

Bases

Structure et utilisation du manuel

Le livre est composé de **4 brochures**. Les trois premières traitent la pratique, la quatrième la théorie. Chaque brochure constitue un tout. Chaque page comporte deux colonnes. Dans la **colonne principale** des brochures 1 à 3, des exercices pratiques sont proposés en respectant une progression méthodologique. Dans la **marge** sont indiquées des connexions avec d'autres thèmes et les autres brochures. Dans la brochure 4, des réflexions théoriques sont présentées et complétées par des exemples pratiques.

Colonne principale

Marge

Théorie ↑ Pratique	<p>Brochure 1 Bases</p> <p>1</p> <p>Vaincre sa peur. Etre à l'aise dans, sur et sous l'eau. Nager sans style défini.</p>	⇒	<p>p.ex. Méthodologie</p> <p>p.ex. Didactique</p> <p>p.ex. Apprentissage</p>
	<p>Brochure 2 Styles de nage</p> <p>2</p> <p>Apprendre les principaux styles de nage.</p>	⇒	<p>p.ex. Organisation</p> <p>p.ex. Entraînement</p> <p>p.ex. Biomécanique</p>
	<p>Brochure 3 Autres disciplines aquatiques</p> <p>3</p> <p>Développer, approfondir les bases qui ont été élaborées dans les brochures 1 et 2.</p>	⇒	<p>p.ex. Règles</p> <p>p.ex. Moyens didactiques</p>
Pratique ↑ Théorie	<p>Brochure 4 Théorie</p> <p>4</p> <p>Aperçu des principales relations entre théorie et pratique et leurs conséquences didactiques</p>	⇒	<p>p.ex. Plongée</p> <p>p.ex. Crawl</p> <p>p.ex. Gymnastique aquatique</p>

Sommaire Brochure 1

Courage et patience

- Réflexions sur l'enseignement aux débutants 2
- L'arbre des sports aquatiques 3

1. Avant et après la leçon

- Ce que l'enseignant doit savoir 4

2. Accoutumance à l'eau

- 10 principes 6
- Oublier l'eau 7
- Découvrir l'eau 8
- Mettre la tête sous l'eau 9

3. Aller sous l'eau

- Découvrir 10
- Jouer sous l'eau 11

4. Glisser

- Pousser et glisser 12
- Glisser sur le ventre: suite d'images 14 / 15
- Glisser sur le dos: suite d'images 14 / 15

5. Se tirer et se pousser

- Exercices 16

6. Nager et jouer avec des ballons

- Formes jouées individuelles 18
- Formes jouées en groupes 19

7. Sauter dans l'eau

- Exercices 20

8. Autres jeux

- Jeux et exercices avec les planches de natation 22
- Jeux et exercices à deux sans matériel 23
- Concours et courses d'estafettes 24

Dans la marge

Signification et explication des symboles utilisés:



Renvoi, Connexion

Liaison avec des informations complémentaires contenues dans la même brochure ou dans une autre.



Test

Test qui peut être utilisé comme objectif. Voir série de tests de l'IAN.



Faute courante

Faute typique, courante. Des exercices correctifs sont proposés pour chacune de ces fautes.



Poster

Les images portant le symbole de la loupe peuvent être obtenues sous forme de poster.

Commande auprès d'une des adresses indiquées dans la brochure 4 / p.40

Courage et patience!

Reflexions sur l'enseignement aux débutants

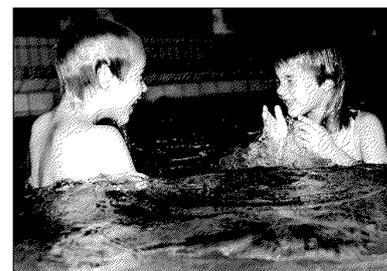
Enseigner l'accoutumance à l'eau demande du courage et de la patience!

Du courage, car cette phase de l'enseignement de la natation n'est pas en relation avec l'apprentissage des techniques. De la patience, car ce processus requiert beaucoup de temps, de compréhension et un sens pédagogique certain.

Le bon sens des gens de la terre est également valable pour l'enseignement: "La récolte est grande si le terrain est bon!" L'accoutumance à l'eau, la confiance, la connaissance des contraintes imposées par l'élément aquatique sont les bases pour l'apprentissage des techniques de nage. Le résultat de ce travail préparatoire ne ressemble pas encore à un style de nage bien défini et connu. L'enseignant ne doit pas prêter attention à des remarques comme: "C'est ça, la natation? Ils ne font que jouer. Quand apprendront-ils à nager?"... Ce travail sera doublement récompensé au moment où les techniques de nage seront abordées. Qu'il est plus facile d'apprendre un style de nage à un élève bien accoutumé à l'eau, qui a eu la chance d'approcher cet élément dans une ambiance gaie et sans crainte! Qu'il est plus difficile, par contre, d'apprendre le crawl à un débutant qui hésite à mettre la tête sous l'eau et à plus forte raison à expirer sous l'eau!

Créer de bonnes bases signifie supprimer la peur, vivre l'eau comme un partenaire. Pour atteindre ce but, il faut proposer à l'élève un grand nombre d'expériences sous forme de jeux au bord, dans et sous l'eau. Si ce processus d'apprentissage et d'expérimentation se fait d'une manière gaie et ludique, soit avec un partenaire ou en groupes, avec ou sans matériel, il se crée ainsi non seulement des bases optimales pour l'apprentissage des sports aquatiques mais également des conditions idéales pour l'enseignement du sport en général.

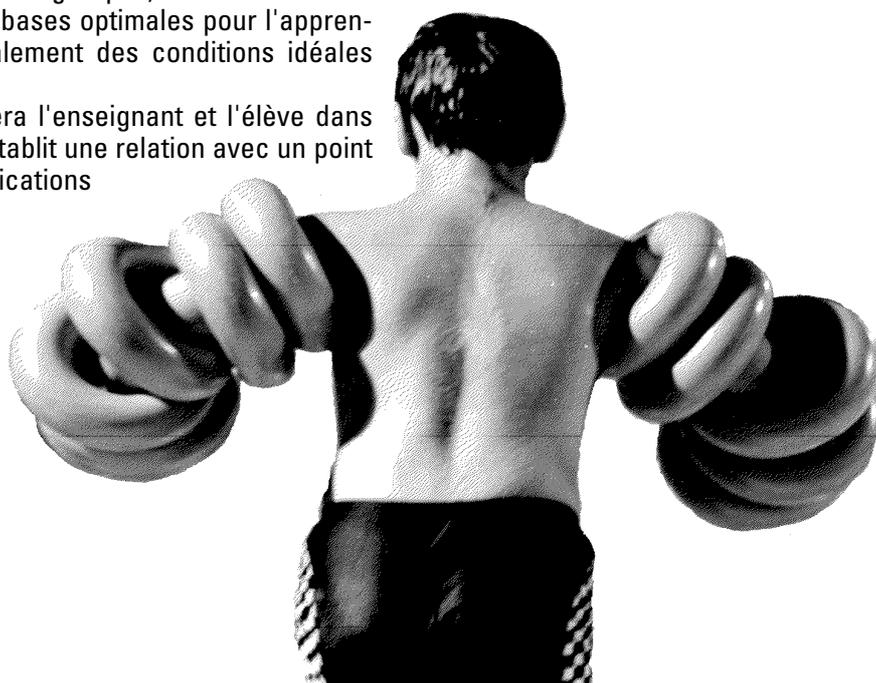
La structure de la brochure "Bases" aidera l'enseignant et l'élève dans cette démarche. Chaque note en marge établit une relation avec un point de théorie correspondant, donne des explications complémentaires, etc.



Créer de bonnes conditions d'apprentissage.

