

06 | 2011

Thème du mois – Sommaire

Nageur un jour, nageur toujours	2
Liste de contrôle	3
Vue d'ensemble des trois techniques	4
Exercices: Brasse	7
Exercices: Crawl	11
Exercices: Dos	14
Leçons	17
Tests	20

Catégories

- Tranche d'âge: 11-15 ans
- Degré scolaire: Secondaire I
- Niveau de progression: Avancés
- Niveau d'apprentissage: Appliquer



Nager à ses aises

Il n'est pas rare que les élèves du degré secondaire I soient plus confiants dans l'eau que leur enseignant aux abords d'un bassin. Quelques conseils et exercices bien choisis permettent d'atténuer cette appréhension et de proposer un cours attrayant à des nageurs avancés.

L'eau est un élément important dans le développement sensorimoteur des enfants, mais souvent banni de l'environnement scolaire. Selon swimsports.ch, l'interassociation des fédérations et institutions suisses intéressées par les sports aquatiques, 30 % des enfants n'ont jamais de suivi de cours à l'école. Désireuse d'accorder à la natation la place qui lui est due, elle a mis sur pied divers outils: la brochure «L'école se jette à l'eau», édictée en 2008, ou le contrôle de sécurité aquatique CSA sont des exemples récents. L'objectif de swimsports.ch est de permettre aux personnes concernées d'optimiser leur enseignement et, ce faisant, d'accroître la sécurité dans l'eau, ainsi que leur plaisir et celui des élèves.

Contrastes et coordination

Les neuf tests de base ne sont plus à présenter: ils forment le socle de l'enseignement scolaire de la natation. Au degré secondaire I, en revanche, et en particulier avec des élèves disposant de bonnes compétences, les moyens d'apprentissage font défaut. Réalisé avec swimsports.ch, le présent thème du mois tente de combler cette lacune. Entre 11 et 15 ans, les nageurs avancés sont en mesure d'effectuer des exercices complexes (méthode des contrastes, exercices de coordination). La structure du mouvement, c'est-à-dire les mouvements clés, est ainsi consolidée, adaptée à la situation, modifiée, complétée et structurée individuellement. Les buts définis par l'enseignant doivent permettre aux élèves d'atteindre le niveau de progression «chevronnés».

Images à l'appui

Ce thème se concentre exclusivement sur trois disciplines: la brasse, le crawl et le dos. La nage papillon est en effet complexe et elle est, à ce titre, souvent la dernière à être enseignée. Outre une trentaine d'exercices et trois leçons, une liste de contrôle est à disposition des enseignants pour préparer leurs leçons en toute quiétude. Ces derniers peuvent aussi se référer aux séries d'images, ainsi qu'aux clips vidéos à visionner sur www.mobilesport.ch. Les premiers ciblent les aspects techniques des trois techniques de natation choisies et les seconds renseignent sur le déroulement des exercices. ■



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO

Nageur un jour, nageur toujours

Un enseignement de la natation régulier et de qualité est plus qu'un simple «apprentissage de la natation». Il est une pièce-maîtresse de l'encouragement de l'activité physique et peut en prévenir les déficits auprès des enfants et des jeunes.

Seuls les enfants ayant appris à se mouvoir dans l'eau de manière sûre, diverse et efficace pratiqueront la natation en dehors du cadre scolaire. L'eau est un élément idéal, d'une part, pour découvrir et développer les capacités motrices et de coordination, et, d'autre part, pour entraîner l'endurance, la force et la mobilité. Voici quelques points qui doivent être mis en évidence:

- La flottabilité permet l'apprentissage de mouvements en toute sécurité, bien plus difficiles à réaliser sur terre ferme: mouvements dans les trois axes, orientation, équilibre, rotations.
- Le séjour et le déplacement dans un «élément étranger» – l'eau – sont sources d'une nouvelle perception corporelle et d'expériences sensorielles diverses. L'eau est à ce titre idéale pour la mobilité des enfants en surpoids.
- La résistance de l'eau ralentit l'exécution des mouvements et permet un renforcement des muscles des membres supérieurs et inférieurs; cet entraînement est indispensable pour un développement sain et une prévention de mauvaise posture.
- La pression de l'eau exerce une contrainte sur la cage thoracique et renforce par ce biais la musculature respiratoire (idéal pour les enfants asthmatiques).
- Le séjour régulier dans l'eau fortifie le système immunitaire et améliore l'irrigation sanguine (peau, muscles, organes, cerveau).

Nager, jouer, sauter dans l'eau et plonger sont des activités ciblées qui offrent de nombreuses possibilités d'apprentissage et permettent d'accumuler de riches expériences de mouvement. Les enfants qui ont appris à bouger dans l'eau avec plaisir conserveront vraisemblablement cette joie à l'âge adulte.

Les repères à prendre dans un environnement inhabituel (piscine, chemin pour y accéder) avec ses règles bien spécifiques et les nombreuses expériences émotionnelles transmises durant l'enseignement de la natation représentent un important potentiel de développement.

L'enseignement de la natation peut également avoir des incidences positives sur la structure de la classe et les comportements sociaux puisque de nouvelles capacités des enfants sont mises en évidence.

Quelques principes, en guise de compléments:

- Les félicitations aident et motivent
- Voir et être vu
- Sous l'eau, on n'entend rien
- Des consignes claires, courtes et précises
- Etre exigeant, mais pas trop
- Corriger d'abord les fautes les plus importantes
- Etre patient et ne pas oublier l'humour

Lexique

Mouvement de propulsion/poussée:

mouvement de jambes brasse

Mouvement de battement des jambes:

mouvement de jambes crawl

Coudes dirigés vers l'avant: le coude est tenu dans la direction de la nage (pour toutes les techniques)

Liste de contrôle

N'ai-je rien oublié? La présente liste de contrôle comprend les aspects les plus importants de la préparation et du déroulement d'un cours de natation en toute sécurité.

Pour l'enseignant

- Connaître les directives et règles de sécurité du canton, de l'école et de la piscine
- Etablir un budget et déterminer la participation de l'école aux coûts
- Transmettre les informations aux parents environ deux semaines avant le cours
- Organiser le transport

Pour la planification de la leçon

- Quelle surface dans quel bassin peut-on occuper?
- Comment se présentent les infrastructures et le périmètre attribué?
- Quel est le matériel à disposition?
- Préparer les documents didactiques (séries d'images)
- Prévoir le temps nécessaire pour la douche et l'habillage
- Concevoir un programme alternatif pour les élèves qui ne peuvent ou ne savent pas nager
- Etc.

