement sécuritaire pour soi et pour les autres.
<u>Hygiène</u> <ul style="list-style-type: none"> - Corporelle - Pour soi et pour les autres (exemple du pédiluve) - Les blessures et infections potentielles 	<u>Dans les vestiaires et autour du bassin :</u> <i>Oter ses chaussures à l'entrée de l'établissement et les remettre à la sortie. Passer à la douche en rentrant et en sortant.</i> <u>Matériel :</u> <i>Maillot culotte avec lacet ou maillot une pièce, bonnet de bain, un savon, une serviette, un sac plastique pour les chaussures puis les affaires mouillés.</i>	Surveiller son hygiène corporelle pour soi et pour les autres

Observables et objectifs

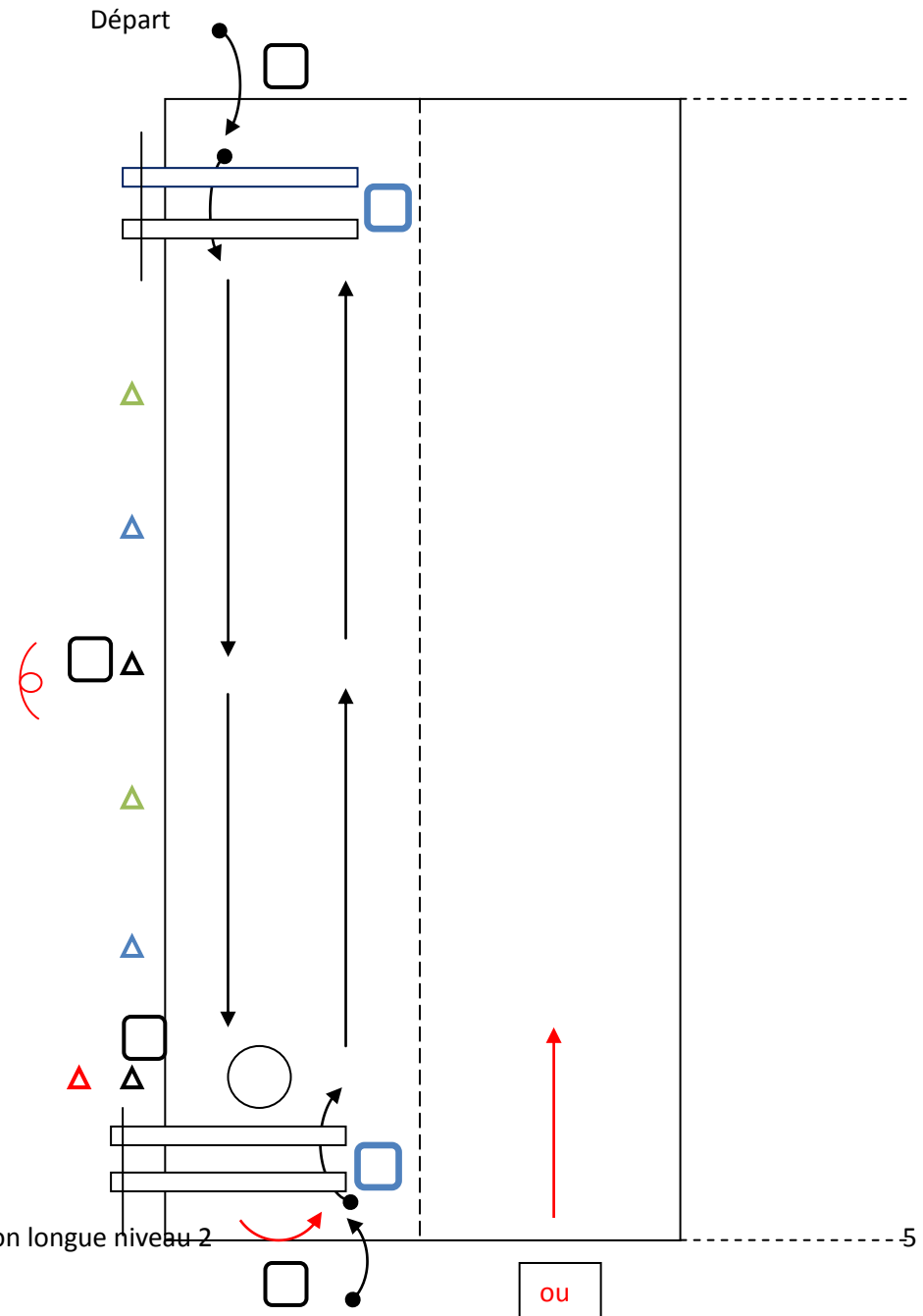
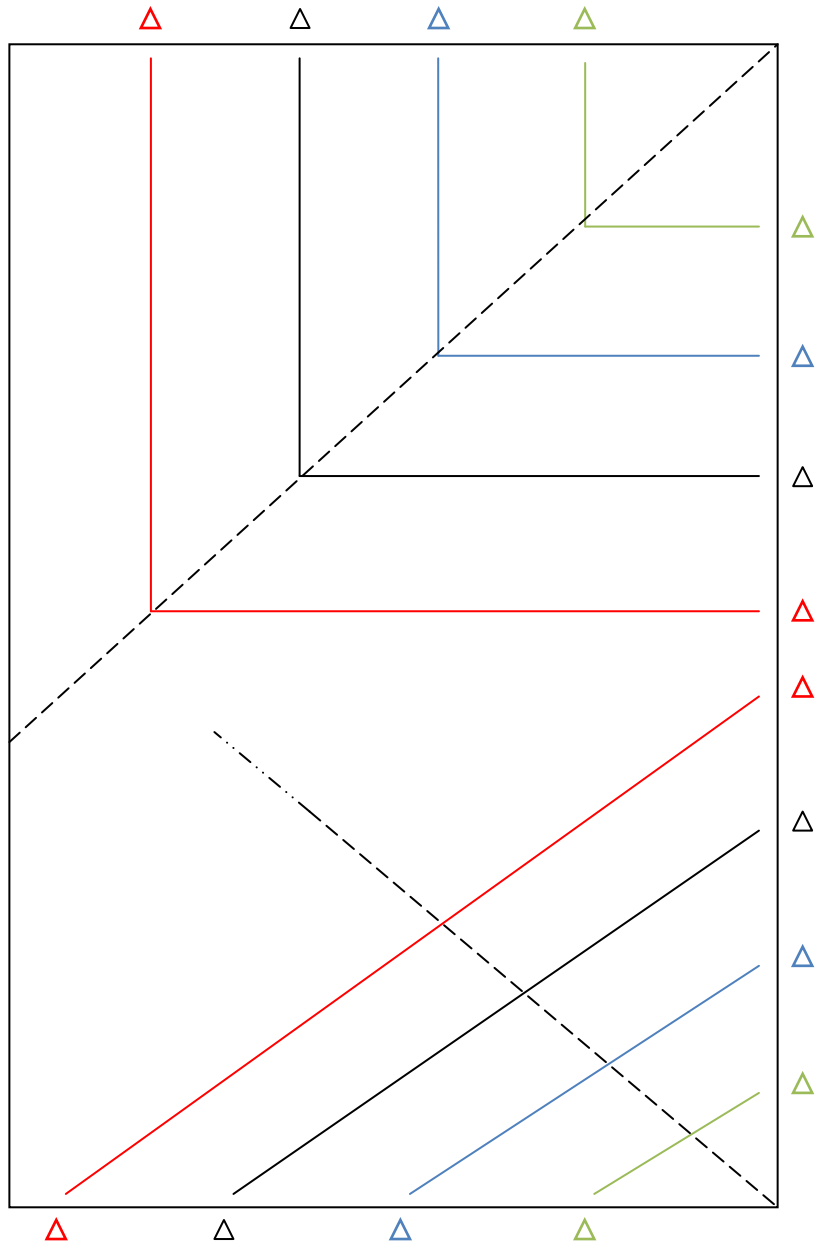
Savoir nager 1 ^{er} degrés	Affectif	Equilibre	Respiration	Propulsion	Information	Contenu énergétique et attitude Enseignant
Observables L'élève a : Peur de se remplir L'eau pique les yeux Peur de se faire avaler par le fond Peur des « bêtes » qui vivent dans l'eau	L'élève a : Peur de se remplir L'eau pique les yeux Peur de se faire avaler par le fond Peur des « bêtes » qui vivent dans l'eau	L'élève a une position verticale à oblique du fait de ses affects, et de ses repères de terrien car il ne sait pas s'organiser pour se placer à l'horizontal.	L'élève a une respiration aérienne de terrien.	L'élève fait des mouvements anarchiques , continus à dominante orientés vers le fond pour conserver sa verticalité.	L'élève s'informe visuellement et horizontalement. Le centre d'analyse est perturbé par ses affects et l'action combinée de la poussée d'Archimède et de la pesanteur.	⇒ Quand je fatigue je fais la planche ou le bouchon flotteur.
