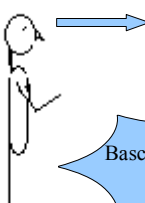


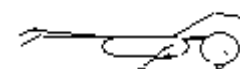







# LE PASSAGE DU TERRIEN AU NAGEUR

Quelques transformations doivent s'opérer.

En effet, l'enfant durant son apprentissage doit apprendre à adapter ses déplacements à l'environnement aquatique.

Pour cela, il passera progressivement du référentiel de Terrien à celui de Nageur.

	TERRIEN	NAGEUR	Observables / Connaissances utiles
POSITION	 <p>Bascule du corps à 90°</p> <p>Corps à la verticale Regard à l'horizontal</p>	 <p>Corps à l'horizontal Regard à la verticale</p>	<p>Le débutant part de ce qu'il connaît « accommodation / assimilation » donc il va dans un premier temps conserver une position « debout » et garder le plus possible le contact avec le milieu terrestre (ex: lors de déplacement à la goulotte, les pieds sont collés au mur). Ainsi, il est primordial de le mettre en situation de quitter ce monde terrestre et ce, très tôt voire dès la première séance.</p> <p>L'équilibre du nageur dépend du positionnement de la tête (si je redresse ma tête, mes pieds coulent). Comme cette position horizontale n'est pas naturelle, il est essentiel de donner des repères (regard dirigé au fond de l'eau ou au plafond suivant les déplacements ou équilibres ventraux ou dorsaux).</p>
PROPULSION	 <p>Des appuis fixes aux appuis fuyants</p> <p>Jambes propulsives Bras équilibrateurs Appuis fixes</p>	 <p>Bras propulseurs Jambes plutôt équilibratrices Appuis fuyants</p>	<p>Ne pas oublier que très tôt, on peut se propulser dans l'eau (marcher, courir, sauter, ramper, se faire tirer, se tracter...) mais également veiller à ne pas faire l'économie de petit matériel flottant (planches, frites, haltères...) afin de favoriser l'horizontalité.</p> <p>Il faut privilégier les battements de jambes plutôt que les ciseaux. En effet, les battements s'apparentent le plus à la marche.</p> <p>Il ne faut surtout pas occulter les déplacements sur le dos (pas de problème de respiration donc bon moyen de se concentrer sur l'efficacité de la propulsion).</p>
RESPIRATION	<p>Inspiration / Expiration aériennes</p>  <p>Pas ou peu de résistance</p>	<p>Inspiration réflexe brève Expiration subaquatique longue et forcée</p>  <p>Résistance de l'eau</p>	<p>Au stade du débutant, il faut insister sur la découverte du milieu subaquatique: immersion, ouvrir les yeux, ouvrir la bouche, souffler par la bouche, par le nez.</p> <p>Le travail de la respiration se fait au départ indépendamment du trajet moteur des bras.</p> <p>Avec des groupes plus avancés, il faut privilégier la respiration latérale: celle-ci perturbe moins l'horizontalité.</p>
INFORMATION	<p>Le terrien prend des informations dans le milieu essentiellement grâce à la vue.</p> 	<p>Dans l'eau, la prise d'infos est dite... kinesthésique grâce aux organes musculo-tendineux.</p> 	<p>La vue n'est pas complètement bannie alors il est important de mettre en place des situations qui permettent de vérifier si l'enfant ouvre ses yeux dans l'eau (aller chercher un objet de telle couleur).</p>  <p>Eviter le port des lunettes de piscine pour les élèves sauf indication médicale. Il est fortement suggéré d'expliquer au préalable la raison de ce choix pédagogique aux parents d'élèves.</p>