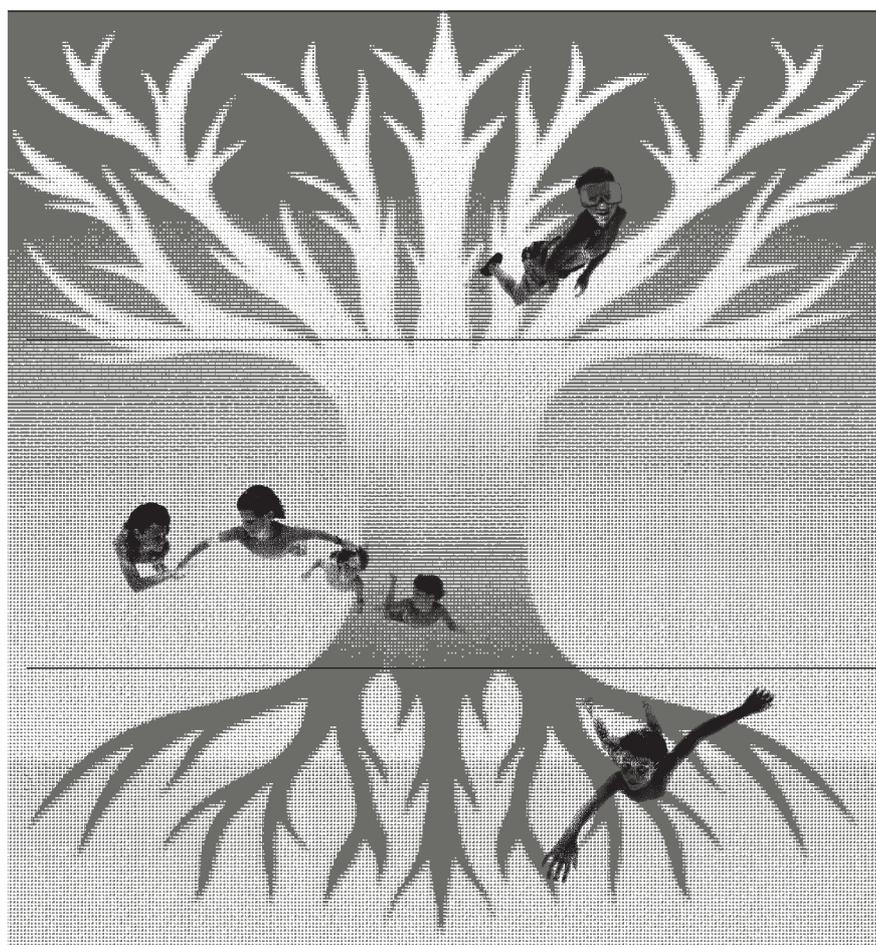


Supprimer la peur, créer la confiance: c'est le but de l'accoutumance à l'eau!



L'arbre des sports aquatiques

La conception et la structure du présent manuel sont présentées d'une manière imagée. Cet arbre des sports aquatiques a des racines (Bases/brochure 1). L'apprentissage de la natation elle-même est représenté par le tronc (Styles de nage/brochure 2). Enfin les branches matérialisent toutes les autres activités liées à la natation (Autres disciplines aquatiques/brochure 3).



Autres disciplines aquatiques
(brochure 3)

Cinq styles de nage
(brochure 2)

Bases
(brochure 1)

Structure du manuel:

De la base, en passant par les cinq styles de nage, jusqu'aux autres disciplines aquatiques

1. Avant et après la leçon

Ce que l'enseignant doit savoir

L'environnement de la piscine est nouveau: panneaux, flèches, symboles, règlement, etc. Les enfants venant **pour la première fois au cours de natation** ont besoin d'être orientés. Voici une **liste de points** pouvant servir de contrôle.

Avant la leçon de natation

Pour l'enseignant...

- Etre conscient des problèmes d'un **débutant**.
- Y a-t-il un élève spécialement **craintif**?
- Comment peut-on créer un bon climat de travail?
- Y a-t-il dans la classe un ou des élèves ayant un **problème médical**?
- De quelle **place** peut-on disposer?
- Quelle **profondeur** a le bassin? Y a-t-il un fond mobile?
- Où est **le matériel**? Peut-on l'utiliser?
- Quelles sont les **règles** spécifiques à cette piscine?
- En cas d'urgence, où trouver **l'infirmier, le téléphone, le garde-bain**?
- **Quelles mesures de premiers secours** sont indispensables?

Quelques points essentiels!

➡ 4 / p. 13

...et pour l'élève:

- Faire visiter les locaux:
 - Montrer
 - les vestiaires.
 - où déposer les valeurs.
 - où se trouvent les toilettes, les douches.
 - le lieu de rassemblement avant la leçon.
- Rappeler les principales règles de comportement:
 - Ne pas quitter le groupe sans en avertir le maître.
 - Ne pas manger ni mâcher de chewing-gum.
 - Sauter uniquement depuis les endroits autorisés.
 - Ne pas courir au bord des bassins.
- Convenir de quelques signes pour faciliter la compréhension (sortir de l'eau, silence, etc.).

➡ 4 / p. 11



Après la leçon de natation

Pour l'élève...

- Rappeler les règles d'hygiène: se doucher à nouveau, se désinfecter les pieds, se sécher particulièrement bien les cheveux, les oreilles, entre les orteils.
- Que faire des effets mouillés?
- Donner un rendez-vous devant la piscine.



... et pour l'enseignant:

- Les élèves ont-ils tous quitté le bassin?
- Le matériel a-t-il été remis en place?
- Le bassin est-il réservé pour la prochaine leçon?
- Les élèves sont-ils informés du matériel à prendre pour la prochaine leçon (palmes, jouets en plastique, ballon en plastique propre, balle de ping-pong etc.) ?
- Les enfants ont-ils tous quitté l'établissement?
- Faire le bilan de la leçon.

Occasionnellement:

Le garde-bain peut nous expliquer:

- pourquoi l'eau de la piscine est toujours propre et comment nous pouvons y contribuer.
- comment l'eau est chauffée.
- comment les sous-sols de la piscine sont aménagés.
- quelles règles de comportement il juge importantes.

2. Accoutumance à l'eau

10 principes

"Se familiariser avec l'eau" est le passage obligé pour l'apprentissage d'aptitudes et de capacités en natation. Dans cette phase, l'élève doit apprendre à s'habituer à l'élément liquide, à sentir la résistance de l'eau, à mettre sa tête sous l'eau en gardant les yeux ouverts, à expirer et inspirer calmement. **Se sentir à l'aise dans l'eau!**

1. Se familiariser avec l'eau, c'est jouer avec, dans, sous et au bord de l'eau!
2. Sauter, crier, rire font partie de la leçon.
3. De l'eau peu profonde convient bien pour les débuts.
4. Des accessoires flottants ne sont à utiliser que dans de rares cas (élève craintif par exemple) car ces divers moyens empêchent une véritable sensation de l'eau.
5. Par des consignes ouvertes, offrir à l'élève des possibilités d'expériences variées. Laisser l'enfant découvrir par lui-même.
6. L'observation permet de se rendre compte des difficultés des enfants.
7. Expérimenter prend du temps. Les jeux et exercices sont à exécuter plusieurs fois!
8. Respecter l'élève faible et craintif. Le prendre au sérieux. Le mettre en confiance.
9. Le maître est tout à la fois animateur et enseignant.
10. L'enseignant est dans l'eau avec les enfants.

Exercices d'accoutumance

Voir également : Natation pré-scolaire, IAN, 1991.

Jouer!

Eviter les fausses sensations!

Faire ses propres expériences.

Prendre son temps.

Seul l'élève connaît ses limites.



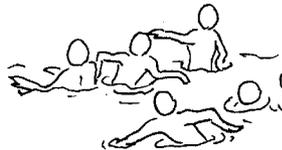
Oublier l'eau

Beaucoup de jeux connus peuvent être adaptés à la leçon de natation avec de petites modifications. Dans des situations de jeu, l'enfant oublie ses craintes.

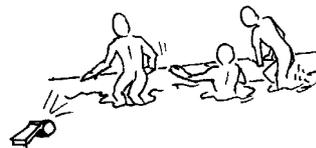
Les histoires mimées:

Une source inépuisable de propositions de situations différentes.

A la gare: nous marchons et courons dans le hall de la gare. Chacun cherche son propre chemin. Personne ne se heurte. Certains portent une lourde valise (sont dans l'eau jusqu'au cou).



Monter-descendre: au signal du chef de gare, tous les élèves montent vite dans le train (= s'asseoir sur le bord du bassin). Au bout d'un petit moment, changer de train (changer de place).



Chercher de l'eau: descendre du train (= retour dans le bassin), traverser les voies (le bassin) et chercher un gobelet plein d'eau. Qui est assis en premier à nouveau dans le train avec son verre plein? Quel groupe a en premier rempli un seau posé sur le bord opposé?



Sentir la résistance de l'eau.

La fête: nous sommes arrivés, la fête nous attend. Nous sautons de joie, nous crions, nous dansons seuls, en couples. Nous faisons une ronde...



Seul, à deux, en groupes.