Pour les élèves

- Monnaie pour la consigne
- Boisson et en-cas pour l'après-cours
- Costume de bain adéquat
- Serviette de bain
- Eventuellement des mules
- Produit de douche et shampoing
- En été: crème solaire (s'enduire avant d'arriver); en hiver: bonnet
- Etc.

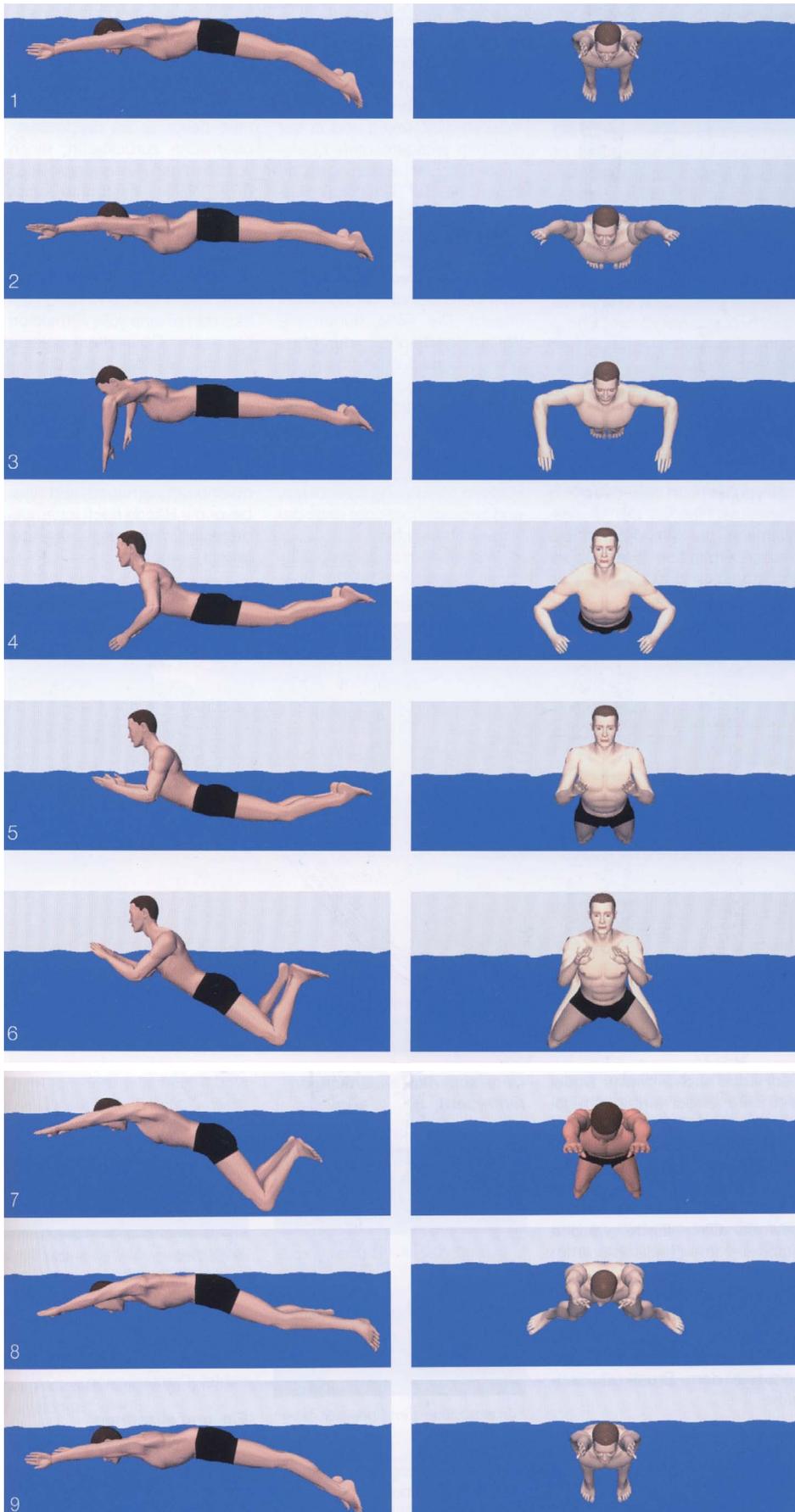
Dans la piscine

- S'annoncer auprès du maître-nageur
- Les élèves se sont-ils douchés?
- Les règles de la baignade en piscine sont-elles connues de tous?
- Etc.

