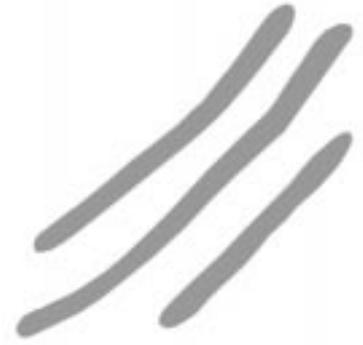


ACTIVITÉS AQUATIQUES



Plus communément appelées «activités de la natation», les activités aquatiques autonomes se caractérisent par des évolutions individuelles ou collectives :

- se déroulant en milieu naturel ou aménagé, non seulement en surface mais aussi en immersion ;*
- sans équipement matériel pouvant affecter notablement la performance réalisée (le nageur n'utilisant aucun artifice de flottaison, de respiration ou de propulsion).*

À ce titre, la natation sportive, la plongée libre, le sauvetage, la natation synchronisée, le water-polo peuvent être considérés comme les disciplines les plus représentatives du groupe des activités aquatiques.

Plaçant le plus souvent le nageur dans l'impossibilité de quitter dans l'instant le milieu aquatique, la pratique de ces activités doit toujours s'accompagner d'un dispositif de surveillance et de secours adapté.



PROPOSITIONS DESTINÉES AUX ÉLÈVES NAGEURS

Activités conseillées

De nombreux élèves de 6^e ne témoignent pas encore d'un niveau d'habileté suffisant pour jouer au water-polo, s'exprimer artistiquement dans le milieu aquatique ou s'exercer à porter secours, sans aide à la flottaison. Une pratique conjointe et aménagée de la natation sportive et de la plongée libre paraît plus accessible et mieux répondre à l'acquisition de compétences permettant de s'engager davantage en sécurité dans le milieu aquatique. On citera par exemple :

- nager plus «loin», plus longtemps, de manière diversifiée ;
- nager plus vite sur de courtes distances ;
- s'immerger aisément et précisément vers le fond en anticipant le retour en surface. Accompagnant ainsi la pratique des APPN «nautiques», autorisant les pratiques de loisirs et d'entretien, conditionnant l'accès aux premières pratiques compétitives, ces compétences appelleront de profondes transformations de nature équilibratrice, informationnelle, propulsive et respiratoire.

I - Mise en œuvre

A. Présentation, orientation, dominante

Une pratique aménagée de la natation sportive, finalisée par un double projet de performances : «nager loin, longtemps», «nager vite sur de courtes distances», devrait être proposée pour conduire l'élève à accroître son autonomie de surface, selon des modalités d'équilibration diverses et variées : sur le ventre et sur le dos, à l'horizontale et à l'oblique, tête émergée et immergée, en se sustentant par l'action des bras ou en se maintenant à plat par l'action des jambes.

La confrontation à une épreuve de durée ou de distance à franchir sans limite de temps valorisera des modalités de déplacement peu coûteuses sur le plan énergétique, garantissant des échanges respiratoires de qualité suffisante pour prolonger l'effort. Il s'agira de nager sans se fatiguer, en se réservant, en se reposant et en récupérant, par exemple, en choisissant de passer sur le dos pour mieux s'oxygéner entre deux séquences nagées en crawl.

Une épreuve de sprint suscitera la prise en compte des premiers facteurs de l'efficacité propulsive, davantage valorisés et accessibles en crawl ; le crawl, «nage libre» par excellence, faisant ainsi l'objet d'un apprentissage particulier.

Enfin, la pratique de la plongée libre finalisera l'apprentissage du plongeur et du plongeur canard, en tant qu'éléments techniques permettant d'accéder plus facilement et plus précisément au fond. Les déplacements en immersion ne seront pas encore abordés afin d'éviter les apnées prolongées et de confronter progressivement l'élève à la logique du retour. L'activité de l'élève plongeur sera donc organisée pour répondre à des impératifs de précision : arriver et sortir au bon endroit.

Cette étape ne constitue pas une initiation aux quatre nages ; elle prépare et conditionne l'accès à une maîtrise conjointe des nages d'évolution¹ et des nages sportives ou de propulsion.²

B. Contexte et conditions d'apprentissage

Un bassin de natation n'est généralement pas un espace favorable aux apprentissages.