Quelle chaleur! Nous nous versons de l'eau sur la tête, le visage, contre la poitrine, sur le dos du voisin. Tout le monde se gicle. Nous giclons le maître. Qui veut se faire gicler?



Une averse: l'orage éclate. Vite un abri! Tout est bon pour se protéger (planche de natation, tapis, etc.). Certains protègent leur tête, d'autres se cachent sous l'eau ...

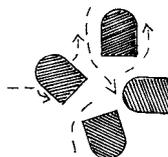


Nous nous reposons: après la pluie, nous nous asseyons sur un banc (= planche de natation). Qui arrive à rester assis tranquillement sur la planche? Qui réussit à se mettre debout, à genoux?



"Qui arrive à ...?"

Le chantier: les planches de natation (= échafaudages) sont posées sur l'eau. Nous nous déplaçons autour des planches sans les toucher. Qui ose passer par-dessous les "échafaudages"? Qui arrive à passer par-dessus?



Donner des tâches motrices.

Le tunnel de lavage: nous formons un passage et giclons l'intérieur à l'aide des mains ou des planches. Qui ose passer dans ce tunnel de lavage?

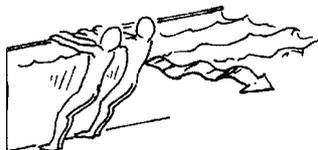


Découvrir l'eau

La découverte de l'eau se fait maintenant consciemment. La sensation de l'eau peut être vécue sous différentes formes avec les mains, les pieds, tout son corps.

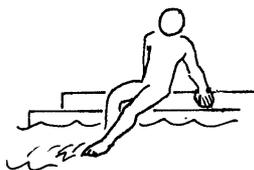
➡ 4 / p. 7

Le flux et le reflux: debout dans l'eau en se tenant au bord du bassin, plier et tendre énergiquement les bras, le corps tendu. Egalement à deux ou en groupe.

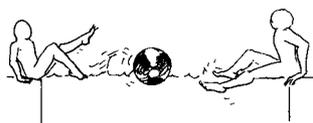


Sentir la résistance de l'eau.

Les vagues: assis au bord du bassin ou sur une marche d'escalier: frapper l'eau avec les mains, les pieds pour faire des vagues. A l'escalier, allongé sur le ventre ou sur le dos: varier l'intensité.



"Roll-mops": deux groupes assis face à face sur le bord. Un ballon est posé sur l'eau au milieu du bassin. Par des battements, provoquer des vagues pour faire avancer le ballon vers le bord opposé.



Le carrousel: position accroupie. En pagayant avec les mains, essayer de pivoter sur soi-même. Qui arrive à pagayer en avant, en arrière, de côté?



Essayer différentes positions des mains.

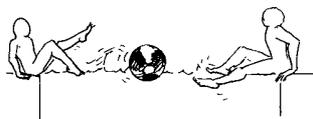
Retrouver l'équilibre .

La chute: se laisser tomber sur le côté et essayer de rétablir l'équilibre rapidement à l'aide de mouvements des bras et des jambes.



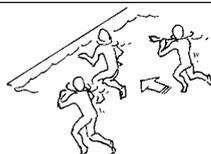
Différenciation .

Doucement-fort: au signal "doucement", caresser l'eau, au signal "fort" , la frapper avec les mains et/ou les pieds. Variante: faire toujours le contraire de la consigne donnée.



Découvrir des appuis.

Courir: Traverser le bassin le plus vite possible en avant, en arrière, de côté. Quelle technique est la plus efficace?



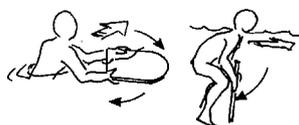
Les bras hors de l'eau: moins de résistance, mais pas de propulsion!

"Haut-les-mains": traverser le bassin en courant. D'abord sans l'aide des bras (bras en l'air), puis avec les bras servant de pagaie. Faire verbaliser les impressions.



Amplifier, diminuer la résistance.

La rame: faire utiliser la planche de natation comme engin de propulsion. Comment pousser beaucoup ou peu d'eau? Comment créer une grande, une petite résistance?

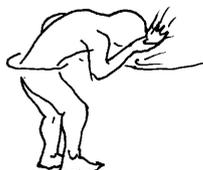


Mettre la tête sous l'eau

C'est en s'immergeant entièrement que l'on sent particulièrement bien la portance de l'eau. Regarder sous l'eau. Par de multiples propositions, aider l'élève à maîtriser ces nouvelles situations.

➡ 4 / p. 23

Plonger le visage comme les canards: se pencher en avant et immerger la face dans l'eau. Qui ose immerger complètement la tête?



A ce stade, les élèves peuvent encore se boucher le nez.

Chercher de l'or: des objets (anneaux, assiettes, etc.) sont répartis au fond de l'eau. Aller les rechercher. Qui le fait en plongeant entièrement sous l'eau? Qui arrive à garder les yeux ouverts?



Ouvrir les yeux.

Le moteur sous l'eau: nous soufflons fortement et avec beaucoup de bruit à la surface de l'eau. Qui arrive à faire retentir le bruit du moteur pendant un petit moment sous l'eau? Qui arrive à chanter sous l'eau?



Expirer activement.

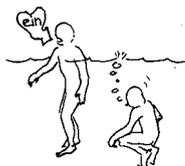
Le tonneau: inspirer et se saisir les tibias. Se laisser flotter comme un tonneau. Que se passe-t-il si l'on expire?



Se sentir porté par l'eau.

➡ 4 / p.24

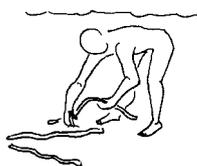
La pompe à air: debout dans l'eau, inspirer profondément et s'accroupir en expirant complètement sous l'eau. Se relever et recommencer.



Etape importante!

Qui peut le faire dix fois sans s'arrêter?

Dessiner des objets: qui arrive, en posant des objets sur le fond, à dessiner, à représenter une forme sous l'eau, un personnage, à écrire une lettre? A chaque plongée un seul objet.



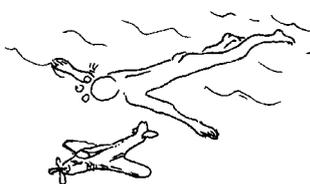
La tâche à résoudre fait oublier à l'enfant la difficulté.

Communiquer sous l'eau: qui arrive à communiquer avec son partenaire par des gestes? Qui arrive à faire rire son camarade en faisant des grimaces? Qui arrive à répéter une phrase?



Développer d'autres stratégies de communication.

L'avion: couché sur l'eau, les bras en croix comme les ailes d'un avion, se laisser porter par l'eau. Expirer l'air tout doucement; que se passe-t-il?



Exercice à faire sur le ventre et sur le dos.

3. Aller sous l'eau

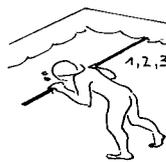
Découvrir

Plonger sous l'eau et découvrir un nouvel espace! Pour beaucoup de débutants, c'est la découverte d'un monde inconnu et impressionnant: visibilité limitée, d'autres bruits, de l'eau partout. Laisser aux élèves assez de temps pour faire un grand nombre d'expériences. Leur proposer des jeux et des exercices qu'ils puissent adapter à leur niveau.

Au début, avec les lunettes de natation ou le masque. Savoir nager sous l'eau sans peur est un objectif réalisable!



En toute sécurité: se tenir à la rigole ou à une barre. Compter jusqu'à trois. A trois: plonger le visage dans l'eau pour un petit moment. Qui peut laisser le visage un moment dans l'eau?



Bien observer les élèves.

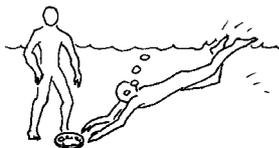
A chacun une remarque personnalisée.

L'ascenseur sous-marin: se tenir à une échelle, aux jambes d'un partenaire, etc. Descendre lentement sous l'eau et s'arrêter à divers "étages". A quel étage étiez-vous?



Le contact avec un camarade crée un sentiment de sécurité.

Va chercher: lancer une assiette dans l'eau, le partenaire va la chercher. Changer de rôle. Augmenter la distance. Lancer d'abord un seul objet, ensuite 2, 3, etc.



Chacun selon ses capacités.

La piste d'obstacles: former une piste d'obstacles avec divers engins (cerceaux, bâtons, lignes d'eau, etc.). Passer à travers, autour, ...