Objectifs	⇒ Il s'agit alors : D'éviter le blocage par l'action et de permettre l'invalidation des peurs et le constat de ses progrès. Relâcher les tensions musculaires liées au reflexe de redressement	⇒ Il s'agit alors : De vivre des déséquilibres pour apprendre à se rééquilibrer activement et passivement. Utiliser la tête comme gouvernail. Placer les bras de plus en plus en avant de la tête.	⇒ Il s'agit alors : De construire une expiration active, aquatique, complète et une inspiration automatique, bouche grande ouverte de façon à assurer les échanges gazeux et ainsi obtenir un temps d'inspiration < au temps d'expiration.	⇒ Il s'agit alors : Ne jamais arrêter les jambes. (Petit moteur en continu et compenser le Couple de redressement activement). Réaliser de petites godilles (propulsives et équilibratrices). Limiter, voire supprimer les appuis sustentateurs. Voire : Imprégner un rythme (lent-vite) à un trajet moteur latéral aquatique, bras tendus.	⇒ Il s'agit alors : De s'informer visuellement sur le fond ou le ciel. Utiliser des repères tactiles (contact des gros orteils, menton – poitrine...) et kinesthésiques (la nuque et les épaules)	L'enseignant sourit, dédramatise et joue sur la dynamique de groupe pour favoriser l'action collective qui décentre l'attention de peur à celle de jeu. Crier et s'énerver ne fait qu'augmenter le blocage et de déficit de compréhension.
Connaissances et théories supports.	<i>Blocage et inhibition de l'action (Laborit) Sur protectionnisme inhibiteur et effet mousse</i>	<i>Couple de redressement et compensation. Le redressement s'accélère au-delà de 30°. Si l'élève est à l'horizontal la propulsion est en dominante orientée vers l'arrière. Un gaz se déplace d'une pression haute à basse. Centres de l'équilibre.</i>	<i>Modèle de la rame. Action réaction(Newton) $R = KSV^2$ (les résistances augmentent au carré de la vitesse : résistances freinatrices et propulsives) ⇒ Plus je vais vite plus l'eau me freine ⇒ Plus j'accélère mon coup de bras plus l'appui est solide.</i>	Corticalisation proximo distale et dissociation segmentaire		