En effet, l'élève ne se voit pas agir (il ne peut exercer qu'un contrôle visuel très partiel de ses actions motrices) ; il est en outre rarement en mesure d'observer autrui.

La communication, par ailleurs, reste toujours très délicate, indépendamment des propriétés acoustiques du bâtiment. L'enseignant maîtrise rarement la distance le séparant de ses élèves, qui doivent trop souvent stopper leur activité pour se placer en situation d'écoute. Ainsi, le nombre de remédiations envisageables se trouve fortement limité. Pour contourner cet obstacle, il est possible d'élaborer un code gestuel afin de transmettre plus facilement à l'élève directives, conseils, informations sur les points sensibles de sa prestation, à condition

¹ Les nages d'évolution permettent de se déplacer ou de rester sur place en surface, au moindre coût, en maintenant émergés les organes visuels et respiratoires ; elles peuvent s'apparenter aux nages de survie.

² Les nages de propulsion permettent de se déplacer longtemps et vite en surface, au moindre coût, en immersion, afin de prolonger l'apnée (les quatre nages, les nages sous-marines, les nages de remorquage).



qu'il sache maintenir aisément un surplace. La résistance au froid étant diminuée dans l'eau, il convient de ne pas prolonger les temps d'explication ni d'abuser des situations statiques.

Enfin, la durée généralement réduite de la séance tend à presser l'enseignant et, par voie de conséquence, à troubler un processus d'apprentissage qui réclame quelques poses, trop rarement accordées par souci de rendement pédagogique.

Il s'agit donc de repenser les dispositifs organisationnels généralement mis en place tout en répondant aux impératifs de sécurité.

N'oublions jamais que, du débutant à l'expert, nul n'est à l'abri d'une perte de connaissance, et que le risque de noyade n'est pas proportionnel à la profondeur d'évolution.

Un exemple de dispositif organisationnel : «le jet d'eau»

Cette organisation facilite les apprentissages «techniques», car elle permet de réduire le temps de restitution des feed-back.

La consigne est à respecter sur une distance courte (un demi-bassin, afin de limiter le coût attentionnel), en nageant au centre du couloir (suivre la ligne de fond). Le retour s'effectue sur la droite ou la gauche, en se tenant ou non à la ligne d'eau, tête émergée afin de pouvoir être attentif à d'éven-

II - Compétences spécifiques à acquérir

A. Situation et conditions de réalisation

| CONDITIONS DE RÉALISATION | «CE QU'IL Y A À FAIRE» : COMPÉTENCES SPÉCIFIQUES | ÉLÉMENTS DE PROGRESSIVITÉ |
|--|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> Dans le cadre d'un parcours en durée ou en distance, sans limite de temps. | <ul style="list-style-type: none"> Nager longtemps ou longuement en variant les orientations du corps par rapport à la surface : <ul style="list-style-type: none"> – sur le ventre, sur le dos, de côté ; – à l'horizontale, à l'oblique. | <ul style="list-style-type: none"> Valoriser les modes de déplacement s'inscrivant sur un équilibre horizontal, ventral, notamment crawlés. Limiter le nombre de reprises d'appuis au mur lors des virages. Limiter le temps de retournement à une respiration. Autoriser l'arrêt définitif à condition que l'élève l'ait annoncé antérieurement, en cours d'effort. |
| <ul style="list-style-type: none"> Départ dans l'eau, à partir du mur. Longueur du parcours : de 10 à 15 m. Épreuve réalisée en nage libre, au choix de l'élève. Prise de performance individuelle, lors d'une confrontation directe, en présence d'adversaires. | <ul style="list-style-type: none"> Nager vite en ligne droite sur de courtes distances en crawl. (Le crawl désigne toute modalité de déplacement sollicitant une action alternée et continue des bras avec retour aérien, le visage demeurant plus souvent immergé qu'émergé.) | <ul style="list-style-type: none"> Départ lancé à partir du mur ou arrêté à partir d'un surplace. Nombre de coups de bras limité pour franchir la distance. |
| <ul style="list-style-type: none"> Dans le cadre d'un sprint dont le départ se réalise dans l'eau, à partir du mur. | <ul style="list-style-type: none"> S'élancer et réduire la distance à nager grâce aux poussées exercées sur les parois du bassin. | <ul style="list-style-type: none"> Dans un premier temps pour un gain d'espace, puis dans un second temps pour un gain d'espace et de temps (recherche de vitesse). En position ventrale, puis dorsale, sans, puis avec demi-vrille. |
| <ul style="list-style-type: none"> Des cibles de fond matérialisent les zones à atteindre à partir de la surface. Des cibles de surface matérialisent les zones de remontée à rejoindre à partir du fond. | <ul style="list-style-type: none"> Rejoindre des zones précises situées au fond du bassin, à partir du bord et de la surface. Revenir en surface, à partir du fond, selon des zones précises de remontée. | <ul style="list-style-type: none"> Dimensions des cibles de fond et de surface et distance les séparant. Limitation du nombre ou du type d'actions motrices déployées pour les atteindre. |