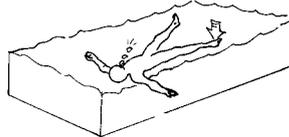
Jouer sous l'eau

La musique sous l'eau: essayer de produire des sons sous l'eau. Frapper des objets durs l'un contre l'autre (par exemple une assiette contre les escaliers). Reconnaître un signal et l'imiter hors de l'eau.



L'eau conduit le son!

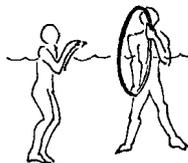
Le matelas pneumatique a un trou! En position dorsale sur l'eau, bras et jambes écartés. Expirer lentement jusqu'à commencer à s'enfoncer. Qui arrive à s'enfoncer horizontalement jusqu'au fond du bassin?



Pourquoi les jambes descendent-elles?

➡ 4 / p. 24

Le saut du lion: le maître ou un partenaire tient un cerceau verticalement à demi immergé. Essayer de sauter à travers le cerceau comme les animaux au cirque. Chercher différentes formes.



Le tunnel: les élèves tiennent plusieurs cerceaux verticalement sous l'eau. Traverser le tunnel en nageant. Prévoir des sorties de secours !

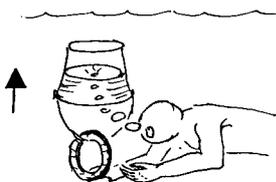


Toujours plus loin.

La poursuite-plongée: quelques loups tiennent un anneau dans la main. Celui qui se fait toucher par l'anneau sera loup à son tour. Celui qui plonge ne peut pas être touché.



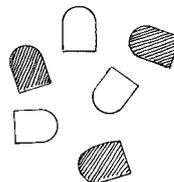
Le seau monte: un seau est fixé sous l'eau à l'envers par un poids. Plonger et souffler de l'air dans le seau. Que se passe-t-il après plusieurs plongées?



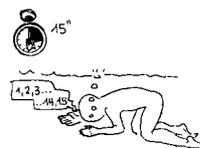
Plusieurs élèves pour un seau.

➡ 4 / p. 24

Tourner les planches: des planches sont posées sur l'eau, toutes tournées du même côté (écriture, couleur, etc.). Un groupe d'élèves plonge et essaye d'en tourner avec la tête le plus grand nombre dans un temps donné. Changement de groupe. Quelle équipe est la plus efficace?



La montre du plongeur: le maître fixe un temps, par exemple 4 secondes, 7 secondes, etc. Au signal, tout le monde s'immerge et ne remonte en surface qu'après le nombre de secondes fixé. Qui est le plus précis?



Estimer le temps.

Les sauts de dauphin: sauter comme des dauphins, sans gicler (la tête entre les bras, les jambes jointes et tendues). Trouver des possibilités d'évolution à deux, à trois, etc.



Adapter le rythme à son partenaire.

4. Glisser

Pousser et glisser

Glisser procure des sensations agréables. La flèche est une étape importante et la base pour l'apprentissage des différents styles de nage. L'apprenti nageur fait l'expérience de la flottaison. Tant que le corps glisse, il ne coule pas; l'eau le porte!

Le petit choix d'exercices ci-dessous devrait servir de stimulant pour en inventer d'autres.

La glisse correcte sera exercée à fond!

➡ Voir suite d'images
1 / p. 14 et 15.

La poussée du mur:

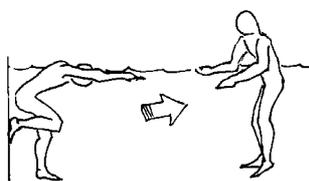
■ Se repousser du mur avec une jambe et glisser vers le partenaire qui se tient à une distance choisie par le nageur.

■ Se repousser avec les deux jambes.

■ Se tenir avec les deux mains à la planche de natation et se laisser glisser le plus loin possible, le visage dans l'eau.

■ Se repousser et glisser le plus loin possible.

■ Un anneau tenu bras tendus au-dessus de la tête: plonger sous l'eau et glisser le plus loin possible. Marquer l'endroit atteint en lâchant l'anneau au fond de l'eau. Qui arrive à dépasser cette marque?



A répéter souvent et soigneusement !

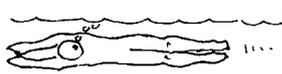
La flèche: tendre les bras, la tête est serrée entre les coudes. Se laisser aller sous l'eau et poser les deux pieds contre le mur. Se repousser seulement quand tout le corps est sous l'eau. Laisser glisser, le corps est parfaitement tendu.

■ Aussi sur le côté.

■ En glissant: tourner sur le dos!

■ Essayer de faire un tour complet.

■ Avec les yeux fermés.



Pourquoi les jambes coulent-elles à la fin de la glissée?

➡ 4 / p. 24

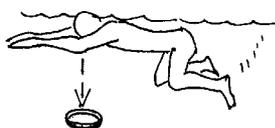
Frein de secours: à une certaine distance délimitée par un objet (p.ex. anneau, ligne d'eau, etc.) essayer de freiner la glissée

■ Avec les bras.

■ Avec les jambes.

■ Avec le dos.

■ Par des mouvements de natation contraires au sens de la marche.



Faire comprendre les avantages d'une bonne position.

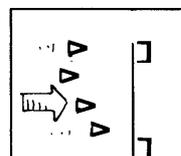
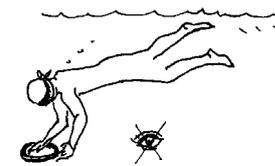
Poussée dirigée: un objet se trouve au fond du bassin ou à la surface de l'eau. Se repousser du mur pour atteindre l'objet.

■ Essayer avec les yeux fermés.

■ Qui arrive à glisser à travers un cerceau tenu verticalement?

■ Combiner les deux variantes !

■ Qui peut glisser jusqu'à la perche de sauvetage?



Utiliser la perche de sauvetage comme moyen didactique.

Plongée dans les grottes: après la poussée, passer entre les jambes écartées d'un partenaire sans les toucher.

- En se repoussant aux jambes du partenaire pour changer de direction.
- Plusieurs partenaires forment un "tunnel".

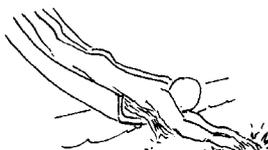


Pour les plus craintifs, d'abord en passant à côté du tunnel.

 4 / p.19

On laisse passer immédiatement celui qui veut remonter à la surface!

Le toboggan: après avoir glissé sur un plan incliné (planche à glisser, matelas pneumatique, toboggan, etc.), glisser le plus loin possible en position de flèche.

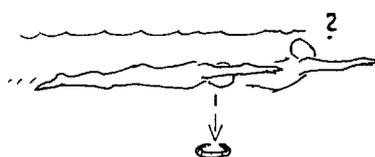


Attention! Respecter une certaine distance entre les enfants!

Conduite de la tête: la tête sert de gouvernail. Se repousser du mur et glisser.

Pendant la glissée:

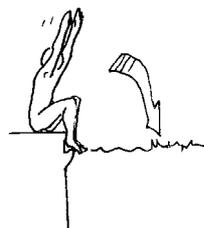
- Tirer le menton contre la poitrine. Que se passe-t-il?
- Tirer la tête en arrière. Que se passe-t-il?
- Tenir la tête droite, le corps tendu. Que peut-on ressentir ?



Apprendre en expérimentant!

Sans gicler: assis au bord du bassin. Qui ne gicle pas en entrant dans l'eau la tête la première?

- Et depuis la position accroupie?
- Avec un plongeon de départ très plat.
- Egalement en entrant dans l'eau par les pieds, en sautant, en marchant.



Entrer dans l'eau sans gicler est la règle d'or de la natation synchronisée!

Glisser comme un dauphin: les bras tendus, la tête entre les bras. Sauter comme un dauphin et toucher le fond à chaque fois avec les mains.

- Egalement sans toucher le fond du bassin.
- Sauter par-dessus un bâton sans le toucher et enchaîner en passant sous un autre bâton.

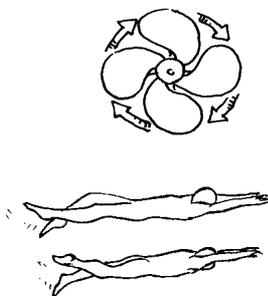


Cet exercice est une bonne préparation pour la nage dauphin.

