

STAGE NATATION
AEM 2007/2008
BASSIN CHABLAIS

Les objectifs du stage

- Développer les compétences des stagiaires dans l'enseignement de la natation par :
 - une clarification des étapes du développement aquatique de l'enfant.
 - une explicitation du projet pédagogique départemental natation.
 - une construction de fiches ateliers.
 - une pratique personnelle de l'activité.

Mes compétences dans l'enseignement de la natation

Remplir la fiche

Des niveaux de réalisation évolutifs

- Niveau initial : l'enfant inhibé-paralysé
- Niveau 1 : l'enfant pataugeur-marcheur
 - Familiarisation
- Niveau 2 : l'enfant flotteur
 - Autonomie
- Niveau 3 : l'enfant flotteur-pilote
 - efficacité



- Niveau initial :
l'enfant «inhibé-paralysé»

On observe :

L'enfant très crispé :

- Refuse d'entrer dans l'eau
- Reste accroché à l'adulte
- Refuse de quitter le bord

Il faut pour franchir
ce niveau:

- Entrer en relation avec le milieu :
 - Entrer dans l'eau
 - Agir dans l'eau

Niveau 1 : **L'enfant « pataugeur- marcheur »**

On observe :

L'enfant :

- Se déplace à l'aide d'appuis solides
- Refuse de mettre le visage dans l'eau
- Perd son équilibre vertical sans pouvoir le retrouver
- Agresse l'eau par des actions explosives

Il faut pour franchir ce niveau:

- S'équilibrer, se ré-équilibrer pour accepter de se laisser porter par l'eau (trouver des appuis sur l'eau)



FAMILIARISATION

Niveau 2 : l'enfant «flotteur»

On observe :

L'enfant :

- Accepte l'immersion passagère de la tête.
- Peut retrouver son équilibre vertical.
- Sait quitter ses appuis plantaires
- Utilise des moyens matériels pour se déplacer
- Dépense beaucoup d'énergie pour agir

Il faut pour franchir ce niveau:

- **Se déplacer en s'orientant dans tout le volume aquatique**
 - **Utiliser la tête comme instrument pilote d'équilibration**
 - **Coprs en allongement sur l'axe de déplacement**



AUTONOMIE

Niveau 3 : l'enfant «flotteur-pilote»

On observe :

L'enfant :

- Se déplace sur et sous l'eau sans aide matérielle, sur le ventre et sur le dos
- Accepte l'immersion de la tête pour aller chercher un objet
- Se déplace sur 10 à 15 m en apnée « entre deux eaux »

Il faut pour franchir ce niveau:

- Construire des appuis efficaces et une respiration aquatique



EFFICACITE

LES FONDAMENTAUX DE LA NATATION

Pourquoi les connaître?

- Pour pouvoir observer sa classe
- Pour pouvoir fixer des objectifs d'apprentissage
- Pour pouvoir concevoir des situations d'apprentissage
- Pour pouvoir réguler les séances
- Pour pouvoir évaluer
- Pour pouvoir aider tous les enfants

L'activité pose 4 problèmes fondamentaux, relatifs au changement de milieu

- L'adaptation sensorielle : voir, entendre,
toucher
- L'équilibre
- La respiration
- La propulsion

L'adaptation sensorielle

Acquis du terrien (milieu naturel)	Acquisitions du nageur (milieu aquatique)
<ul style="list-style-type: none">- Vision nette- Champ visuel large- Perception de la profondeur de champ- Sons clairs- Peau sèche	<ul style="list-style-type: none">- Vision trouble- champ visuel rétréci- peu de perception de la profondeur de champ- sons assourdis- peau stimulée par le contact de l'eau sur tout le corps

L'équilibre

Acquis du terrien (milieu naturel)	Acquisitions du nageur (milieu aquatique)
<ul style="list-style-type: none">-Équilibre vertical-Tête verticale-Regard horizontal-Appuis plantaires-Effet de la pesanteur	<ul style="list-style-type: none">-Équilibre horizontal-Tête horizontale-Regard vertical-Plus d'appuis plantaires-Poussée d'Archimède

La respiration

Acquis du terrien (milieu naturel)	Acquisitions du nageur (milieu aquatique)
<ul style="list-style-type: none">-Respiration automatique par le nez- Inspiration active- Expiration passive	<ul style="list-style-type: none">-Respiration volontaire par la bouche- Inspiration brève- Expiration longue