Situation Savoir nager 1^{er} degré

En carrés, en triangle ou sur une ou deux lignes d'eau d'un bassin de 25m.

-----	Ligne de réchappe
	Principal emplacement de l'enseignant
	Frite à trous, tenues par une perche enfilée. Ecart des frites réglables. Des tapis peuvent être utilisés comme obstacles, mais on perd momentanément le visuel sur l'élève quand le tapis est mis en longueur.
	Cerceau, marque le surplace, dedans ou à coté au choix de l'élève.
	Matériel (pull boy évasés, planches, ceintures et pains de ceintures), régulations négatives. Aux choix de l'élève au regard du projet annoncé.
	Matériel immergé (anneaux, cerceaux, bouteilles pleines d'eau et lestées avec du sable) pour prouver que l'élève rentre en contact avec le fond et qu'il est capable de s'équilibrer, remonter et se déplacer malgré des bras encombrés.
	Sauter du bord. Passer sous en partant de la surface.
Les parcours	Atteindre le plot ciblé puis s'aider du bord ou de la ligne de réchappe pour rejoindre la contrainte suivante. Niveaux de difficulté des parcours se différencient par leur longueur, l'écart des frites, le nombre d'objets ramenés à la surface, le temps du surplace.
Vert 	Sauter, remontée active avec battements et ou mouvements de bras. Passer sous les frites en 2 temps. Surplace 5 secondes voies respiratoires dégagées.
Bleu 	Sauter, descendre et remonter à la surface au moins deux objets. Remontée avec des gestes lents. Passer sous les frites (tolérance à toucher l'une des deux) Surplace 10 secondes, possibilité de faire la planche sur le dos.
Noir 	Compétence attendue Sauter, remontée passive. Passer sous les frites (1m d'écart minimum) Surplace 10 secondes voies respiratoires toujours dégagées.
Rouge 	Sauter, descendre et remonter à la surface au moins deux objets. Remontée passive. Passer sous les frites avec au moins un objet. 20m ventral Surplace 15 secondes.

