

NATATION

Les Fondamentaux de l'activité

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 au cours des 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-Perte d'appuis plantaires-Poussée d'Archimède

Pour construire ce nouvel équilibre hydrodynamique, l'enfant vivra des équilibres variés (dorsal, ventral, positions variées) et construira de nouveaux repères par la recherche d'informations tactiles, visuelles, auditives.

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, nasale et/ou buccale, subaquatique en nage ventrale

La propulsion

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

Pour acquérir des appuis propulseurs efficaces, l'enfant devra :

1. Pousser la plus grande masse d'eau possible dans le sens opposé au déplacement
2. Orienter les surfaces d'appui perpendiculairement au déplacement
3. Augmenter les surfaces d'appui
4. Augmenter l'amplitude des mouvements
5. Accélérer au cours du mouvement, ce qui permet un appui sur le fluide en mouvement

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 !

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

l'enfant inhibé-paralysé

On observe :

L'enfant très crispé :

- Reste accroché à l'adulte
- Refuse d'entrer dans l'eau
- 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

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:

qu'il s'équilibre,
se ré-équilibre,
accepte de se
laisser porter par
l'eau (trouver des
appuis sur l'eau)



FAMILIARISATION

l'enfant flotteur

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 dans la durée



**AUTONOMIE – EFFICACITÉ
de l'enfant flotteur-pilote**