B. «De ce qui se fait à ce qu'il y a à faire»

| CONDUITES INITIALES DES ÉLÈVES, OBSTACLES RENCONTRÉS | «CE QU'IL Y A À FAIRE» : COMPÉTENCES SPÉCIFIQUES | INDICATEURS DE FIN D'ÉTAPE |
|---|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> • Autonomie réduite, en temps et en distance, accompagnée d'arrêts prolongés au mur. • Déplacement s'inscrivant sur un seul mode d'équilibre, le plus souvent oblique, le visage rarement immergé. • Surplace très coûteux sur le plan énergétique. <p>Obstacles :</p> <ul style="list-style-type: none"> – lutter contre les réflexes de redressement pour aligner à l'horizontale le tronc et la tête ; – ouvrir largement les voies respiratoires pour expirer lors de l'immersion du visage. | <ul style="list-style-type: none"> • Nager longtemps ou longuement en variant les orientations du corps par rapport à la surface : <ul style="list-style-type: none"> – sur le ventre, sur le dos, de côté ; – à l'horizontale, à l'oblique. | <ul style="list-style-type: none"> • Autonomie supérieure à 125 m, sans reprise d'appuis au mur, en passant indifféremment du ventral au dorsal, de l'horizontal à l'oblique, et inversement, sans interrompre le déplacement. • Enchaîner plusieurs cycles respiratoires en crawl. |
| <ul style="list-style-type: none"> • Fréquence des actions de bras très élevée, amplitude de nage très faible. • Fortes oscillations du corps ou roulis incontrôlé. • Le crawl n'est pas toujours la nage libre la plus rapide. <p>Obstacles :</p> <ul style="list-style-type: none"> – sur des fréquences gestuelles relativement élevées, axer les trajets moteurs des bras ainsi que les retours aériens tout en fixant la tête ; – échapper aux coordinations de type pédalage ou ciseau et mobiliser en priorité la hanche dans l'action de battement. | <ul style="list-style-type: none"> • Nager vite en ligne droite sur de courtes distances en crawl. (Le crawl désigne toute modalité de déplacement sollicitant une action alternée et continue des bras avec retour aérien, le visage demeurant plus souvent immergé qu'émergé.) | <ul style="list-style-type: none"> • Nager plus vite en crawl que dans tout autre mode de nage, en dépassant la vitesse de 1 m/s. • Réduction de la fréquence au profit de l'amplitude de nage. |
| <ul style="list-style-type: none"> • Absence de posture «anticipatrice» profilée favorable à la glisse. Tête redressée, regard vers l'avant, bras écartés. • Pousée à un pied, flexion des jambes trop ou insuffisamment prononcée. • Reprise de nage «immédiate». <p>Obstacles :</p> <p>Percevoir sans contrôle visuel :</p> <ul style="list-style-type: none"> – l'alignement pieds-bassin-épaules-bras-tête ; – les ralentissements ou décélérations ; – la profondeur d'immersion. | <ul style="list-style-type: none"> • S'élancer et réduire la distance à nager grâce aux poussées exercées sur les parois du bassin. | <ul style="list-style-type: none"> • Reprise de nage éloignée du mur sur la continuité de la coulée, par les jambes puis les bras, en conservant une posture extrêmement profilée. |
| <ul style="list-style-type: none"> • Plongeurs et sauts réalisés sans projet de trajectoires ni posture «anticipatrice», l'alignement du corps se brisant à l'entrée dans l'eau. • Immersions par renversement difficiles à partir de la surface. • Remontées en surface réalisées en urgence. <p>Obstacles :</p> <ul style="list-style-type: none"> – valoriser en permanence les actions les plus économiques ; – accepter de prendre et de perdre du temps pour gagner en précision. | <ul style="list-style-type: none"> • Rejoindre des zones précises situées au fond du bassin, à partir du bord et de la surface. • Revenir en surface, à partir du fond, selon des zones précises de remontée. | <ul style="list-style-type: none"> • Enchaîner plusieurs descentes successives vers le fond, entrecoupées de surplaces intermédiaires en surface ; d'abord par un plongeur, puis par des plongeurs canard, avec un minimum d'actions propulsives. |