Recommencer en partant dans l'autre sens ou dans un 2^{ème} couloir avec ce coup-ci 20m dorsal



Principes de construction de la forme de pratique savoir nager 1^{er} Degré

Aménagement	Justifications
Au moins 4 parcours différents clairement identifiables, de plus en plus grands et difficiles (ou un parcours évolutif et réglable).	<p>L'élève peut :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Identifier le parcours attendu. (<i>dans notre exemple le parcours n°3</i>) - Franchir des paliers qui le motivent en validant des parcours. (<i>2 parcours préparateurs et aménageables en terme de contraintes par l'élève, et 1 parcours pour les plus débrouillés qui auraient validé le savoir nagé en cours de cycle et que l'on n'aurait pas pu greffer à un groupe nageur</i>). - Essayer pour se situer. - Formuler des projets l'aidant à se connaître et à organiser les actions qu'il a à entreprendre.
Matériel et réchappes	<ul style="list-style-type: none"> • L'élève dispose de matériel (pull-buoy, planches, ceinture ou pains de ceinture) et de chemins de secours pour éviter tout blocage affectif. • L'élève peut réguler les contraintes en cours d'action lui permettant de découvrir ses manques ou ses facilités dans les différents parcours. • Favoriser l'action et la continuité grâce à des assistances.
En grande profondeur	<ul style="list-style-type: none"> • Eviter de barboter dans l'eau (<i>Catteau</i>). Les élèves sont plus attentifs car moins à leur aise. • Supprimer les appuis plantaires le plus longtemps possible, si possible toute la séance. (A éviter : parcours « aller » dans l'eau, « retour » à pied autour du bassin). • Contraindre l'élève à modifier sa motricité, ses repères. • Dépasser les représentations et les affects inhibiteurs en premier lieu.
Avec un binôme	<ul style="list-style-type: none"> • Assurer une sécurité active. • Echanger et verbaliser autour du bilan d'un projet annoncé. • Favoriser la répétition et la reformulation des contenus.
Annoncer un projet	<ul style="list-style-type: none"> • Permet d'évaluer indirectement et en actes les attitudes et connaissances attendues pour valider la compétence. • Permet à l'élève de comparer ses connaissances à ses capacités du moment, d'identifier son potentiel, de mieux se connaître.
Fiches	<ul style="list-style-type: none"> • Fiche de suivi tenue par l'enseignant pour que élève et enseignant constatent la progression et la validation des parcours. • Fiche de séance tenue par le binôme où l'élève retrouve et compare les résultats du dernier parcours réalisé en fin de séance avec le projet annoncé.
Objets immergés	<ul style="list-style-type: none"> • Des objets peuvent être utiliser pour attester que l'élève a touché le fond avec les mains (mais ce n'est pas à ce stade une fin en soi). • Les objets seront de plus en plus encombrants et difficiles à saisir. • Pour passer sous un objet, il est possible d'utiliser des tapis en largeur ou en longueur, ou deux frites dont on peut réguler l'écart et qui permettent un visuel permanent sur l'élève.
Evaluation	<p>Le savoir nager étant un pré-requis à l'enseignement de la natation nous proposons de ne pas noter les élèves, mais d'utiliser le champ des appréciations pour attester de l'obtention ou non du savoir nager et qualifier le travail réalisé par l'élève.</p> <p>Pour compléter le cycle : l'élève tire au sort un « scénario », avec l'aide d'un conseiller, dispose d'un temps imparti pour s'organiser. Il doit alors réaliser seul les parcours en respectant le niveau d'exigence qu'il aura lui-même fixé au préalable (x 2 épreuves).</p>