Après le cours

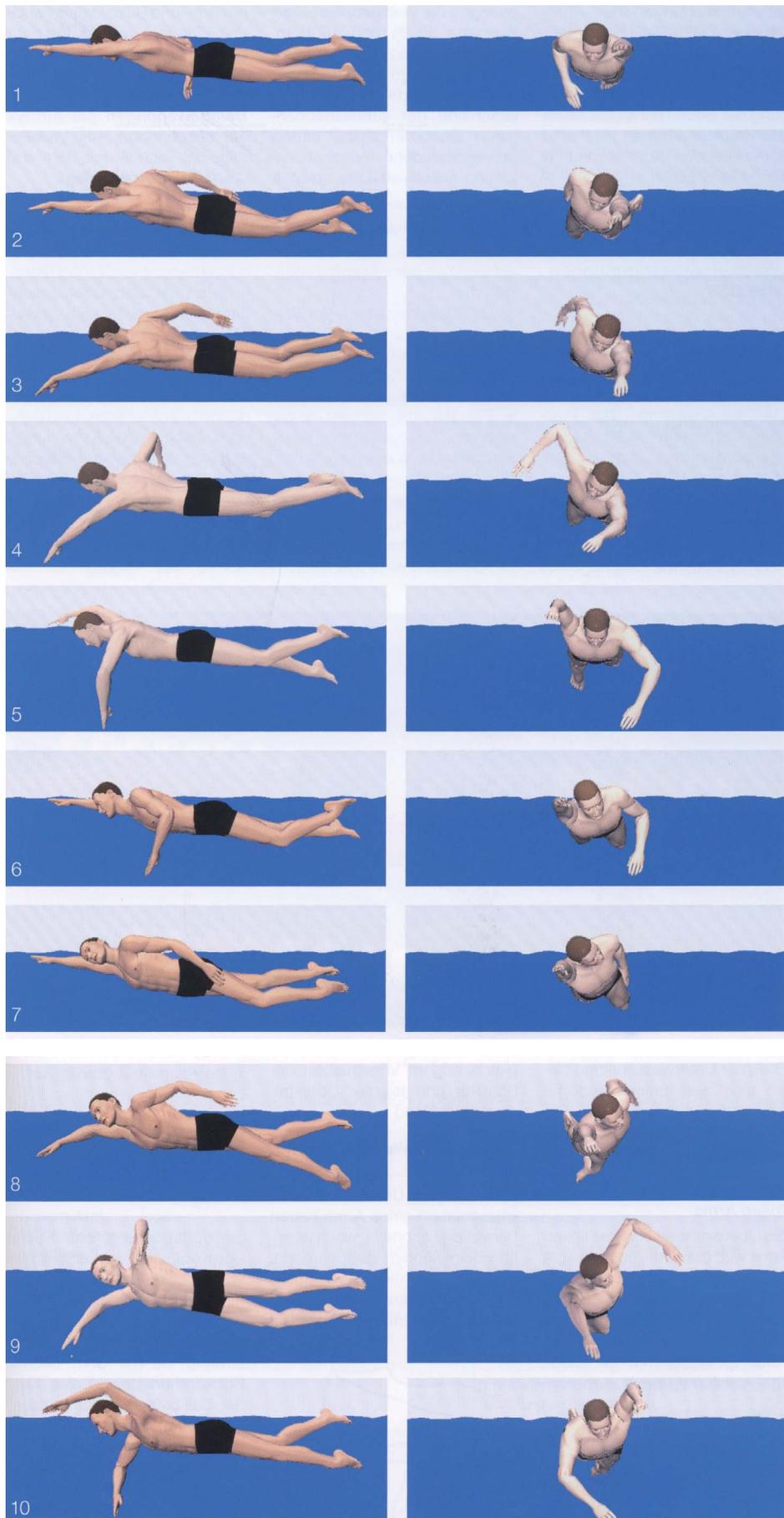
- Le matériel emprunté a-t-il été rendu et/ou rangé?
- Prendre congé du maître-nageur
- N'a-t-on oublié personne? Chacun a-t-il toutes ses affaires?
- Etc.

Vue d'ensemble de la technique de la brasse



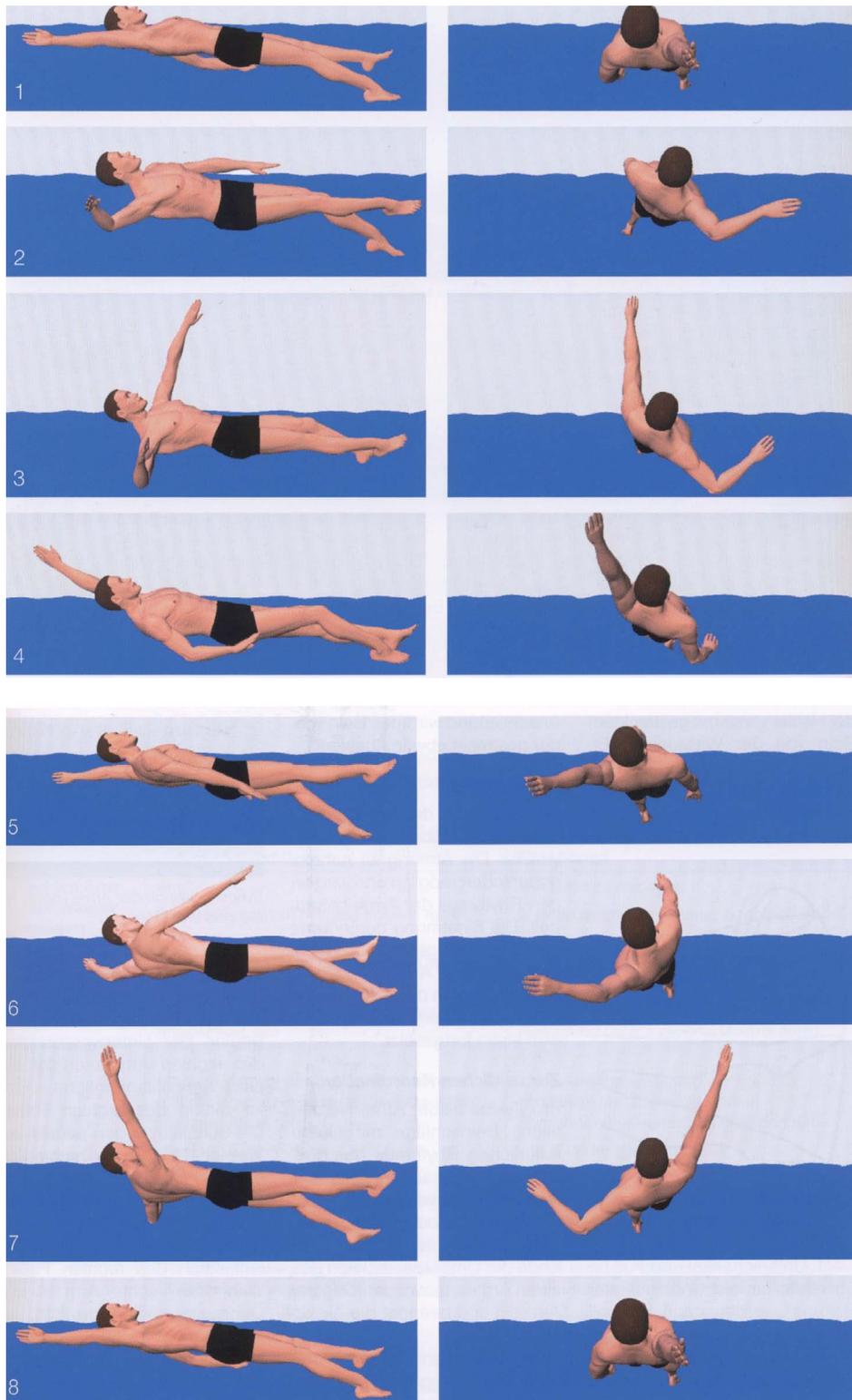
Source: Ungerechts, 2009, p. 78-79

Vue d'ensemble de la technique du crawl



Source: Ungerechts, 2009, p. 100-101

Vue d'ensemble de la technique du dos



Source: Ungerechts, 2009, p. 66-67

Exercices: Brasse

Les exercices ci-après sont regroupés selon les différents aspects de la technique de la brasse: propulsion des jambes, propulsion des bras, coordination, respiration. En fin de liste figure une série de formes globales.

