

## LA NATATION SYNCHRONISEE A L'ECOLE

*Sources : équipe EPSI 73, Elida Turini CPD 38 « démarche de création en danse »*

Créer ensemble, dans l'eau, pour donner à voir, voilà comment on pourrait résumer cette activité. Elle peut mettre en jeu des compétences multiples et variées d'ordre moteur, intellectuel, social, affectif... avec de nombreux prolongements interdisciplinaires possibles.

Faire de la natation synchronisée à l'école, c'est progresser autrement car, outre la dimension créative, si on se réfère aux fondamentaux de la natation, c'est

- adapter et trouver de nouvelles formes de **propulsion**,
- trouver de nouveaux **équilibres** et passer de l'un à l'autre avec aisance,
- gérer sa **respiration** avec de nombreux temps d'immersion et d'apnée,
- gérer ses efforts car la discipline est exigeante et nécessite de l'endurance,
- améliorer sa prise d'information dans un milieu où le système de repères est différent.

### LA DÉMARCHE

Démarche commune à des formes d'expression différentes, nombre d'entre vous ont déjà expérimenté la démarche de création, en acrogym notamment ou encore en danse. Vous reconnaîtrez donc le tableau qui suit, adapté à la natation synchronisée.

<p style="text-align: center;"><b>Etape 1</b></p> <p style="text-align: center;"><b>Découverte Exploration</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• développer la créativité</li> <li>• ELARGIR le vocabulaire gestuel</li> </ul> <p style="text-align: center;">↓</p> <p style="text-align: center;"><b>stratégie de l'éventail</b></p>	<p>1) <u>Mettre en situation</u> Jouer sur :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- les entrées dans l'eau</li> <li>- les postures individuelles</li> <li>- les postures collectives</li> <li>- les déplacements</li> <li>- les rotations</li> </ul> <p>Recherche et essais individuels, par 2, 3, 4...</p> <p>2) <u>Enrichir les réponses</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Faire comme</li> <li>- Faire autrement</li> </ul>
FOURMILLEMENT D'IDEES, RÉSERVOIR DE TROUVAILLES	
<p style="text-align: center;"><b>Etape 2</b></p> <p style="text-align: center;"><b>Transformation</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• développer la création</li> <li>• rechercher l'inédit</li> </ul> <p style="text-align: center;">RESTREINDRE</p> <p style="text-align: center;">↓</p> <p style="text-align: center;"><b>stratégie de l'entonnoir</b></p>	<p>1) <u>Puiser dans le réservoir</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- faire des choix</li> <li>- associer, assembler</li> <li>- fixer, mémoriser (dans la tête, par schémas, photos...).</li> </ul> <p>2) Transformer, complexifier les reprises</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- contraintes plus fortes (esthétique, synchronisation, amplitude, rythme)</li> <li>- introduire une entrée et une sortie.</li> <li>- tenir compte des idées et des possibilités des autres.</li> </ul> <p>→ Utiliser l'<b>aléatoire</b> pour le rendre <b>intentionnel</b></p>
Production de MATÉRIAUX CHORÉGRAPHIQUES	

<p><b>Etape 3</b></p> <p><b>Construire intentionnellement</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Fixer</li> <li>• Préciser</li> <li>• Mémoriser</li> <li>• Transmettre</li> </ul> <p>DÉMARCHE DE PROJET COLLECTIF</p> <p style="text-align: center;">↓</p> <p><b>stratégie de la convergence</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) Aider à choisir, à organiser : <ul style="list-style-type: none"> <li>- Inventorier les "matériaux chorégraphiques", les sélectionner, les classer</li> <li>- Améliorer les enchaînements : entrée, figures, sortie</li> <li>- Choisir des musiques et évoluer sur celles-ci</li> <li>- Prendre en compte les compétences de chacun (en vue d'améliorer le travail de groupe et la production)</li> <li>- Créer un "spectacle"</li> </ul> </li> <li>2) Aider à construire en prenant en compte le spectateur <ul style="list-style-type: none"> <li>- Prise en compte de la place des spectateurs et de spécificité de l'aire d'évolution (« scène horizontale », évolutions subaquatiques)</li> <li>- Modifier une séquence, abandonner une proposition en fonction du regard de l'autre.</li> </ul> </li> <li>3) Aider à réaliser <ul style="list-style-type: none"> <li>- Rechercher la précision par des apprentissages intentionnels au service de la création : travailler les éléments (appel à la technique natation: propulsions, équilibres, prise d'information /orientation..)</li> <li>- Répétition pour mémoriser /anticiper.</li> <li>- Dessiner, schématiser, écrire, enregistrer, photographier, filmer pour mémoriser et transmettre.</li> <li>- Scénographie (accessoires éventuels, lumières... )</li> </ul> </li> </ol> <p>→ Aspect transdisciplinaire</p>
<p><i>Production d'un SPECTACLE destiné à être montré à des spectateurs</i></p>	