 2 / p. 33

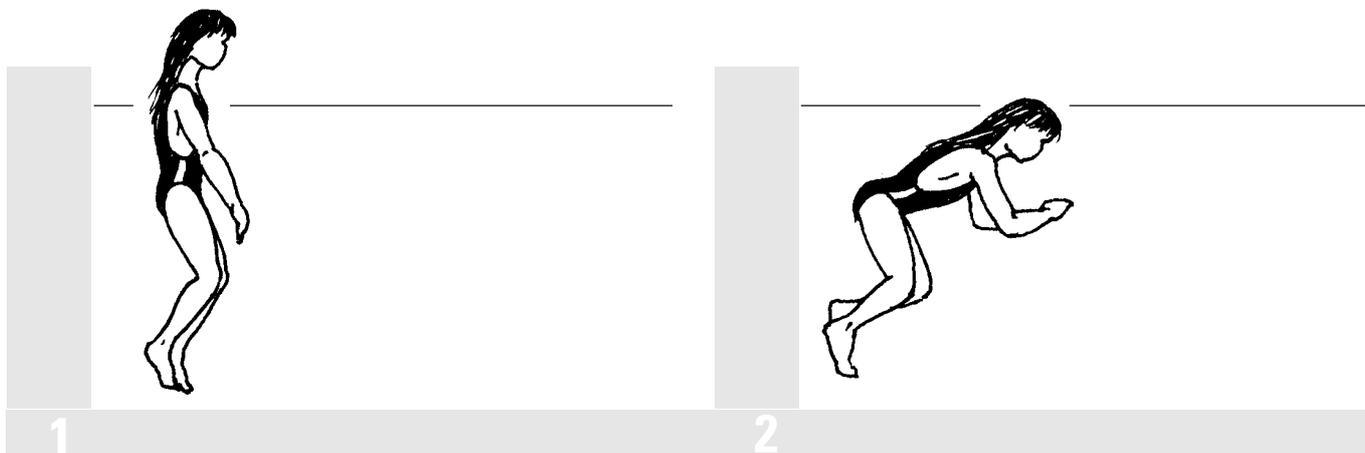
Le moteur de bateau: se repousser du bord. Dès que la flèche ralentit, le moteur démarre:

- Battements de crawl d'une jambe.
- Battements de crawl des deux jambes.
- Battements dauphin.
- Comme un serpent.
- Egalement sur le dos.
- Avec une technique personnelle.
- Le moteur a-t-il une marche arrière?
- A-t-il différentes vitesses?



Diversifier continuellement les situations d'apprentissage!

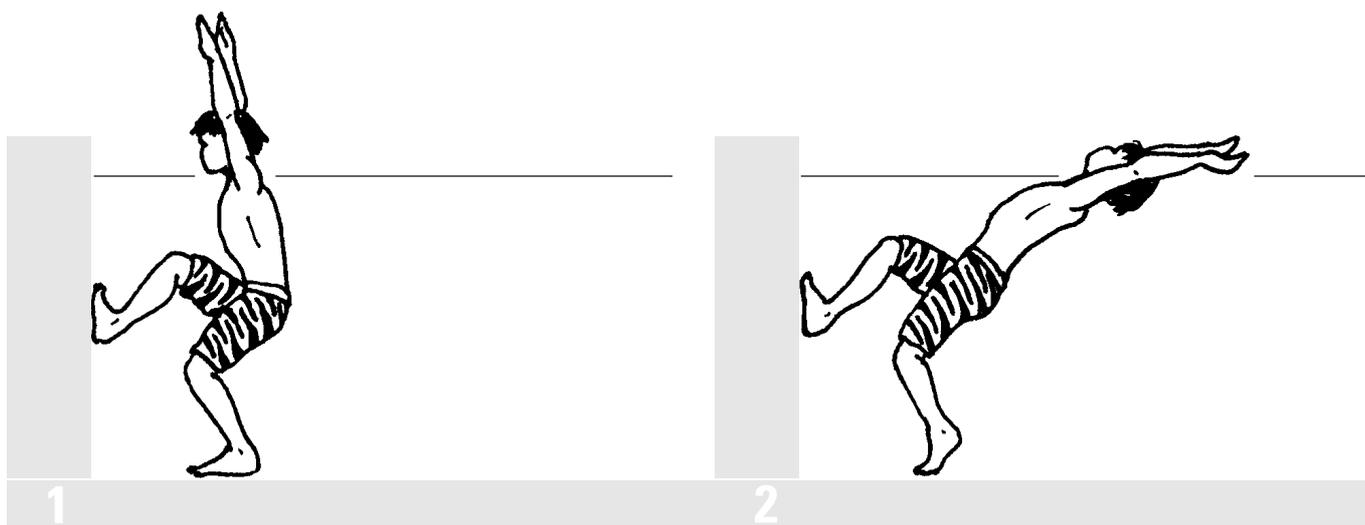
Glisser sur le ventre



1
Inspirer, petit saut...

2
...et s'immerger en inclinant le buste en avant.

Glisser sur le dos



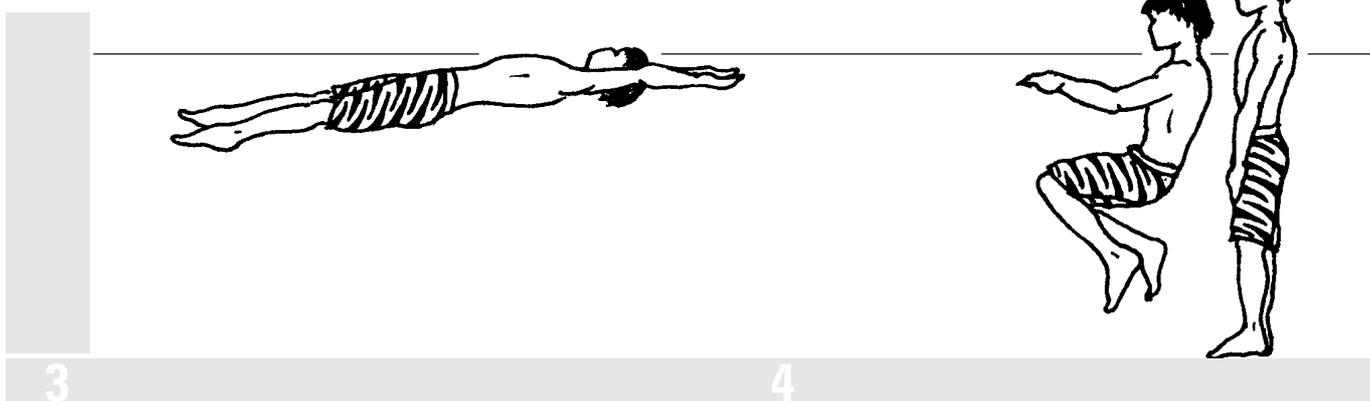
1
Les bras tendus au-dessus de la tête, les épaules dans l'eau, un pied contre la paroi.

2
Se laisser tomber en arrière. Pousser dès que les mains touchent l'eau.



3
Expirer, en position groupée les pieds contre la paroi.
Se repousser...

4
...et glisser aussi loin que possible le corps tendu.



3
Expirer par le nez. Glisser aussi loin que possible le
corps tendu.

4
Plier les jambes, redresser le corps et se mettre de-
bout.

5. Se tirer et se pousser

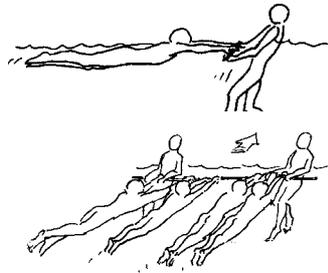
Exercices

A deux c'est plus chouette! Cela est particulièrement vrai pour les exercices ci-dessous. Tirer et pousser sont des éléments importants pour le sauvetage qui sera abordé plus tard. Des jeux et diverses situations peuvent aider à gagner la confiance du partenaire et à s'habituer au contact de l'autre. La formation des groupes se fait spontanément et change toujours. Résoudre des tâches motrices en commun pourra devenir ainsi une forme d'enseignement habituelle et naturelle.

➡ 3 / p. 3

Se remorquer: un élève tire l'autre sur le ventre ou sur le dos. Quelques variantes:

- A tient des deux mains un bâton et court en arrière. B se tient au bâton et se laisse tirer.
- Egalement avec une planche de natation, une corde.
- A court en avant. B se tient à ses hanches et se laisse tirer.
- A est dans l'eau jusqu'aux épaules. B se tient à ses épaules et se laisse tirer.
- 4 élèves se tiennent à un bâton et se font tirer par 2 camarades.



Beaucoup d'exercices peuvent se faire sous forme de concours!