Travail coordonné des jambes

Cet exercice offre une entrée adéquate dans la technique de la brasse. En isolant le travail des jambes, les élèves apprennent le mouvement de propulsion idéal.

Saisir la planche à bouts de bras, Le mouvement clé de propulsion est exécuté en rythme.

Variantes

- Trois battements énergiques, puis trois mouvements lents, trois énergiques, etc. Il est possible de varier le nombre de battements: 2-2, 3-2, 4-2, 5-2, 4-2, 3-2, 2-2 ou 2-2, 3-3, 4-4, 5-5.
- Sous l'eau ou sur le dos, sans accessoire.
- Nager à reculons, le mouvement s'effectuant selon une chronologie inversée.

Plus difficile

- Avec la planche tenue verticalement.

Matériel: Planche



Lutte aquatique

De manière ludique, les nageurs mesurent la force de leurs jambes. L'exercice par deux se décline de préférence sous forme de concours.

Les nageurs se font face et se tiennent par leurs mains. Au signal, ils se repoussent mutuellement en s'aidant de la propulsion des jambes.



Jeux de balle

Par petits groupes, tout en jouant, les élèves mettent à contribution la musculature de leurs jambes. Ces formes d'exercices sont parfaites en guise d'échauffement.

En eau profonde, les joueurs effectuent des passes tout en se maintenant sur place. Qui réussit le plus de passes et réceptions?

Variante: Les élèves sont numérotés. La balle circule selon un ordre prédéfini (croissant ou décroissant). Au signal, les joueurs changent de place et l'exercice reprend.

Matériel: Ballon de waterpolo



Coudes vers l'avant!

Cet exercice favorise l'acquisition du mouvement des bras. En variant l'amplitude, les élèves intègrent la traction des bras presque naturellement.

Les jambes effectuent un mouvement pendant que les bras en font trois de différentes amplitudes, le nageur veillant à garder les coudes vers l'avant. Respirer à chaque deuxième traction de bras. Le plus petit mouvement implique juste les mains vers l'avant, le moyen correspond à l'exécution correcte et le plus grand s'exécute avec les bras tendus.

Variantes

- Exécuter le mouvement des bras avec différentes pondérations: 10 x petits mouvements/0 x mouvement moyen/0 x grand mouvement ou 0/10/0 ou 0/0/10 ou 2/2/2 ou 1/2/1, etc.
- Effectuer l'exercice sous l'eau, sans accessoire.

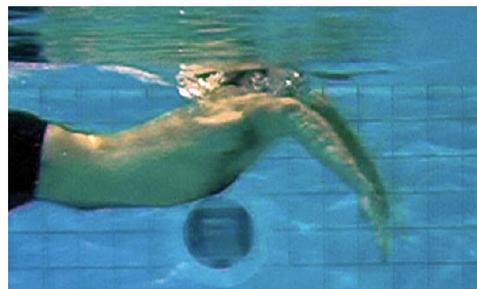
Plus facile

- Placer un pull-buoy entre les cuisses.

Plus difficile

- Lors du mouvement de moyenne amplitude, introduire celui de «l'essuie-glace».
- Croiser les jambes.

Matériel: Pull-buoy



Accélérateur

En effectuant le mouvement de traction des bras à différentes vitesses, l'élève acquiert progressivement la technique correcte au cours de cet exercice.

Effectuer un cycle complet de jambes. Le mouvement des bras s'accélère progressivement, les coudes restant vers l'avant. Le nageur respire à chaque deuxième traction.

Variantes

- Mouvements de bras à vitesse décroissante.
- Nager sous l'eau, sans accessoire.

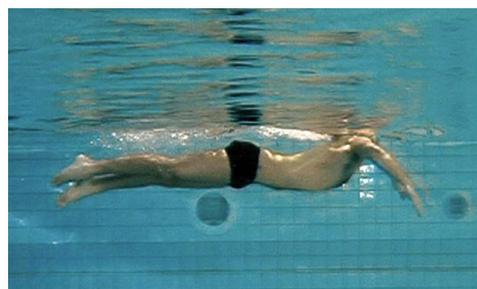
Plus facile

- Placer un pull-buoy entre les cuisses.

Plus difficile

- Croiser les jambes.
- Traction avec le bras gauche, puis le droit et enfin les deux.

Matériel: Pull-buoy



Le revers de la médaille

Grâce à cet exercice à contrastes, les élèves expérimentent les critères qui distinguent une technique correcte d'une exécution erronée!

Un exercice particulièrement apprécié des jeunes consiste à «faire tout faux»! Il est néanmoins primordial qu'ils terminent par une exécution correcte lors du dernier mouvement.



Demi-portion

Avec cet exercice, les nageurs se concentrent alternativement sur les bras puis sur les jambes. Ils se rapprochent ainsi progressivement du mouvement global de la brasse.

Les élèves effectuent un cycle complet de bras, puis un cycle complet de jambes, et ainsi de suite.

Variantes

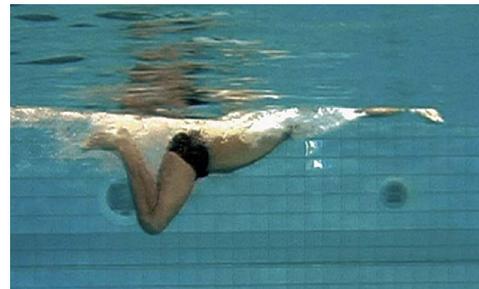
- Deux tractions de bras, deux mouvements de jambes, etc. Ou 3-3 ou toute autre combinaison.
- Mouvements simultanés des bras et des jambes.

Plus facile

- Mouvements croisés: bras gauche et jambe droite, et inversement. Cinq ou six répétitions, par exemple, avant de changer.
- Bras gauche, bras droit, jambe droite, jambe gauche ou inversement.

Plus difficile

- Seulement le côté gauche ou le côté droit, ou en combinaison (par exemple 5-5, 6-6, etc.)



Brice de Nice

Les élèves cumulent deux tâches de coordination simultanément grâce à cet exercice: se maintenir en équilibre et nager.

A plat ventre sur la planche, les surfeurs effectuent une longueur de 10m à la force de leurs bras (mouvement de traction).

Plus facile

- Assis ou à genoux.

