

Troisième partie

ACTIVITÉS AQUATIQUES COMPLÉMENTAIRES

VERS LA NATATION SYNCHRONISÉE

INTÉRÊTS DE LA NATATION SYNCHRONISÉE :

- Nager seul peut devenir fastidieux
- Nager à deux ou à plusieurs de façon synchronisée
 - est plus attrayant et plus spectaculaire
 - nécessite un contrôle plus important et adapté du comportement de chacun à celui des autres.
 - encourage au perfectionnement (devenir aussi performant que les autres).
 - demande un effort d'imagination.

OBJECTIFS :

- Techniques : réalisation de manière synchronisée de déplacements, de positions ou figures apprises et travaillées individuellement.
- Pédagogiques : Création, réalisation d'un collectif (4 à 8 participants) comprenant un certain nombre de critères :
 - Mise en valeur de l'introduction et de la conclusion
 - Variété des déplacements et des figures.
 - Variété des formations : ligne, cercle, carré, triangle, ... avec des positions variées (dos à dos, face à face, côte à côte, tête bêche, ...).
 - Variations du rythme : lent, rapide, ...
 - Variation du travail : simultané, alternatif, en cascade, par 2, par 3, ...
 - Utilisation des trois niveaux de l'espace : à la surface, en immersion, au dessus de la surface (sortir au maximum au dessus de l'eau).
 - Utilisation optimum du bassin

EXEMPLES :

1.- NAGE VENTRALE, DORSALE OU COSTALE à deux ou à plusieurs en maintenant un contact :

- Côte à côte :
 - se tenir par les épaules
 - se tenir par une main
- L'un derrière l'autre :
 - A tient B aux hanches
 - A tient B aux chevilles

2.- NAGER A DEUX OU A PLUSIEURS, SANS CONTACT :

- | | | |
|---|---|--|
| <ul style="list-style-type: none">➤ en ligne➤ en colonne➤ en oblique➤ en carré➤ en rond | <ul style="list-style-type: none">➤ nage ventrale➤ nage dorsale➤ nage costale➤ nage en immersion | <ul style="list-style-type: none">➤ respecter la formation➤ coordonner :<ul style="list-style-type: none">- les actions de propulsion- les actions de respiration- les immersions |
|---|---|--|

Exemples :

X X
A B



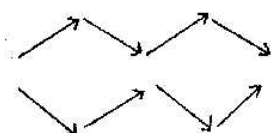
A suit B et change de direction au même endroit

X X
A B



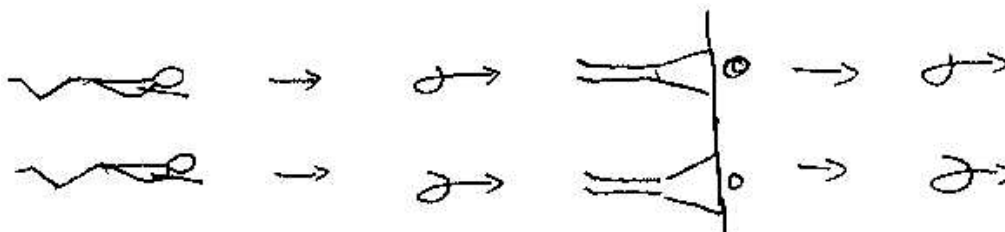
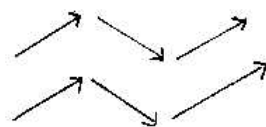
A suit B et change de direction en même temps

A X
B X



- sans changement de nage
- en changeant de nage
- changement d'orientation net
- synchronisation des deux nageurs
- rester au même niveau

A X
B X



brasse

½ vrille

battement jambes

½ vrille

etc.