La perche de sauvetage est aussi un bon moyen didactique.

Le tapis roulant: un groupe d'élèves forme un passage. En position de flèche, un élève se fait tirer et pousser à travers le passage.

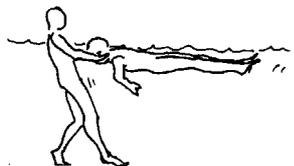
- Varier la vitesse de transport.



Exercer la collaboration.

Le bateau de sauvetage: A prend B doucement par la tête et le tire librement dans le bassin.

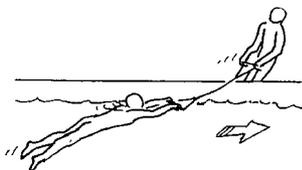
- B indique la direction par un signe de la main.
- Comme concours de groupes, mais avec la prise sous les aisselles.



Prise de la tête d'une et des deux mains.

➡ 3 / p. 4

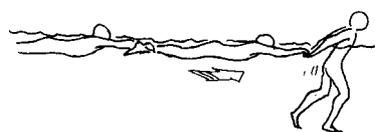
Le ski nautique: un partenaire se tient au bord du bassin avec une perche, une corde, etc. Le nageur la saisit et se laisse tirer le long du bord.



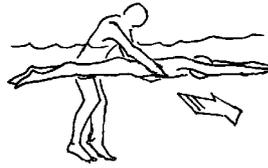
Attention aux obstacles qui peuvent se présenter (échelle, etc.).

Le serpent de mer: un élève tient un camarade par les mains et le tire. Un autre enfant s'accroche aux jambes qui flottent et forme ainsi un serpent.

- Combien d'enfants peuvent s'accrocher les uns derrière les autres?



La flèche poussée: A prend la position de la flèche. B le prend par les hanches et le pousse.
 ■ Qui a la flèche la plus rapide?
 ■ Qui arrive à la pousser le plus loin?



Sécurité! Tout le monde pousse dans le même sens!

La flèche en tandem: A en position de flèche, perpendiculairement au bord. B le saisit par les pieds, s'immerge et se repousse avec force du mur.
 ■ Quel tandem glisse le plus loin?
 ■ Qui pousse son partenaire le plus loin? (lâcher tout de suite après la poussée.)



Attention à l'organisation!

Se pousser à deux: A et B couchés sur le dos, pieds contre pieds. Au signal, les deux partenaires se repoussent.
 ■ Quel couple réussit la plus grande distance?
 ■ Varier les positions, par ex. sur le ventre, sur le côté, etc.



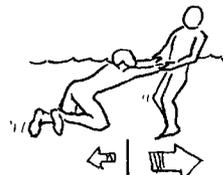
Chercher la collaboration!

Le tire-bouchon: tous les exercices ci-dessus sont possibles avec des rotations autour de l'axe du corps.
 ■ A faire également les yeux fermés.



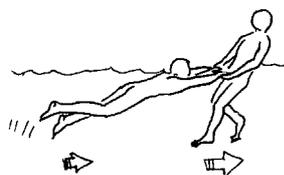
Exercer le sens de l'orientation.

Le poids lourd: A pousse ou tire B. B peut résister
 ■ avec les bras
 ■ avec les jambes
 ■ avec les bras et les jambes (A prend B par les hanches)
 ■ en faisant des mouvements de natation.



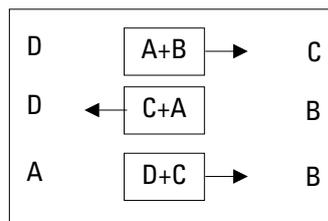
Comment faire pour freiner?

Le poids plume: même consigne que l'exercice précédent, mais B essaie d'aider A en faisant des mouvements de jambes:
 ■ Des battements crawl.
 ■ Des mouvements de brasse.
 ■ De dauphin.
 ■ En se laissant tirer d'une main et en nageant avec l'autre.



Comment faire pour aider?

Concours: beaucoup d'exercices peuvent se faire sous forme de concours:
 ■ Course d'estafette aller-retour.
 ■ Concours de groupes.
 ■ Dans différentes situations, par ex. eau profonde, avec divers obstacles, etc.
 ■ En alternant action et repos; nager une longueur, se faire tirer pour la suivante.



Des jeux de sauvetage dans une ambiance gaie.

6. Nager et jouer avec des ballons

Les divers exercices et jeux suivants ont pour but d'augmenter l'**accoutumance à l'eau** et d'exercer l'**agilité avec les ballons**. Il ne s'agit pas encore d'une préparation pour le water-polo. C'est l'aspect ludique qui doit prédominer! Avoir du plaisir avec des exercices simples!

Dans le cas idéal, les leçons de gymnastique et les leçons de natation sont données par le même maître. Ainsi, certains exercices et jeux appris en salle de gymnastique peuvent être adaptés à la piscine.

Le fair-play (respecter l'autre, être franc, etc.), les capacités spécifiques au jeu (attraper, lancer, anticiper, se démarquer) et les activités propres à l'eau (nager, plonger, glisser, sauter) seront des **objectifs combinés**.

➡ 3 / p. 39

Se renseigner si les jeux de balle sont autorisés.

Des ballons en plastique ou gonflables sont des engins de jeu merveilleux.

Formes jouées individuelles

Le ballon est un engin de jeu fascinant. Avec lui, on oublie vite l'eau quand il s'agit de le lancer ou de l'attraper. C'est un engin flottant capricieux qui permet des expériences "renversantes"!

Le ballon sous l'eau: essayer d'immerger complètement le ballon. Le pousser au fond. Essayer de s'asseoir dessus, de se mettre à genoux ou debout sur le ballon.

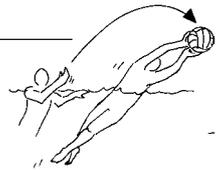


Ni juste ni faux ! La fantaisie des participants n'a comme limites que les règles imposées par la piscine et la sécurité.

Le ballon-fusée: on enfonce le ballon sous l'eau. Qui arrive à le faire sauter le plus haut ? Qui peut le rattraper avant qu'il retombe ?



Le gardien de but: lancer le ballon et le rattraper. Le lancer un peu plus loin et l'attraper au vol comme un gardien de but.



Saut avec le ballon: sauter dans l'eau avec le ballon dans les mains. Essayer différentes manières de sauter sans perdre le ballon.



N'autoriser que des sauts avec entrée par les pieds.

Plonger sous le ballon: soulever le ballon de l'eau en le poussant de la tête. Essayer de passer sous le ballon. Qui trouve encore d'autres formes ?



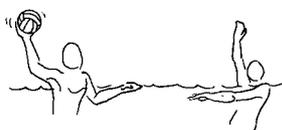
Les masques facilitent la vision sous l'eau.

Formes jouées en groupes

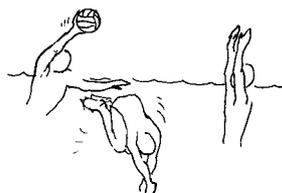
De nombreux jeux de salle sont facilement adaptables à la piscine.

L'éducation au jeu... aussi dans l'eau!

La balle sautée: à deux, se faire des passes. Lancer la balle de manière à ce que le partenaire soit obligé de sauter ou de plonger pour l'attraper!



Lancer et... : chaque lancer est suivi d'une tâche supplémentaire, par ex. toucher le fond, faire un tour sur soi-même, exécuter une culbute, etc. A chaque fois se préparer promptement pour recevoir la passe en retour. Chercher d'autres formes.



Apprendre à s'orienter rapidement.

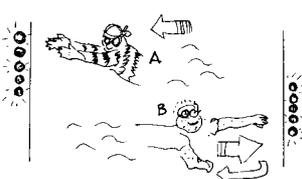
Le ballon coincé: chaque couple doit transporter un ballon. Celui-ci doit être:

- poussé sous l'eau.
- coincé dos contre dos.
- coincé épaule contre épaule.
- D'autres idées?



Respecter les règles! Du fair-play même dans les jeux les plus simples.

Le voleur de perles: l'équipe A essaie d'aller chercher le plus grand nombre de ballons (et/ou autres objets) dans le camp de l'équipe B et de les ramener dans son propre camp. Le groupe B fait la même chose. Quelle équipe accumule le plus de perles au bout d'un certain temps?

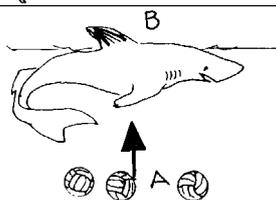


Un seul objet à la fois! Du fair-play!