III - Contenus

| «CE QU'IL Y A À FAIRE» : COMPÉTENCES SPÉCIFIQUES | «CE QU'IL Y A À FAIRE POUR FAIRE» | QUELQUES REPÈRES SUR L'ACTIVITÉ DE L'ÉLÈVE |
|--|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> • Nager longtemps ou longtemps en variant les orientations du corps par rapport à la surface : <ul style="list-style-type: none"> - sur le ventre, sur le dos, de côté ; - à l'horizontale, à l'oblique. • Nager vite en ligne droite sur de courtes distances en crawl. (Le crawl désigne toute modalité de déplacement sollicitant une action alternée et continue des bras avec retour aérien, le visage demeurant plus souvent immergé qu'émergé.) • S'élaner et réduire la distance à nager grâce aux poussées exercées sur les parois du bassin. • Rejoindre des zones précises situées au fond du bassin, à partir du bord et de la surface. <ul style="list-style-type: none"> • Revenir en surface, à partir du fond, selon des zones précises de remontée. | <ul style="list-style-type: none"> • Accepter de basculer le tronc et la tête vers l'avant et l'arrière pour nager à plat sur le ventre et sur le dos. • Basculer suffisamment vers l'avant pour déclencher la poussée de jambes (coulée, plongeon), pour projeter les jambes tendues vers le haut (plongeon canard). • Identifier et réaliser les combinaisons d'actions permettant de changer rapidement l'orientation du corps par rapport à la surface, à partir de roulis et de bascules. • Différencier les sensations d'appui et de traînée à partir de situations de surplace : «ma main ne traverse plus l'eau (traînée), elle la durcit en la balayant (appui)». • Identifier de nouvelles surfaces corporelles permettant de s'appuyer sur l'eau et les mobiliser en conséquence (main, avant-bras, bras, jambe, pied). • Identifier les effets de l'orientation et de la mobilisation de ces surfaces sur l'orientation du corps et le sens de déplacement. • Rechercher les sensations de glisse, ces sensations se construisant en associant informations kinesthésiques, tactiles, ainsi que données objectives (distance franchie, vitesse acquise). Les réalisations, yeux fermés, sont particulièrement indiquées. • Adopter une posture extrêmement profilée, gainée, étirée pour glisser vite et loin. • Piloter une coulée par la tête et les bras conformément à une trajectoire choisie à l'avance. • Réguler le degré de tonicité axiale : «se relâcher, se contracter». • Guider l'orientation du trajet des bras par rapport à l'axe du corps et la surface. • Mobiliser les bras sans perturber l'équilibre choisi. • Allonger, immerger le déplacement des surfaces motrices. • Varier la vitesse de nage en jouant sur la fréquence des actions propulsives. • S'efforcer d'expirer activement, complètement, continuellement dans l'eau, tout en se déplaçant tête immergée. • Connaître les indices d'inconfort respiratoire et décider de changer de mode de nage pour prolonger le déplacement. • Lâcher de l'air et décompresser pour descendre vers le fond. • Souffler par le nez lors des bascules vers l'avant et l'arrière et lors des vrilles. • Utiliser des repères indirects pour nager à plat en ligne droite (lignes de fond, de plafond, bouchons des lignes d'eau, etc.). | <ul style="list-style-type: none"> • L'élève peut-il faire demi-tour rapidement, quelle que soit l'orientation du corps ? • Doit-il s'arrêter pour changer d'orientation ? • Peut-il émerger le haut du corps tout en restant sur place ? • Peut-il rester sur place, tête émergée, plus de 15 secondes ? • Peut-il écouter ou parler à l'enseignant tout en se déplaçant ? • Peut-il prévoir et annoncer, avant et en cours d'effort, la durée ou la longueur de son parcours ? • Peut-il nager en crawl tout en demeurant au centre du couloir ? • La bouche est-elle grande ouverte lorsqu'elle émerge en crawl ? • La tête se redresse-t-elle en crawl lors de l'inspiration ? L'émergence de la tête en crawl dure-t-elle plus de deux coups de bras ? • Peut-il nager en crawl contre une ligne d'eau sans la toucher ? • Peut-il nager vite sans bruit ni éclaboussures excessives ? • Est-il plus rapide sur la première moitié de la distance sprintée que sur la seconde ? • Rejoint-il le fond plus vite qu'il ne remonte ? • Peut-il émerger dans une bouée sans la toucher des épaules ? • La descente vers le fond se réalise-t-elle sur un axe vertical ? |