PROGRESSION AVANT DE S'ENGAGER TOTALEMENT DANS LA FORME DE PRATIQUE

Etapas	Situations	Thèmes et contenus
<p style="text-align: center;">Découvrir le milieu. S'échauffer Se mettre en mouvement pour éviter toute inhibition de l'action.</p>	<p>1. Passer la tête sous la douche. (Prendre de l'eau dans la bouche et la cracher de différentes façons) Marcher dans l'eau. Assis au bord, faire la pluie avec les jambes, s'éclabousser le corps puis le visage avec les mains.</p>	<p>Blocages possibles : Contact avec l'eau, sensation de claustrophobie, gestion de la glotte, peur de se remplir ou de se faire aspirer vers le fond. A chaque séance l'échauffement se complexifie, la pluie se fera pour finir allongé tête dans l'eau en tenant le bord, le pied du binôme, un pain mousse.</p>
<p>Mettre en place des rituels pour un gain de temps moteur.</p> <p>Echauffement : situations à répétitions variées autour de l'immersion (faire des bulles, crier dans l'eau, le ballon flotteur), des battements de jambes (faire la pluie, pousser le mur, sortir les épaules en restant vertical...)</p> <p>Organisation : rappels, objectifs de séance, introduction progressive de la forme de pratique, mettre en projet le plus souvent possible, consolider le travail en binôme, dialoguer par gestes, bilan, énigme pour la séance suivante.</p>		
<p>Premiers fondamentaux sur l'équilibre dynamique et l'expiration aquatique.</p>	<p>2. S'asseoir au bord, rentrer dans l'eau en alternant avec son binôme. Faire des bulles + la pluie avec les jambes en se tenant des deux mains au bord (une main écrasée par son binôme) puis en tenant les jambes de son camarade, puis une seule jambe d'une seule main.</p>	<p>Sécurité active et dynamique de groupe fait oublier la peur et motive « si il le fait, je peux la faire ».</p>
<p>Perte des appuis plantaire (à conserver le plus possible lors des séances)</p>	<p>3. Jeu de dialogue subaquatique : Têtes immergées, l'un doit écouter en silence en apnée, l'autre doit se faire entendre en criant « ce matin j'ai mangé..... » « Je ne me rempli pas », « j'expire fort, je fais de grosses bulles »</p>	<p>Blocage inspiratoire, expiration aquatique forcée.</p>
<p>Gérer le blocage respiratoire et son affectif (se détendre et attendre tête sous l'eau)</p>	<p>4. Concours d'apnée (max 20 sec) tous ensemble sur 3 essais. Taper les secondes sur la perche ou sur l'échelle pour que l'élève compte et fasse mieux à chaque essai. Finir sur un dernier essai après avoir vidé les poumons.</p>	<p>Je suis capable de rester sous l'eau même sans air sans mourir pour autant. Se mettre en projet « je vais rester x secondes ».</p>
<p>Explorer l'espace horizontal et vertical avec des appuis de moins en moins solides</p>	<p>5. Se déplacer le long du mur. (Pull buoy possible pour contraindre la bascule) Passer derrière « x » camarades en se tenant de moins en moins. Se tirer à une ligne d'eau. Utiliser l'échelle puis son binôme comme échelle pour toucher le fond avec les pieds, avec les fesses, avec une à deux mains.</p>	<p>Découvrir l'horizontalité en se tractant avec les bras (motricité aquatique). Découverte de la pression de l'eau. Flottaison de plus en plus passive. Découverte principe Archimède. En variant les débits l'élève s'aperçoit que</p>