Balle au chasseur: 2-4 élèves ont chacun un ballon. Ils s'efforcent de toucher rapidement les autres joueurs. Celui qui est touché devient chasseur à son tour, etc...



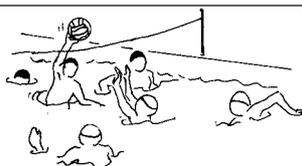
La noce à Thomas: des planches de natation sont dressées sur le bord du bassin (comme les ailerons d'un requin). Le groupe A essaie de toucher les planches avec des ballons. Le groupe B remet les planches debout. Quel groupe touche le plus de planches en un temps donné?



Comme but, on pose deux planches dressées l'une contre l'autre.



Balle par-dessus la corde: une corde est fixée au milieu et au-dessus du bassin. Trouver toutes sortes de manières de lancer et d'attraper (ne pas oublier les tâches annexes).



Lutte pour le ballon: Une équipe (bonnets rouges) se fait des passes. L'autre équipe (bonnets bleus) essaie d'intercepter la balle et de se faire des passes à son tour. Quelle équipe marque le plus de points?



Voir "1000 exercices et jeux de natation"

7. Sauter dans l'eau

Exercices

➡ 3 / p. 15

Sauter est une expérience sans danger que le débutant peut faire avec l'eau et qui lui donne confiance. Au début, sauter en donnant la main au maître ou à un partenaire, puis peu à peu sauter sans aide. L'eau à hauteur de poitrine convient parfaitement pour les sauts avec entrée par les pieds. Beaucoup de sauts peuvent être préparés pendant la leçon de gymnastique (p.ex. des sauts depuis un caisson sur un tapis).

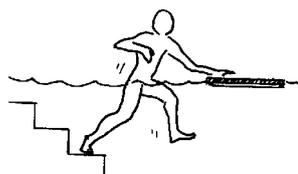


Ronde: se donner les mains en cercle et sauter sur place. S'encourager mutuellement en criant ou en comptant, p. ex. 1-2-3! A 3 sauter plus haut et plonger sous l'eau; les mains touchent le fond.



Depuis les escaliers: depuis la première marche d'escalier, faire un pas pour entrer dans l'eau. Les planches de natation, les pull-buoys ou les ballons peuvent sécuriser l'élève.

■ Qui ose faire la même chose depuis la deuxième marche?



Eviter les marches supérieures (risque d'accident)!

Divers sauts: faire différents sauts depuis les premières marches d'escalier.

- Sauter en hauteur ou en longueur.
- Sauter à deux.
- Essayer d'imiter le saut de son camarade.
- Se laisser tomber sur le ventre, les mains devant ou derrière le corps.
- Proposer d'autres sauts.



Encourager les craintifs!

➡ 4 / p. 5

Depuis le bord: s'asseoir sur le bord du bassin. Le partenaire (éventuellement le maître) est dans l'eau et donne la main. Se laisser glisser dans l'eau.

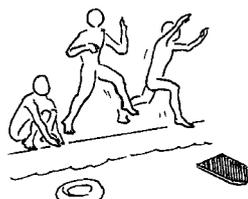
- Sans l'aide du partenaire.
- Une planche dans la main.
- Seul.



Exiger que les sauts se terminent la tête sous l'eau.

De la position accroupie: comme précédemment

- Qui peut le faire debout?
- A deux, chacun à l'endroit qui lui convient. Sauter sur des tapis, sur des planches, dans des cerceaux qui flottent sur l'eau. Prévoir assez d'espace pour la sécurité.
- Les élèves se proposent mutuellement des exercices. Mais au début, sans élan!

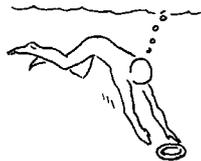


Laisser les enfants s'exercer seuls ou à deux.

➡ 4 / p. 15

Le chercheur de perles: après un saut par les pieds, aller chercher une perle (anneau).

■ Essayer la même chose après un saut humoristique comme un saut jambes écartées, un saut groupé, un saut en agitant les jambes, etc.



Les vrilles: sauter et faire un demi-tour avant d'entrer dans l'eau.

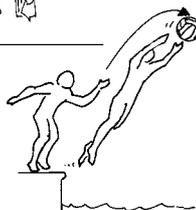
■ Qui arrive à faire un tour?
■ Qui arrive à tourner dans l'autre sens?



Individualiser l'enseignement par des tâches supplémentaires.

Avec un ballon: sauter dans l'eau sans perdre le ballon que l'on tient dans la main.

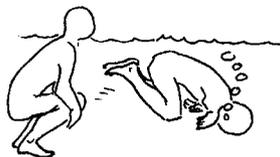
■ Lancer le ballon avant de sauter et le rattraper avant qu'il ne touche l'eau.



Calculer la trajectoire de la balle... aussi en natation!

La culbute: faire une culbute (eau à hauteur de poitrine).

■ Depuis le bord. Un tapis posé sur l'eau peut être un moyen didactique sécurisant.
■ Essayer à deux ou en groupes, en se tenant par les bras.

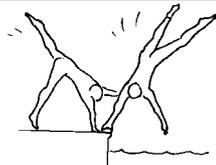


Expirer par le nez pendant la culbute.

■ 4 / p. 20 et 21

La roue: faire dans l'eau la roue apprise à la leçon de gymnastique.

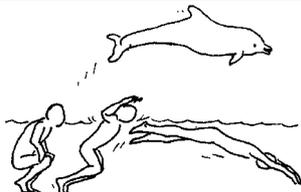
■ Egalement depuis le bord. Aussi du mauvais côté.
■ Trouver d'autres formes à faire par deux ou en groupes.



Profondeur d'eau suffisante!

Les sauts de dauphin: sauter depuis la position accroupie et entrer par la tête comme un dauphin avec élégance et sans bruit. Enchaîner tranquillement plusieurs sauts.

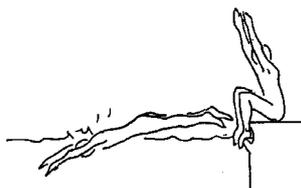
■ Egalement depuis la première, deuxième, troisième marche d'escalier.



La qualité du mouvement s'entraîne déjà avec les exercices les plus simples.

➡ 4 / p.15

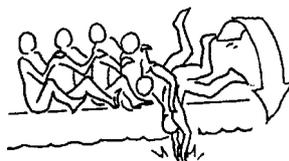
Petit plongeon de départ: s'asseoir sur le bord du bassin, les pieds dans la rigole. Saut de dauphin un peu plus plat, vers l'avant. Laisser glisser le plus loin possible.



Bonne tenue du corps lors de l'entrée dans l'eau.

■ 4 / p. 20 et 21

Le bob: tous assis au bord de la piscine (dans un grand bob, serrés les uns derrière les autres en se tenant aux épaules). Le premier se penche dans le virage et entraîne tout le monde... qui plonge dans l'eau.



Les sauts en groupes habituent les partenaires aux situations inattendues.

La bombe: debout au bord du bassin, dos à l'eau, les jambes tendues, légèrement écartées. Tenir à gauche et à droite le pied du partenaire et se laisser tomber ensemble en arrière sans lâcher la prise.



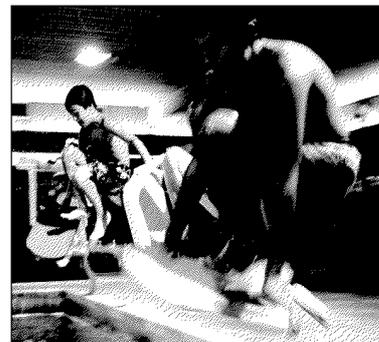
■ 4 / p. 20 et 21

8. Autres jeux

Les suites méthodologiques présentées dans la brochure 1 s'adressent aux maîtres qui ont la possibilité d'enseigner la natation régulièrement. Que faire si on ne dispose que de quelques leçons de natation avec des débutants? Voici quelques idées:

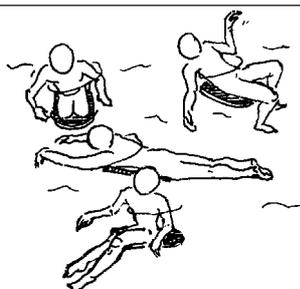
Jeux et exercices avec les planches de natation

Mis à part l'utilisation spécifique que l'on peut en faire, les planches rendent de grands services comme matériel de jeu pour exercer les capacités de coordination.