Plus difficile

- Debout, sur une jambe, sur l'autre, passer de la position à genoux à la position debout tout en avançant.

Matériel: Planche



Oxygène

Cet exercice facilite l'apprentissage de la technique de respiration. Après une introduction théorique, les nageurs se jettent à l'eau.

Observation de la série d'images (p. 4) et réponse à des questions telles que: «A quel moment précis respire-t-on? Où sont les mains lorsque la tête sort de l'eau? Et où sont-elles quand la tête replonge sous l'eau?»

Les connaissances fraîchement acquises sont appliquées ensuite dans l'eau. Seul le mouvement des bras est exercé, les jambes étant immobilisées par un pull-buoy.

Plus facile

- Lever la tête lors de l'inspiration, regarder vers l'avant; abaisser la tête lors de l'expiration et regarder son nombril.

Plus difficile

- Effectuer volontairement des cycles de respiration désordonnés, respirer trop vite, très lentement, etc.

Matériel: Pull-buoy



Biplan

Les nageurs essaient dans cet exercice de copier le plus fidèlement possible les mouvements de leur partenaire respectif et d'atteindre ainsi l'accord parfait.

Les élèves nagent l'un en surface, l'autre en profondeur; en se regardant, ils enchaînent les mouvements en parfaite synchronisation.

Variante

- Exécution asynchrone des mouvements.

Plus facile

- Les jeunes nagent côte à côte et essaient d'effectuer les mouvements en même temps.



Slow-motion

En ralentissant volontairement leurs mouvements, les nageurs sont obligés d'optimiser leur technique. C'est l'objectif recherché par cet exercice.

Les élèves nagent côte à côte en effectuant leurs mouvements lentement et en étant conscients du déroulement moteur.



Qui peut?

Cet exercice consiste à combiner différentes techniques. Les élèves sont invités à évoluer dans l'eau de manière efficace, dans différentes positions.

Les élèves ont pour consigne de trouver et d'expérimenter différentes solutions pour se déplacer dans l'eau. Qui peut:

- nager sur une distance de 10 m avec un pied hors de l'eau? Avec deux extrémités hors de l'eau?
- avancer avec les bras/les jambes en avant/en arrière?
- effectuer 10 m avec le moins de mouvements possibles?



Exercices: Crawl

Les exercices ci-après sont regroupés selon les différents aspects de la technique du crawl: propulsion des jambes, propulsion des bras, respiration. En fin de liste figure une série de formes globales.

Hors-bord

Cet exercice est idéal comme introduction au crawl. Grâce à la planche, les élèves peuvent se concentrer sur le battement des jambes et l'apprendre plus facilement.

Le nageur saisit le bord de la planche à bouts de bras. Le mouvement clé du battement est exécuté en rythme.

Variantes

- Six battements avec une grande amplitude, six mouvements plus petits, de nouveaux six grands mouvements, etc. Le nombre de battements peut varier à l'envi: 6-6, 7-6, 8-6, 9-6, 8-6, 7-6, 6-6 ou 6-6, 7-7, 8-8, 9-9.
- Sur le dos ou sous l'eau (position ventrale), sans accessoire.

Plus facile

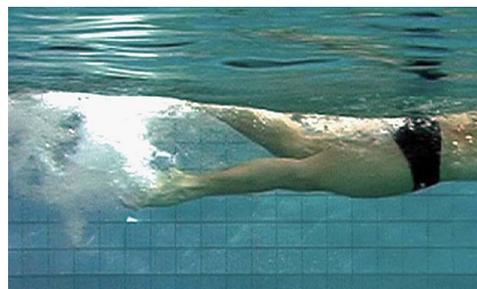
- Avec des palmes (courtes).

Plus difficile

- Effectuer l'exercice avec la planche tenue verticalement.
- Idem en se plaçant sur le côté.

Matériel: Planche, palmes.

Remarque: Cet exercice s'applique aussi au dos crawlé.



Tapis

Les élèves apprennent à coopérer avec cet exercice en partenariat.

Ils optimisent parallèlement le battement des jambes spécifique au crawl.

Les nageurs se tiennent par les épaules et essaient, ensemble, de retourner leur partenaire sur le dos, puis de nouveau sur le ventre.

Plus facile

- Avec des palmes.

Plus difficile

- Plusieurs nageurs ensemble.

Matériel: Palmes

Remarque: Cet exercice s'applique aussi au dos crawlé.



Bras mécanique

Dans cet exercice, les élèves interrompent volontairement le déroulement du mouvement. Ils intègrent ainsi la technique correcte de la traction des bras.

Les jambes effectuent un battement. Le bras droit exécute de manière automatique le mouvement sous l'eau, à savoir main (prise d'eau), avant-bras (phase de traction) et bras entier (phase de poussée). Après six cycles, changer de bras.

Variante

- Avec le poing serré, les doigts écartés, avec des paddles, position correcte des mains vs position erronée.

Plus facile

- Placer un pull-buoy entre les cuisses.

Plus difficile

- Avec un seul bras, alterner bras droit et gauche, en «se tapant» vers l'avant.

Matériel: Pull-buoy, évent. paddles

Remarque: Cet exercice s'applique aussi au dos crawlé.



James Bond

Expliquer la traction des bras ne suffit pas. L'illustrer à l'aide de métaphores soutient avantageusement l'apprentissage. C'est l'objectif de l'exercice suivant.

Les jambes effectuent un battement. Le bras droit commence à hauteur de la cuisse. Le pouce longe le corps jusqu'à l'aisselle, tandis que le coude émerge de l'eau. La main passe près de l'oreille et va replonger dans l'eau loin vers l'avant. James Bond: Il boucle la fermeture-éclair de sa combinaison de plongée. Puis il désamorçe une grenade près de son oreille et la place loin de lui dans l'eau.

Plus facile

- Avec des palmes.

Plus difficile

- James Bond lance deux grenades: une à côté de son oreille et l'autre vers l'avant.

Matériel: Palmes



Ricochets

Comment optimiser l'entrée de la main dans l'eau? Les élèves expérimentent avec cet exercice différentes positions des bras et des mains pour en dégager les avantages et les inconvénients.

Les nageurs plongent la main alternativement

- près du visage;
- loin devant;
- en croisant le bras;
- en écartant le bras par rapport à l'axe du corps.

Il est judicieux de varier la position des doigts (écartés, serrés, poings fermés, etc.).

Plus facile

- Avec les palmes.