### POUR CONSTRUIRE UNE SÉANCE (en référence aux étapes ci-dessus)

1. Échauffement : en petite ou grande profondeur, tous les jeux peuvent convenir, avec ou sans matériel, avec une préférence pour ceux qui mettent déjà en jeu des conduites motrices que l'on retrouvera ou qu'on réinvestira dans la séance.

Exemples : « Jacques a dit »..de sortir un bras, un pied, ...

« 1, 2, 3 soleil » sans consigne particulière ou par exemple en rétro-pédalage  
jeux de gainage comme tomber dans l'eau sans se déformer...

2. Recherche individuelle sur une des composantes de l'activité.

Exemple : Trouver chacun 3 manières de se déplacer différentes des nages codifiées (temps limité à 2, 3 minutes de recherche, pas plus).

3. On présente aux autres ses "trouvailles".

Enrichissement collectif du vocabulaire gestuel. On en profite pour nommer, décrire les actions des uns et des autres. Plus tard, on pourra en classe, en faire un inventaire écrit ou dessiné.

4. Par 2, 3, on choisit 3 déplacements parmi ce qui a été proposé, on mémorise, on fixe, on améliore (on répète), on essaie de réaliser ensemble.

5. On montre aux autres : La dimension "spectacle" est présente dès le début. La recherche, volontairement limitée dans le temps pour éviter dérives et palabres, débouche toujours sur quelque chose à montrer aux autres .

6. On reprend la démarche sur une autre composante, par exemple "les entrées".

7. En fin de séance, on pourra essayer d'assembler et on aura déjà un mini-spectacle composé d'une entrée et d'un déplacement (à 2, 3, 4) à présenter à ses camarades ou aux autres groupes.

On reprendra ce type de travail sur les différentes composantes de l'activité.

## SUR QUELS PARAMÈTRES TRAVAILLER ? QUELLES RÉPONSES PEUT-ON ATTENDRE ?

<i>Composantes</i>	<i>Réponses possibles (liste non exhaustive)</i>
<b>Les entrées dans l'eau</b>	- Plongeon, ensemble, en cascade - Saut, en avant, en arrière, de profil, groupé, tendu, carapé, avec 1/2 tour ou plus, accroupi - Assis sur le bord, en avant, de profil, en arrière - Ensemble ou en cascade
<b>Les déplacements</b> (hors nages codifiées)	- Horizontal tiré par la tête (ventre, dos) - Horizontal tiré par les pieds (ventre, dos) - Assis, en avant, en arrière - Vertical en avant, en arrière, de côté
<b>Les postures individuelles à tenir</b> (5 secondes minimum)	- Debout, bras hauts (1 ou 2) en rétro-pédalage - Sur le ventre jambes tendues - Sur le dos jambes tendues - « tonneau » demi-groupé
<b>Les postures collectives ou figures</b>	- Étoile ventre ou dos, contact pieds ou contact mains. - Colonne sur le dos ou sur le ventre contact pieds ou mains - Colonne debout, mains épaules (rétro-pédalage) - Rondes en rétro-pédalage - Carrés et figures géométriques diverses selon le nombre.
<b>Les rotations</b>	- "la crêpe" - Roulades avant et arrière - 1/2 tour ou tour vertical en rétro-pédalage

### Exemple d'un projet, modeste, mais réalisable sur une demi unité d'apprentissage de 5 à 6 séances.

Composer par 4, un enchaînement comprenant

- une entrée dans l'eau
- trois déplacements différents (qui ne soient pas des nages codifiées)
- une figure statique ou en déplacement avec contact entre les équipiers
- une posture finale avec une musique et pourquoi pas sur un scénario...

## LA NATATION SYNCHRONISÉE ET L'INTERDISCIPLINARITÉ.

Domaine de la langue orale: Décrire et interroger sur les situations (postures, déplacements...), précision du vocabulaire.

Domaine de la langue écrite :  
Compte-rendus, articles,  
construction de scénario,  
légende, symboles.

### *La natation synchronisée*

Éducation artistique :  
Auditions et choix des musiques, choix des lumières... dessins.

Construction et représentation de l'espace : croquis, schémas