La propulsion

Acquis du terrien (milieu naturel)	Acquisitions du nageur (milieu aquatique)
<ul style="list-style-type: none">- Jambes motrices- Bras équilibrateurs- Appuis fixes et solides- Résistance de l'air négligeable	<ul style="list-style-type: none">- Jambes équilibratrices- Bras moteurs- Appuis fuyants et mouvants- Résistance de l'eau réelle et non négligeable

L'apprentissage :

Processus de transformation de l'enfant

- L'adaptation au milieu doit être progressive
- Le changement se fera par étapes à conquérir
- **Tout changement n'est possible que si l'écart entre ce que je sais faire et ce que je veux apprendre est optimal**
- La construction du nageur est conflictuelle (prise entre l'organisation du terrien et l'organisation aquatique voulue)
- Apprendre à nager c'est se faire plaisir !

LES DOMAINES DE TRAVAIL

- Entrées dans l'eau

- Du niveau de l'eau
- Du bord
- D'un bord élevé

- Immersions

- Matériel : cage ou câbles immergés
- cerceaux lestés
- perche
- anneaux et objets lestés

- Déplacements

- Sur l'eau
- Sur le ventre ou le dos

LES ENTREES DANS L'EAU....

- 1- J'entre dans le grand bain en glissant du bord, assis et en tenant l'échelle.
- 2- Je glisse du bord, assis , sans tenir l'échelle.
- 3- Je roule sur un tapis pour entrer dans le grand bain, et j'attrape une perche.
- 4- Je saute debout, du bord en tenant une perche.
- 5- Je saute seul du mur de départ (retour sans perche).

....ENTREES SUITE ...

- 6- Je saute en chandelle depuis un plot de départ, les bras collés aux cuisses.
- 7- Je bascule en avant depuis le bord, en boule, les bras tendus devant.
- 8- Je bascule accroupi depuis le bord en poussant sur les jambes.
- 9- Je plonge départ debout depuis le plot de départ en poussant sur les jambes.
- 10- Je plonge du plot pour faire une glissée pendant 3 secondes (plongeon tendu).

IMMERSIONS....

- 1- Je compte jusqu'à 5, la tête sous l'eau.
- 2- Je traverse un couloir (2,5m) sous l'eau en me tenant à la cage (ou câble tendu immergé).
- 3- J'avance 5 mètres sous l'eau en me tenant à la cage (ou câble tendu immergé).
- 4- Je pêche un anneau lesté (à 1,70m) grâce aux barreaux de l'échelle.
- 5- Je passe dans un cerceau immergé (ou sous une barre de la cage) à 1m sous l'eau.

...IMMERSIONS SUITE

- 6- Je descends au fond avec la perche ou l'échelle, et je reste 3 secondes assis en soufflant dans l'eau.
- 7- Je passe dans 2 cerceaux immergés (ou sous 2 barres de la cage), l'un à 1m, l'autre à 2,5m de fond.
- 8- Je plonge en canard pour remonter un anneau du fond (2m).
- 9- Je recherche 3 objets immergés à 2m de fond, non alignés et espacés 2m l'un de l'autre environ.
- 10- Je remonte un mannequin à 2m de fond en plongeant en canard.

DEPLACEMENTS

1. Je me déplace debout avec de l'eau aux épaules
2. Je me déplace en tenant le mur là où je n'ai pas pied
3. Je me déplace en tenant une ligne d'eau là où je n'ai pas pied
4. Je me déplace avec du matériel de flottaison dans le grand bain
5. Je me déplace dans le grand bain en utilisant les aménagements (cage, ligne d'eau, tapis.)

..DEPLACEMENTS SUITE..

6. Je me déplace sur 8/10 mètres sur le ventre sans aide
7. Je me déplace sur 15 mètres sur le ventre et le dos en ligne de bord sans aide.
8. Je me déplace sur 15 mètres sur le ventre et le dos en ligne centrale sans aide.
9. Je me déplace sur 25 mètres sur le ventre et le dos en ligne de bord sans aide.
10. Je me déplace sur 25 mètres sur le ventre et le dos en ligne centrale sans aide.