Matériel: Palmes



Déo

Les nageurs acquièrent grâce à cet exercice la technique correcte de respiration dans des conditions allégées.

Les nageurs expirent dans l'eau et inspirent de côté, la bouche grande ouverte.

Plus facile

- Lors de l'inspiration, les nageurs se tournent sur le dos, inspirent et reviennent sur le ventre pour l'expiration.

Plus difficile

- Expiration: chanter ou compter. Inspiration: tourner la tête jusqu'à l'aisselle (comme pour vérifier si le déodorant fait encore son effet!).
- Expérience par contrastes: lever la tête vers l'avant sans la tourner.
- Respirer seulement après 3 (4, 5, 6, 7) cycles de bras.



Crawl sous-marin

Nager le crawl sous l'eau ralentit le déroulement du mouvement. Cet exercice permet aux nageurs d'intérioriser plus facilement les différents éléments techniques.

Les jeunes nagent le crawl sous l'eau.



Waterpolo

Cet exercice offre aux élèves l'occasion d'expérimenter une tâche par la méthode des contrastes. En variant les techniques, les jeunes améliorent leurs sensations et optimisent leur position dans l'eau.

Les élèves nagent côte à côte. Le porteur de la balle nage tête relevée (comme les joueurs de waterpolo), son partenaire nage le crawl classique. Après quelques mouvements, la balle change de côté et les nageurs adaptent leur technique.

Matériel: Ballon de waterpolo



Dépassements

Cet exercice en groupe s'apparente à un entraînement de type Fartlek (jeux de course) et s'avère efficace pour améliorer la condition physique des nageurs.

Les élèves nagent par quatre, en colonne. Le dernier se décale et remonte la colonne pour se placer devant. Le suivant fait de même, etc.



Exercices: Dos

Les exercices ci-après sont regroupés selon les différents aspects de la technique du dos: propulsion des jambes, propulsion des bras. En fin de liste figure une série de formes globales.

Les jambes d'abord

Les élèves varient et améliorent ainsi les mouvements isolés des jambes spécifiques au dos crawlé, grâce à cet exercice ciblé.

Bras tendus vers l'avant. Le mouvement clé du battement est exécuté en rythme.

Variantes

- Six battements énergiques, six plus légers, de nouveau six énergiques, etc. Autres combinaisons possibles: 6-6, 7-6, 8-6, 9-6, 8-6, 7-6, 6-6 ou 6-6, 7-7, 8-8, 9-9.
- Idem sous l'eau en position ventrale, sans accessoire.

Plus facile

- Avec des palmes (courtes). Après six battements énergiques, pivoter de la position ventrale à la position dorsale, puis idem avec des battements moins appuyés.

Plus difficile

- Enchaîner six battements énergiques sur le dos, six sur le côté, six sur le ventre puis six sur l'autre côté. Idem mais avec des battements plus légers.

Matériel: Palmes

Remarque: Cet exercice s'applique aussi au crawl.



Traction des bras

Avec cet exercice, les élèves se concentrent uniquement sur la traction des bras. En décomposant le mouvement, ils intègrent plus rapidement la technique correcte.

Les jambes effectuent un battement. Le bras droit entre dans l'eau. Seul l'avant-bras, ensuite, est ramené vers l'épaule de manière à ce que le pouce touche l'épaule. Le bras poursuit sa «descente» le long du corps jusqu'à la cuisse. Le retour aérien du bras s'effectue de manière relâchée. Les jeunes enchaînent six fois le mouvement avec le bras droit, avant de faire de même avec le gauche. Le bras libre reste passif, tendu dans le prolongement de la tête.

Variante

- Avec les poings fermés ou les doigts écartés.

Plus facile

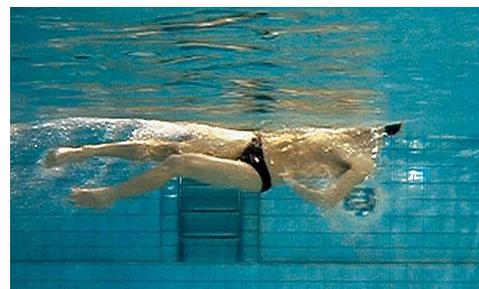
- Avec des palmes courtes ou un pull-buoy entre les jambes.

Plus difficile

- Avec un bras, en alternance bras droit et gauche.

Matériel: Palmes, pull-buoy

Remarque: Cet exercice s'applique aussi au crawl.



Phase de retour

Les élèves dirigent leur attention sur le retour du bras à l'aide de cet exercice. En expérimentant des mouvements opposés, les nageurs renforcent l'acquisition de la technique correcte.

Pendant le retour aérien du bras, l'épaule droite est ramenée activement près du menton. Durant ce mouvement, le bras est entièrement hors de l'eau et le reste jusqu'à son entrée dans l'eau au-dessus de la tête. Le bras gauche reste passif le long du corps. Après six tractions, changer de bras.

Variante

- L'épaule n'est pas ramenée près du menton et reste dans l'eau.

Plus facile

- Avec des palmes.

Plus difficile

- Conduire le bras deux fois au-dessus de l'eau dans un mouvement de va-et-vient.

Matériel: Palmes



Brouette

Les nageurs mettent en pratique les techniques apprises dans des conditions plus complexes. L'exercice par deux peut aussi se dérouler sous forme de concours.

Les nageurs se placent l'un derrière l'autre, en position dorsale. Le premier «enserre» la tête du second entre ses pieds et reste en position de planche. Le partenaire nage (dos crawlé) et pousse ainsi son partenaire vers l'avant. Changer les rôles.

Plus facile: Avec palmes.

Matériel: Palmes

Remarque: Cet exercice s'applique aussi au crawl.



Double vitesse

En activant les bras à deux vitesses différentes, les élèves mettent à rude épreuve leur capacité de coordination. Un exercice réservé aux nageurs avancés.

Les nageurs effectuent une longueur sur le dos avec des tractions du bras droit deux fois plus rapides que celles du bras gauche. Inverser ensuite les bras.

Variante: Proposer d'autres rapports: 3:1 (le bras droit va trois fois plus vite que le gauche), etc.

Remarque: Cet exercice s'applique aussi au crawl.



Petits fanions dans le vent

Ajouter de petits exercices de coordination durant la nage constitue un bon défi pour les jeunes nageurs.