Le rodéo: assis, à genoux ou debout sur la planche de natation, essayer de se déplacer à l'aide des bras (différentes techniques).

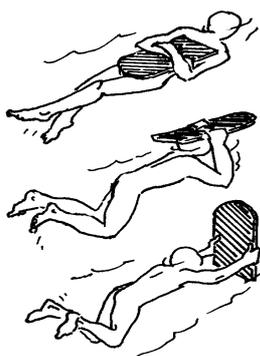
- Se déplacer dans tout le bassin sans se toucher.
- Traverser le bassin l'un à côté de l'autre.
- Se déplacer librement et essayer de désarçonner les autres de leur planche.
- Qui arrive à se mettre debout sur la planche sur une jambe?...



Selon le niveau: assis, à genoux ou debout.

Alterner: la planche de natation sert tantôt comme aide, tantôt comme frein.

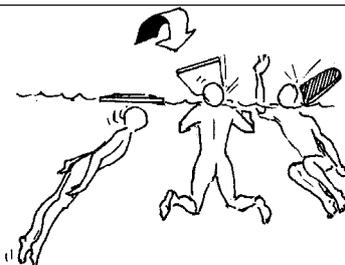
- En position dorsale, tenir la planche sur le ventre.
- Brasse, porter la planche sur la tête.
- Brasse ou crawl: pousser la planche comme un chasse-neige.
- Le requin: serrer la planche entre les jambes; différentes nages.



Les élèves trouvent d'autres possibilités.

Tourner les crêpes: les planches sont réparties dans l'eau. Pendant un temps limité, une équipe essaye de retourner un maximum de planches en les poussant avec la tête; l'autre équipe fait le contraire. A la fin de la partie, on compte les planches retournées.

- Egalement avec les pieds, le dos, etc.



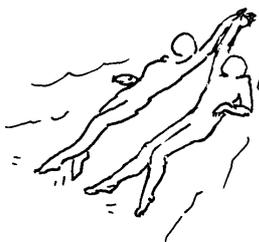
D'autres idées: voir Bucher, W.: 1000 exercices et jeux de natation.

Jeux et exercices à deux sans matériel

Le couple est un groupe d'apprentissage idéal. Observation mutuelle, concours et entraide sont des facteurs de motivation. Il est important que le groupe change souvent, que les faibles et les forts apprennent, travaillent et rient ensemble.

Les frères Siamois: résoudre les problèmes moteurs suivants:

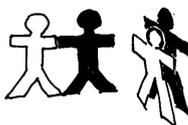
- Se tenir par une main: nager la brasse.
- Se tenir par une main: nager le crawl.
- Se tenir par une main: nager le crawl dos.
- A nage sous l'eau la brasse dorsale; B au-dessus de A nage la brasse.
- Marcher, courir, nager côte à côte.
- Nager dos contre dos: de côté, en avant, etc.



Pour tous les niveaux!

Changer souvent les partenaires!

Le maître et son chien: tout ce que fait un élève doit être copié, répété par son camarade.



Capacité de réaction.

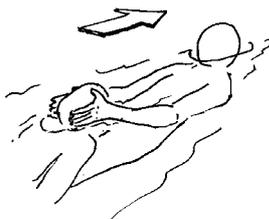
Le tandem: deux élèves nagent l'un derrière l'autre en se tenant de n'importe quelle manière. Faire trouver toutes sortes de possibilités qui respectent cette règle. Par exemple :

- A nage la brasse avec les bras, B battements de crawl.
- A nage le crawl avec les bras, B mouvements de dauphin.
- A nage le crawl, B freine.
- A nage sous l'eau, B nage en surface.



Aider et sauver: le sauvetage offre beaucoup de possibilités de jeu, d'exercices et de concours à deux. Par exemple:

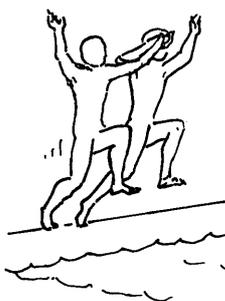
- A traverse le bassin en tirant B avec la prise de la tête des deux ou d'une main.
- Idem, mais B peut rendre plus difficile le sauvetage (par exemple en écartant ses jambes).
- A fait une traversée en poussant B.
- A nage à côté de B. A coule à l'improviste. B devient sauveteur et tire A jusqu'au bord. Inverser les rôles.



Le sauvetage se prête aux formes d'entraînement les plus variées.

Natation synchronisée: c'est la notion de simultanéité qui doit être comprise. Par exemple: deux élèves font tout en même temps.

- Sauter dans l'eau ensemble, de la même manière.
- Nager, courir, sautiller côte à côte avec la même technique et dans le même rythme.
- Faire les mêmes mouvements de bras au-dessus de l'eau (en miroir).
- Imiter les mouvements de l'autre sous l'eau.



Synchronisé signifie "en même temps".

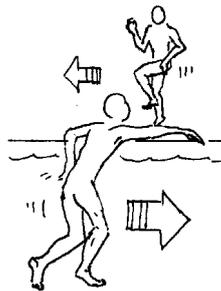
Concours et courses d'estafettes

Les concours sont très prisés dans l'enseignement. Pourtant ils ne représentent une expérience positive pour tous que si la tâche est adaptée aux conditions, si les règles sont claires et que tout le monde s'y tient (fair-play). Une ambiance gaie renforce le plaisir de jouer.

Ces différentes suggestions doivent être adaptées à la situation (profondeur de l'eau, niveau de connaissance des élèves, etc).

Estafette à sens unique: traverser le bassin en accomplissant une certaine tâche, le retour se fait par l'extérieur en marchant. Exemples:

- Traverser le bassin en marchant, en courant en arrière, en sautillant sur une ou deux jambes, etc.
- Avec une technique de nage libre, faire une roulade après chaque traction de bras.
- Avec des points comptabilisés pour chaque nouvelle technique de nage ou de course (p. ex. marcher 1x = 1 point, nager 1x = 2 points, etc.) . Quel groupe accumule le plus de points?



Petites pauses - grand engagement !

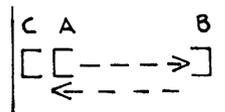
Noter les points sur un tableau!

Estafette-rencontre: chaque équipe se partage en deux moitiés. De chaque côté, un élève de la même équipe part. Dès qu'ils se rencontrent (toucher, nager autour de l'autre, etc.), ils reviennent à leur point de départ. Le suivant part dès que le camarade a touché le bord.



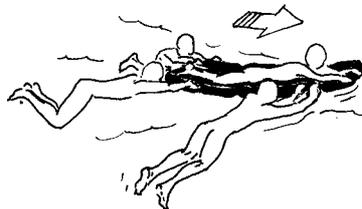
Même engagement de la part des faibles et des forts.

Estafette-navette: : chaque équipe se partage en deux moitiés. Les élèves se relaient; varier les consignes.



Estafettes en groupes: les problèmes sont toujours à résoudre en groupes. Par exemple:

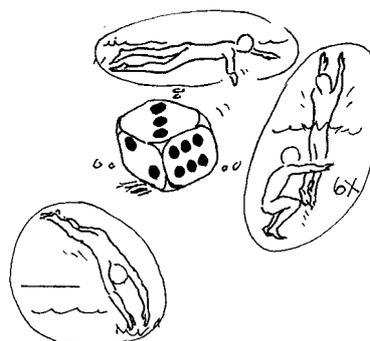
- Parcourir une certaine distance en se tenant tous au même objet (matelas pneumatique, cerceau, etc.).
- Tout le monde se tient par les épaules et nage, court, sautille l'un derrière l'autre sans se lâcher.



Le premier passage se fait comme essai; discuter de la tactique.

Le deuxième passage sous forme de concours!

Le jeu du dé: pour chaque nombre, on détermine une tâche. Elle est marquée sur un tableau. Chaque participant lance le dé et accomplit la tâche qui lui est imposée. Il revient ensuite pour relancer le dé. S'il obtient un nombre qu'il a déjà tiré, il doit refaire la tâche. Qui est le premier à avoir accompli toutes les tâches?



Adapter les tâches au niveau des élèves. Voici un exemple pour des débutants:

- 1 1x aller-retour à la nage.
- 2 Sauter dans l'eau 2x.
- 3 3x aller-retour à la nage.
- 4 Toucher 1x chaque bord.
- 5 Courir 5 largeurs.
- 6 Sauter en l'air, s'immerger, 6x.