Les contenus proposés servent à l'acquisition de plusieurs compétences ; aussi sont-ils regroupés dans le tableau ci-dessus selon leur nature : propulsive, équilibratrice, respiratoire ou informationnelle. Leur nombre peut paraître élevé ; il traduit simplement l'extrême hétérogénéité des profils d'élèves «nageurs» entrant en classe de 6e. Tous les contenus ne sont pas à programmer pour tous les élèves ; seuls devront être retenus ceux censés transformer l'organisation motrice de l'apprenti nageur, organisation qui semble privilégier une fonction au détriment des autres ; l'enseignant devant alors diagnostiquer la fonction subordonnée et

sélectionner les contenus s'y rapportant.

À titre d'illustration, un nageur se déplaçant constamment en brasse, tête largement émergée, s'organiserait ainsi pour préserver un équilibre proche de la verticale et ne pas basculer vers l'avant, ou alors pour ne pas remettre en cause ses modalités respiratoires habituelles.

Selon le cas, il s'agira de valoriser les contenus relatifs, soit aux modalités d'équilibration, soit aux modalités respiratoires. Dans tous les cas, les contenus de nature propulsive et informationnelle devront être systématiquement proposés.



IV - Des compétences spécifiques aux compétences générales

Les compétences spécifiques proposées dans ce document, censées être acquises à l'issue d'un cycle d'enseignement portant sur la pratique conjointe de la natation sportive et de la plongée libre, permettront à l'élève d'évoluer en milieu naturel et aménagé en choisissant le type d'équilibre le plus adapté aux circonstances, le nageur pouvant :

- d'une part, choisir de s'émerger, d'épouser la surface en s'allongeant à l'horizontale, ou de s'immerger selon la finalité de son déplacement ;
- d'autre part, choisir de moduler sa vitesse de nage, dispo-

sant alors d'une gamme d'allures plus élargie allant du surplace au sprint.

Ces compétences, nécessaires pour la pratique de la natation synchronisée et du water-polo, pourraient également aider l'élève à se sortir de situations périlleuses lors de la pratique d'APPN nautiques ou de baignades en mer, lac, rivière. De nombreux tests les illustrant ont pour vocation de repérer les nageurs qui éprouveraient certaines difficultés à faire face aux multiples imprévus accompagnant ces pratiques, et notamment l'obligation de s'immerger à l'issue d'un effort intense, dans un état de stress prononcé.

PROPOSITIONS DESTINÉES AUX ÉLÈVES NON NAGEURS

La conquête d'une première autonomie, en grande profondeur, nécessite une phase préalable dite de familiarisation, de première adaptation au milieu, de découverte en action de l'élément «eau», à l'issue de laquelle le non-nageur ne luttera plus contre les contraintes supposées de ce milieu encore inconnu (poussée d'Archimède, appuis fuyants, résistances à l'avancement), mais les exploitera pour mieux y évoluer.

Cette étape initiale n'appelle pas encore une transformation radicale des conduites motrices usuelles du «terrien».

Elle consiste plutôt à aider le sujet à réorganiser, par l'expérience du vécu, un ensemble de représentations spontanées souvent erronées, portant sur les conséquences de son engagement dans cet environnement nouveau, inquiétant, angoissant, parfois phobique : «il faut se sortir de l'eau pour ne pas couler... si j'ouvre la bouche et ne me pince pas le nez, je me remplirai d'eau... si je descends au fond, je manquerai d'air pour pouvoir revenir en surface... si je lâche le bord, je tombe...», etc.