Exécuter le mouvement complet avec le bras droit pendant que le gauche, en phase aérienne, «balance au gré du vent» avant de replonger dans l'eau au-dessus de la tête.
Plus difficile: Effectuer l'exercice lors de chaque traction.

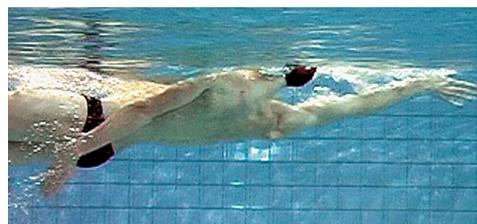


A l'aveugle

La capacité d'orientation est fortement sollicitée avec cet exercice qui requiert de plus une bonne dose de confiance.

Les élèves effectuent six tractions les yeux fermés puis ils regardent où ils sont arrivés.
Attention à la sécurité!

Remarque: Cet exercice s'applique aussi au crawl.



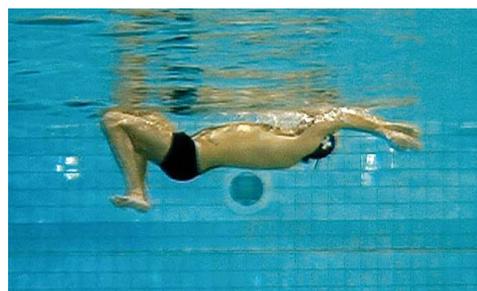
Méli-mélo

Les élèves sont confrontés à des tâches de coordination complexes pour cet exercice. Ils doivent en effet mixer différents styles de nage et les exécuter simultanément.

Les élèves nagent simultanément différents styles de nage. Par exemple:

- bras: traction simultanée des deux bras vers l'arrière (dos) et battement de jambes du crawl;
- traction des bras (dos) et mouvement de jambes de la brasse;
- bras: traction simultanée des deux bras vers l'arrière (dos); jambes: la droite en battement de crawl, la gauche en mouvement de brasse;
- tractions des bras (dos) et battements simultanés des jambes (dauphin).

Remarque: Cet exercice s'applique aussi au crawl.



Autres exercices sous
www.mobilesport.ch

- Brasse: Radeau de la Méduse
- Crawl: Retour des bras
- Crawl: Charivari
- Dos: Chassé-croisé
- Dos: Jumeaux

Leçons

Lancer de dé

Le contenu ludique de cette leçon permet d'entraîner les bases travaillées auparavant. En outre, la séquence d'enseignement doit motiver l'élève à élargir son répertoire moteur et à améliorer ses habiletés individuelles.

Conditions cadres

Durée de la leçon: 45 à 60 minutes

Degré scolaire: 7^e à 9^e année

Objectifs d'apprentissage

- Elargir le répertoire moteur
- Améliorer les habiletés individuelles

Organisation

- Nager sur deux couloirs avec circulation à droite. Par exemple, sur la ligne près du rebord, l'élève effectue une longueur de l'exercice demandé avant de relancer le dé. Sur la deuxième ligne, la tâche se déroule sur deux longueurs.
- Prévoir les dés et les feuilles de jeu en suffisance. Les feuilles prévues pour 4 à 6 nageurs sont déposées sur les rebords en bout de ligne.
- L'enseignant se tient sur le bord du bassin, intervient si nécessaire et donne des feedback individuels.

Indications: Cette proposition s'applique à chaque technique de nage. La préparation est certes importante mais cette forme de jeu est appréciée par les élèves.

	Part de la leçon	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Illustration	Matériel
Introduction	10 %	Expliquer l'objectif et le contenu du jeu. Nager tous ensemble en cercle.		
Partie principale	70 %	<p>Expliquer à sec les principaux éléments-clés de la discipline (bras, jambes, coordination, respiration), pour éviter que les élèves aient froid.</p> <p>Jeu de dé</p> <ol style="list-style-type: none"> 1: Bras 2: Jambe 3: Exercice de force à sec 4: Si la somme est paire: deux mouvements de bras et un battement de jambes par cycle. Si elle est impaire: deux battements de jambes et un mouvement de bras par cycle. 5: Le plus rapidement possible 6: Avec le moins de cycles possibles <p>La somme doit atteindre 40.</p> <p>S'il y a assez de place: Celui qui a terminé peut plonger à la recherche des anneaux.</p> <p>Si la place manque: Les jeunes visionnent des séries d'images qui décrivent les différentes techniques puis ils répondent à des questions en rapport avec ce sujet ou avec l'exercice qu'ils viennent d'effectuer (objectifs par exemple).</p>		<p>4 feuilles d'exercices A3</p> <p>10 dés de taille moyenne</p> <p>Images avec des exercices de force</p> <p>4 tapis</p>
Retour au calme	20 %	<p>Radeau de la Méduse: Les élèves sont assis sur leur planche et essaient de détrôner leurs adversaires. Celui qui tombe doit abandonner sa planche au gagnant et s'en procurer une nouvelle.</p> <p>Aperçu sur la prochaine leçon.</p>		Planches

Enseignement conduit

Cette leçon convient à l'entraînement d'une technique déjà bien maîtrisée. Grâce à la résolution de différentes tâches à effectuer sur les longueurs, les nageurs affinent leurs sensations et élargissent leur répertoire moteur.

Conditions cadres

Durée de la leçon: 30 à 45 minutes

Degré scolaire: 7^e à 9^e année

Objectifs d'apprentissage

- Elargir le répertoire moteur en rapport avec la discipline
- Améliorer les habiletés individuelles dans la discipline
- Savoir/connaître les accents propres à la discipline

Organisation

- Nager sur deux couloirs avec circulation à droite.
- L'enseignant se tient sur le bord du bassin, intervient si nécessaire et donne des feedback individuels.

Indications: Cette proposition s'applique à chaque technique de nage. La planification doit cependant être bien pensée.