	Remonter en se tractant de moins en moins puis en se laissant remonter passivement Regarder les bulles remonter avant soi.	poumons pleins on remonte.
Vivre des déséquilibres et se rééquilibrer activement Ressentir et comprendre le profil hydrodynamique	6. Se laisser chuter de face, de coté, de dos, en partant assis, accroupi puis debout. Tester plusieurs positions pour rentrer dans l'eau. Second temps : se déséquilibrer vers le bassin en tenant les mains du binôme et se laisser tomber quand le binôme le décide et lâche (semi surprise). On ne bouge qu'une fois dans l'eau. Varier jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de reflexe de redressement ou de parade.	Gérer ses affects liés à la perte des appuis plantaires, au déséquilibre de l'oreille interne et la perte des repères visuels. Accepter le contact avec l'eau, ressentir les chocs et déterminer « sa » position non douloureuse
Vivre des déséquilibres et se rééquilibrer passivement	7. Le jeu du ballon de basket : se mettre en boule en apnée en tenant puis en lâchant son binôme et tenir le plus longtemps possible (20 sec max). Le binôme pose sa main sur le dos de son camarade pour lui prouver qu'il est en surface, le rassurer et éviter qu'il ne s'écarte du bord.	Apnée + remonter passive vue à l'échelle = ballon de basket. Poumons pleins je flotte sans rien faire.
	8. Ballon de basket et basketteur Le binôme fait rebondir de plus en plus profondément son camarade en lui appuyant sur le dos main à plat et en le laissant remonter. Minimum 5 petits rebonds.	Remontée passive « je remonte, je ne me noie pas sans rien faire » « je n'arrive pas à me noyer, à couler poumons pleins »
	9. Se laisser flotter en boule (le binôme fait tourner et rouler son camarade) En étoile ventral, dorsal. Se laisser tracter, pousser en planche ventrale et dorsale.	Réaliser de petites expirations par le nez. Compenser le déséquilibre par la position des bras, de la tête, des jambes.
Survivre en s'économisant Premières synchronisations Propulsion/Respiration	10. Le ballon de basket autonome : le jeu du « le bouchon flotteur » Ballon de basket debout. Pour respirer : « je commence à expirer en remontant, je souffle fort sur ma pousser des bras et j'inspire vite quand ma tête sort ». « Je me laisse remonter tranquillement sans rien faire avant ma prochaine prise d'air ». + : tourner sur soi même. CR : l'élève paraît pouvoir le faire à l'infini et il ne postillonne pas en sortant la tête.	Synchronisation : - expiration aquatique sur la traction - inspiration sur le relâchement, avec une sustentation de moins en moins ample, de plus en plus calme et de moins en moins orientée vers le fond. Profiter d'Archimède pour s'économiser.

<p>Maintenir l'équilibre en se déplaçant</p> <p>Retour sur le profil hydrodynamique</p>	<p>11.</p> <p>« Le corps projectile » L'un pousse et rejoint son binôme, l'autre s'allonge et se laisse glisser jusqu'à l'arrêt total. Réaliser une distance donnée avec le moins de poussée/glisséeavec le moins de poussée dauphin pieds au fond Réaliser seul la plus grande distance après une poussée au mur Varier les positions dans les trois cas. Varier ventral – dorsal. Les binômes en déduisent (normalement) que « flèche bras devant » c'est mieux que « crapaud ».</p>	<p>Le pousseur et le glisseur ressentent les déséquilibres et les résistances selon les positions.</p>
<p>Maintenir l'équilibre en se propulsant</p> <p>Compenser dynamiquement le couple de redressement</p>	<p>12.</p> <p>« Bouchon flotteur » + « corps projectile » + battements de jambes. Contenus à ritualiser : « je n'arrête jamais les jambes », « menton poitrine », « je souffle fort longtemps », « tête dans l'eau dans l'axe », « menton dans l'eau quand j'inspire ». Spécifique dos : les bras sont dans l'eau le long du corps mains en petites godilles, puis de plus en plus en croix, puis les mains au dessus de la tête coudes fléchies. Aménagements possibles : avec pull boy évasée pour contracter les adducteurs et resserrer les jambes. Planche en prise large ou un pain dans chaque main pour se stabiliser (roulettes de vélo). Ceinture pour prendre le temps de ressentir les positions et mouvements.</p>	<p>Tête gouvernail pour conserver l'alignement et passer du ventral à dorsal. Ouverture bras-tronc. Cage thoracique dégagée. Première dissociation de la tête pour inspirer devant sans se redresser. Propulsion possible en dos avec une petite poussée par les cotés.</p>
<p>Se déplacer dans toutes les dimensions, se déséquilibrer, se rééquilibrer.</p>	<p>13.</p> <p>« A la pêche » Aller chercher plusieurs objets (profondeur jusqu'à 1,5 x sa taille) de plus en plus : dispersés, difficiles à saisir, encombrants</p> <p>« la pêche à l'agachon » S'asseoir sur un trésor de cerceaux et en enfile le plus possible sur une sangle de ceinture. (cf. montage bricolé)</p>	<p>S'immerger tête la première. Varier ses débits respiratoires si besoin (vessie natatoire). S'équilibrer et se propulser en ayant un ou deux bras occupés.</p>
<p style="text-align: center;">Mise en place de la forme de pratique définitive</p>		