I - Mise en œuvre

Les élèves non nageurs présentent parfois des conduites d'inhibition lorsqu'ils se trouvent confrontés à certaines situations. Une démarche d'enseignement adaptée, sollicitant intensément l'imaginaire du non-nageur, est particulièrement recommandée afin de prévenir ou de lever ces blocages, en détournant l'attention des sources d'appréhension potentielles.

Ainsi, l'appropriation des premiers contenus pourra faire l'objet d'une mise en scène, les élèves n'apprenant pas à nager mais s'exerçant à jouer les scènes d'un film d'aventures dont ils seront les acteurs principaux (descendre au fond pour découvrir un passage secret, y rester longtemps pour creuser,

se laisser remonter pour ne pas se faire repérer, etc.).

La plupart des contenus étant proposés en grande profondeur, une vigilance soutenue devra s'opérer particulièrement :

- lorsque le non-nageur sera invité à entrer dans l'eau ou à sortir de l'eau ;
- lorsque le non-nageur aura vécu «la remontée passive» et découvert qu'il était plus facile de rester en surface que de descendre au fond ;
- lorsque le non-nageur osera s'éloigner du bord, il s'avérera primordial de lui permettre de situer les limites de cette autonomie naissante.

II - Compétences spécifiques à acquérir

A. Situation et conditions de réalisation ■

Les compétences décrites ci-après seront observées en grand bain (profondeur équivalente à une fois et demie la taille), sans flotteur.

Éléments de progressivité

L'élève faisant preuve de ces compétences au cours d'une seule et même réalisation, pourra alors bénéficier des propositions destinées aux élèves nageurs.

B. «De ce qui se fait à ce qu'il y a à faire»

| CONDUITES INITIALES DES NON NAGEURS CONFRONTÉS À LA GRANDE PROFONDEUR | «CE QU'IL Y A À FAIRE» : COMPÉTENCES SPÉCIFIQUES | INDICATEURS DE FIN D'ÉTAPE |
|--|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> Ils se déplacent le long du bord en conservant en permanence : <ul style="list-style-type: none"> – les mains en appui, – le visage émergé, – une posture verticale, – le contact des pieds au mur. <p>Obstacles : Accepter :</p> <ul style="list-style-type: none"> – d'agir sans flotteur en grande profondeur, – des apnées longues, – de s'éloigner de la surface pour se rapprocher du fond, – d'agir en aveugle sans contrôler visuellement les actions entreprises, – de quitter provisoirement le monde solide et de s'en remettre à l'action de l'eau. | <ul style="list-style-type: none"> Sauter en restant droit et toucher le fond. (Profondeur = taille x 1,5) Se laisser remonter en surface, passivement, sans mouvement, en apnée inspiratoire. Flotter en surface en apnée inspiratoire, en adoptant diverses postures nettement marquées (en étoile, en boule, sur le ventre, sur le dos). Se déplacer en surface et/ou en immersion pour rejoindre le bord à un endroit prévu à l'avance. | <ul style="list-style-type: none"> Le non-nageur suspend volontairement et longuement les échanges respiratoires pour accroître son registre d'actions en immersion. Il accepte de basculer vers l'avant ou l'arrière pour s'allonger et mieux flotter car il sait se rétablir à la verticale. Il n'obéit plus aux réflexes de redressement accompagnant toute sensation de chute. Il se déplace en autonomie sur de courtes distances à partir de solutions individualisées en se préoccupant de la distance le séparant du bord ou d'un obstacle. |

Au terme de cette étape, le non-nageur pourra plus facilement acquérir une autonomie globale dont les formes de propulsion importeront peu pourvu qu'elles s'inscrivent sur des modes d'équilibration diversifiés, le nageur pouvant passer indifféremment de l'une à l'autre :

- du ventral au dorsal ;
- de l'horizontale à l'oblique ;
- en se sustentant par l'action des bras, en se maintenant à plat par l'action des jambes ;
- en choisissant d'immerger ou d'émerger la tête.