	Part de la leçon	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Illustration	Matériel
Introduction	10 %	Expliquer l'objectif et le contenu du jeu. Nager tous ensemble en cercle.		
Partie principale	70 %	<p>Expliquer à sec les principaux éléments clés de la discipline (bras, jambes, coordination, respiration), pour éviter que les élèves aient froid.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 2 longueurs (L) en brasse. 2. 1 L brasse avec 2 tractions et 1 battement de jambes, 1 L brasse avec 2 battements et 1 traction 3. 1 L bras gauche, bras droit, les 2 bras avec à chaque fois un battement de jambes, 1 L jambe g, jambe dr, les 2 jambes avec à chaque fois une traction de bras 4. 1 L jambe g, bras dr, 1 L jambe dr, bras g 5. 1 L bras g, jambe g, 1 L bras d et jambe dr 6. 1 L avec le plus de tractions possibles 1 L avec le moins de tractions possibles 7. ½ L en respirant à chaque 2^e traction ½ L en respirant à chaque 4^e traction ½ L en respirant à chaque 4^e traction ½ L en respirant à chaque 2^e traction 8. Combinaison avec d'autres styles, par exemple traction de bras avec battement de jambes en crawl (ou de dauphin), traction bras gauche, droit, etc. 		
Retour au calme	20 %	<p>Poursuite-hôpital: Deux élèves incarnent les méchants virus, un élève représente le médecin. Les virus infectent les nageurs en les touchant. Les malades s'immobilisent et attendent que le médecin les guérisse (en les touchant à son tour). Selon la condition des élèves, adapter le nombre de virus et de médecins.</p> <p>Aperçu sur la prochaine leçon.</p>		

Stations

Dans cette leçon, les nageurs travaillent différents aspects d'une technique. La méthode de travail en relative autonomie, par stations avec des tâches différenciées, favorise l'apprentissage individuel.

Conditions cadres

Durée de la leçon: 60 à 90 minutes

Degré scolaire: 7^e à 9^e année

Objectifs d'apprentissage

- Elargir le répertoire moteur en rapport avec la discipline
- Améliorer les habiletés individuelles dans la discipline
- Travailler de manière autonome

Organisation

- L'enseignant se place en priorité aux endroits stratégiques.
- L'enseignant reste sur le bord du bassin, visionne deux groupes à la fois, intervient si nécessaire et donne des feedback individuels.

Indications: Cette proposition s'applique à chaque technique de nage. La préparation est importante et la leçon convient à une classe disciplinée et attentive.

	Part de la leçon	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Illustration	Matériel
Introduction	10 %	Expliquer les objectifs et le contenu des stations en les parcourant ensemble. Nager en cercle. Numéroté de 1 à 4 les nageurs selon leur ordre d'arrivée après l'échauffement.		
Partie principale	70 %	Poste ❶: Crawl bras sous l'eau Poste ❷: Crawl jambes/dos Poste ❸: Coordination respiration et traction bras crawl Poste ❹: Nager en crawl sous l'eau; contraire: traction crawl à l'envers, nager toute la longueur en arrière	La forme d'organisation pour les quatre stations est toujours la même. 	4 feuilles d'exercices A3 Fiches explicatives des stations Planches Pull-buoy Chronomètre
Retour au calme	20 %	Balle au mur: Deux équipes: ❶ contre ❷ et ❸ contre ❹. Les joueurs doivent déposer le ballon sur le rebord opposé. Si un joueur est touché à l'épaule par un adversaire, il doit obligatoirement faire la passe à un coéquipier. Variante: La balle passe à l'autre équipe si le porteur du ballon passe sous l'eau. Remarque: Interdiction de se pousser, de se tirer, de se couler, etc.		Ballon de waterpolo
		Aperçu sur la prochaine leçon.		

Tests

Différents tests permettent aux enseignants d'évaluer les progrès des élèves. Les propositions ci-après sont regroupées selon le nombre de leçons planifié.

Lorsque qu'un nombre réduit de cours de natation est planifié (4-6 leçons):

- qeps.ch: fiche de test (pdf) et fiche d'évaluation (xls) «25m brasse, crawl et dos crawlé»
- qeps.ch: fiche de test (pdf) et fiche d'évaluation (xls) «Nager 100 mètres»

Lorsque qu'un nombre moyen de cours de natation est planifié (6-15 leçons):

- qeps.ch: fiche de test (pdf) et fiche d'évaluation (xls) «50m brasse, crawl et dos crawlé avec virages»
- qeps.ch: fiche de test (pdf) et fiche d'évaluation (xls) «Nager 500 mètres»
- qeps.ch: fiche de test (pdf) et fiche d'évaluation (xls) «Récupérer les anneaux»
- qeps.ch: fiche de test (pdf) et fiche d'évaluation (xls) «Nager 12 m sous l'eau avec départ dans l'eau»
- swimsports.ch: contenu des tests (pdf) et feuille de protocole (pdf) «Baleine» et évent. «Brochet»
- swimsports.ch: contenu des tests et rapport d'examen (pdf) «Combi-test 1-2»

Lorsque qu'un nombre important de cours de natation est planifié (plus de 15 leçons), l'établissement scolaire devrait disposer d'un plan d'études, dans lequel les différentes étapes de la progression des élèves sont mentionnées.

Autres tests:

- www.qeps.ch > Boutique «qualité» > Compétences disciplinaires > Choisir le degré scolaire et le domaine F (Plein air) > 2 x «Suivant» > Choisir une fiche de test
- www.swimsports.ch > Tests de natation (colonne de gauche)

Bibliographie

- OFSPO (2005): **Swimworld Basic: swimming technique – from basics to pro.** Macolin: OFSPO. 2 DVD.
- Bissig, M. [et al.] (2005): **Monde de la natation: apprentissage de la natation – optimiser la technique: manuel élémentaire de natation sportive.** Berne: Schulverlag bmv.
- Frank, G. (2008): **Koordinative Fähigkeiten im Schwimmen: der Schlüssel zur perfekten Technik** (5^e éd.). Schorndorf: Hofmann.
- Sidler, C. (2007): **Kursunterlagen aqua-technic.ch.** swimsports.ch.
- Ungerechts, B., Volck, V., Freitag, W. (2009): **Lehrplan Schwimmsport – Bd. 1: Technik: Schwimmen, Wasserball, Wasserspringen, Synchronschwimmen** (2^e éd.). Schorndorf: Hofmann.

Partenaires



Impressum

Editeur

Office fédéral du sport OFSPO
2532 Macolin

Auteur

Christian Sidler, instructeur de natation, expert J+S Natation et cadre de cours aqua-prim.ch et aqua-technic.ch auprès de swimsports.ch

Rédaction

mobilesport.ch

Photo de couverture

Daniel Käsermann, Médias didactiques, HEFSM

Images tirées de

Schwimm Welt. Berne: Schulverlag bmv.
Koordinative Fähigkeiten im Schwimmen. Schorndorf: Hofmann.
Swimworld Basic (DVD). Macolin: OFSPO.

Graphisme

Médias didactiques, HEFSM