

NATATION : Les priorités d'apprentissage

Michel PAYEN

	Mode de motricité	Système fonctionnel sollicité et acquisitions nécessaires pour provoquer une transformation				Situations de transformation	Situation de référence	Inepties
		Représentation dominante	Respiration	Equilibre	Propulsion			
Pour une compétence, le passage d'un mode à un autre, la transformation du système organisateur du nageur	De <u>Sécuritaire</u> à <u>Etre à l'aise</u>	<ul style="list-style-type: none"> « Mes bras me servent à me maintenir sur l'eau ! » « Si j'arrête de faire des mouvements, je coule ! » « Si j'ouvre la bouche sous l'eau, je me remplis ! » « Si je me vide de mon air sous l'eau, je meurs ! » 	<ul style="list-style-type: none"> Augmenter l'apnée statique : 15 secondes Garder la Bouche ouverte en position verticale (sous ou au-dessus de la surface) Souffler par le Nez et/ou la Bouche TOUT souffler 	<ul style="list-style-type: none"> Accepter d'être équilibré par le milieu Accepter de se déséquilibrer et de se rééquilibrer Accepter les déséquilibres provoqués par l'autre Maîtriser des déséquilibres / rééquilibres sur planche Accepter des déplacements, des moments d'équilibre +/- horizontal immobile (5 secondes) 	<ul style="list-style-type: none"> A partir d'appuis solides (mur, plot, autre) Compréhension « cause/effet » d'1 puis 2 bras pour une utilisation intentionnelle Contrôle de l'équilibre et de la direction sur planche Propulsion globale à partir de l'apnée 	<ul style="list-style-type: none"> « Ballon de Basket » Marcher au fond Se déplacer en position ventrale en mouvements alternés (12 à 15 m avec le moins de respiration possible) Se relâcher : « Relaxation » « Passe à 10 » sur Planche 	<ul style="list-style-type: none"> Augmenter la distance des coulées par poussée des jambes (mur, plot) (faire la somme des 2 distances) Augmenter la distance marchée au fond avec 3 respirations maximum Augmenter la distance nagée en crawl sans respirer, inspiration par passage sur le dos équilibre maintenu 125m Crawl avec le moins d'arrêt possible 	<ul style="list-style-type: none"> Se sécuriser à travers un travail de jambes propulsives Associer respiration et travail de bras
	De <u>Etre à l'aise</u> à <u>Etre économe</u> (gérer Apport et Dépense d'Oxygène))	<ul style="list-style-type: none"> Passer de la représentation du « patineur débutant » axé sur la fréquence des mouvements au « patineur de vitesse » qui glisse longtemps sur chaque patin. Etre successivement et dans des temps égaux propulseur puis projectile 	<ul style="list-style-type: none"> Souffler TOUT et adopter des positions variées à 2 m de fond (sécurité : « Manœuvre de Vasalva ») Se déplacer en soufflant dans l'eau par la Bouche et/ou par le Nez Se déplacer en soufflant TOUT Souffler Fort, Vite Souffler sur des rythmes imposés 	<ul style="list-style-type: none"> Préserver l'équilibre horizontal tout en changeant de mode de déplacement (Crawl / Dos) Maîtriser le rôle équilibrateur des jambes pour maintenir l'équilibre horizontal Construire la sinusoïde et la déclencher volontairement 	<ul style="list-style-type: none"> Maîtriser différents modes de propulsion jambes (alternés / simultanés) dans des positions d'équilibre vertical, oblique et horizontal Améliorer l'aspect propulseur des bras dans les 3 modes de nages pour diminuer le nombre de cycles de bras sur la distance D (Amplitude = D/Nbcy = taille du sujet) 	<ul style="list-style-type: none"> Nage de lenteur en maintenant l'horizontale « Sous-marin, vider vos ballasts ! » Allongé sur planche « gainé » tourner – avancer efficacement Défis : 25 m sur planche dans les 3 modes de nages : glisser (14, puis 11, puis 8 cycles) Flip-flop – balançoire Petit train à 2 ou 3 	<ul style="list-style-type: none"> Se déplacer sur 15m ($V \geq 1m/s$) Se déplacer en Crawl sur D > 125m sans arrêt avec le moins de cycles possible Parcours multi-nages 3 à 4 x 15m Parcours Sauvetage 	<ul style="list-style-type: none"> Travailler sur le placement inspiratoire ou sur la technique en tant que modèle issu du haut niveau.
	De <u>Etre économe</u> (gestion) à <u>Etre Efficace</u> (accepter un déséquilibre entre Apport et Dépense d'Oxygène en fonction d'une intention Durée ou Vitesse)	<ul style="list-style-type: none"> Je privilégie l'Amplitude dans la nage de durée. Je privilégie la Fréquence dans les nages de Vitesse en préservant autant que faire ce peut l'Amplitude. 	<ul style="list-style-type: none"> Souffler Fort et Vite et TOUT pour aller x fois au fond Souffler Vite en nageant Souffler TOUT et Vite en nageant Gérer sa Respiration en fonction de ses besoins 	<ul style="list-style-type: none"> Maîtriser l'amplitude des sinusoïdes en nages ventrales simultanées Retrouver l'équilibre horizontal de référence après les déséquilibres provoqués Maîtriser les différents équilibres des nages alternées et simultanées et les passages de l'une à l'autre 	<ul style="list-style-type: none"> Maîtriser l'association de l'accélération du débit expiratoire à l'accélération motrice du bras Maîtriser l'alternance Amplitude et Fréquence dans les différents modes de nages sur des Distances courtes et longues 	<ul style="list-style-type: none"> Travail de coordinations variées dans de multiples modes de nages en gérant les phases respiratoires Associer équilibres variés successivement avec un bras puis les deux simultanément Travail d'allongement des temps moteurs selon la Vitesse 	<ul style="list-style-type: none"> A efficace ($\geq D$ (25 ou 50m) / Taille = NbcyB quelque soit la nage) Projet enchaînement 3 nages (mini: 12,5m en Pap ou en Brasse, 50m en Dos et 150m en Crawl) Aller progressivement vers évaluation Bac 200m Crawl mini sans s'arrêter 	<ul style="list-style-type: none"> Le papillon est la nage la plus difficile à apprendre. NON, c'est la Brasse !