III - Contenus

La mise en œuvre des contenus s'opérera en grande profondeur (G) et parfois en petite profondeur (P) ; elle ne nécessitera pas d'équipements particuliers visant à accroître la flot-

tabilité de l'élève. Les contenus destinés aux non-nageurs sont présentés selon un certain ordre qu'il convient de respecter pour en faciliter l'appropriation.

| «CE QU'IL Y A À FAIRE» : COMPÉTENCES SPÉCIFIQUES | «CE QU'IL Y A À FAIRE POUR FAIRE» | QUELQUES REPÈRES SUR L'ACTIVITÉ DE L'ÉLÈVE |
|--|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> Sauter en restant droit et toucher le fond. (Profondeur = taille x 1,5) Se laisser remonter en surface, passivement, sans mouvement, en apnée inspiratoire. | <ul style="list-style-type: none"> S'immerger longuement le visage orienté vers le fond (G). Se déplacer rapidement en utilisant le bord, face immergée, axe du corps à l'horizontale (G). Explorer la profondeur (G). Vivre la remontée passive (G). | <ul style="list-style-type: none"> Cette immersion de la face sera recherchée au cours de déplacements réalisés le long du bord. Il conviendra, dans un premier temps, d'encourager l'élève à se déplacer rapidement tout en détournant le regard des poses de mains, de plus en plus espacées. La recherche de vitesse dans le déplacement étant incompatible avec l'appui des pieds sur la paroi, il en résulte un éloignement progressif de l'axe du corps par rapport à la verticale. Un progrès décisif est accompli lorsque l'élève ne s'organise plus en priorité pour préserver son équilibre de terrien, agissant sans information émanant des voûtes plantaires et sans contrôle visuel. |



| | | |
|---|---|---|
| | | <ul style="list-style-type: none"> • Au cours de descentes et de séjours au fond, réalisés en apnée inspiratoire, l'élève découvrira : <ul style="list-style-type: none"> – que le volume est bien délimité dans sa profondeur ; – qu'il est plus difficile de descendre que de remonter, et qu'il lui est impossible de demeurer au fond sans rien faire ; – que l'eau le ramène en surface. • Cet engloutissement et cet abandon aux propriétés du milieu seront d'autant mieux acceptés que l'élève se sera rendu compte qu'il peut reprendre facilement sa respiration, même après l'avoir interrompue longuement. |
| <ul style="list-style-type: none"> • Se laisser flotter en surface en apnée inspiratoire, en adoptant diverses postures nettement marquées (en étoile, en boule, sur le ventre, sur le dos). | <ul style="list-style-type: none"> • Ces contenus seront proposés en parallèle, dans la mesure du possible, d'abord en petite profondeur, avant d'être réinvestis en grand bain (P/G). • Basculer vers l'avant et l'arrière, à l'horizontale, en alignant la tête sur l'axe du corps. • S'immobiliser en surface sans bouger (boules, étoiles, jambes et bras tendus et serrés, le long ou dans le prolongement du corps). | <ul style="list-style-type: none"> • L'appropriation de ces contenus sera facilitée lorsque l'élève saura se rétablir à la station debout, à savoir en coordonnant une extension de la tête et un ramené des genoux sous le ventre. • L'élève se laisse volontairement tomber en gardant une posture droite ou ramassée et conserve cette posture à l'issue de la chute. • Il peut enchaîner plusieurs postures en un minimum de mouvements, sans reprendre pied ou appui au bord. Cet enchaînement, entrecoupé de prises d'inspirations intermédiaires, peut induire des actions «sustentatrices» des mains et avant-bras. |
| <ul style="list-style-type: none"> • Se déplacer en surface et/ou en immersion pour rejoindre le bord à un endroit prévu à l'avance. | <ul style="list-style-type: none"> • Se profiler pour glisser en surface et en immersion (coulées ventrales, costales, dorsales) (P/G). • Mobiliser les bras et/ou les jambes pour se déplacer en immersion et en surface. | <ul style="list-style-type: none"> • L'élève sera à l'écoute des sensations de glisse et de résistances et s'appliquera à se profiler, se gainer, s'étirer davantage. Lorsque ces coulées seront performantes, il sera encouragé à les amplifier par la mobilisation des bras ou des jambes. • Les premiers déplacements en autonomie peuvent être proposés après les premières expériences de la remontée passive, l'élève s'exerçant à se déplacer au fond avant de revenir en surface, à l'aide de tractions, poussées de bras, battements, ondulations. |