- 3.- IDEM AVEC :
- changement de nage
 - changement de direction

4.- ÉQUILIBRE DORSAL
ÉQUILIBRE VENTRAL

- au début avec ceinture puis couché sur une planche (aide à la flottaison)
- puis sans aide à la flottaison

■ Godille :

- simultanée
- alternative

- à la hauteur des hanches
- au dessus de la tête

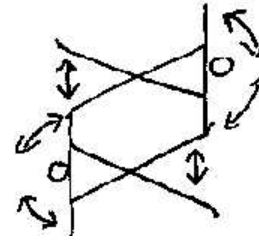
Déplacement :
■ tête en premier
■ pieds en premier

■ À deux : coordonner les déplacements :

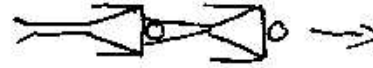
- en ligne
- en colonne

- en se tenant
- sans se tenir

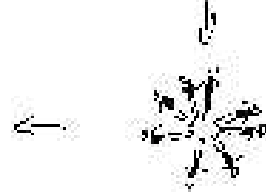
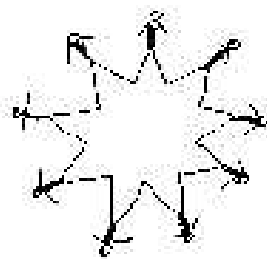
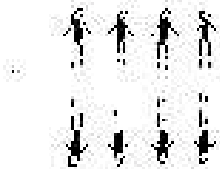
- A 2, à 3, à 4, ... :
 - sur place :
 - tête bêche : l'accordéon



- en ligne
- en colonne



- en étoile :
 - contact par les pieds
 - contact par les mains
- jambes et bras serrés
 - jambes et bras écartés



- 5.- IMMERSIONS
- chandelle
 - plongeon canard
 - nages en immersion
 - culbutes
 - changements de formation
 - ...

- 6.- ENTRÉES DANS L'EAU
- sauts
 - plongeurs
 - identiques, différents
 - simultanés, successifs, en cascade

7.- ACTIONS SYNCHRONISÉES AVEC MATÉRIEL : balles, cerceaux,...

- 8.- ENCHAINEMENTS :
- imposés
 - libres

exemple :

- 1 entrée dans l'eau
 - 2 déplacements différents
 - 2 formations différentes
 - 1 immersion
 - 1 arrivée (final)
 - composés par les éléments choisis dans les propositions ci-dessus
 - avec matériel ou sans matériel

Jeux de ballon : vers le Water- Polo

Quelques situations d'apprentissage

1) seul avec un ballon :

- se déplacer sans s'arrêter :
 - ballon devant soi
 - sur le dos, sur le ventre
 - en portant la balle
 - balle tenue entre les pieds
- porter un ballon à 2 mains d'un bord à l'autre
- lancer son ballon devant soi, nager, le rattraper
- lancer en l'air et rattraper avant qu'il ne touche l'eau
- lancer dans une cible (cage, panier, tapis...)

2) à plusieurs :

- se faire des passes tout en traversant le bassin (à 2, à 3...)
- idem avec tir au but
- idem avec un adversaire

3) jeux :

- le bérét
- la passe à 5
- le joueur-but



Vers le sauvetage et le palmage

1) La coulée ventrale :

- PB
- passer sous les jambes d'un camarade
 - nager en collant le ventre au sol (« regarder filer le carrelage »...)
 - nager à la rencontre d'un camarade, le regarder, lui donner la main
 - ramasser 3 ou 4 objets posés au fond
 - idem sous forme de concours par équipes
- GB
- idem à 1,50 m de profondeur (à partir d'une poussée active des jambes contre le bord du bassin)

ATTENTION : apprendre la « *décompression* » le plus rapidement possible :
se pincer le nez, « souffler à l'intérieur »

2) Le plongeon canard :

- PB
- départ debout dans l'eau, plonger par-dessus une barre tenue à fleur d'eau
 - « je reste le plus près possible de la barre »
 - « mes fesses doivent monter au-dessus de mes mains »
 - « j'essaie de poser mes mains au sol, comme pour faire un équilibre »
 - idem, ramasser un objet posé derrière la barre
 - idem dans un cerceau tenu en biais
 - idem dans une série de cerceaux. Enchaîner une série de plongeurs canard en reposant les pieds au sol lors de chaque saut (inspirer)
 - idem sans reposer les pieds (difficile)
- GB
- avec matériel : idem que dans PB
 - sans matériel :
 - « je ramène de l'eau vers moi avec mes deux bras avant de casser mon tronc »
 - « si je suis bien placé, mon corps doit descendre sans effort ni mouvement »
 - plongeur canard : ramasser deux objets, trois objets...



3) Ramasser un objet lesté : (dans le PB puis dans le GB de plus en plus profond)

■ à 3 ou 4 avec un tapis, un objet lesté ou un figuratif :

- ramasser des objets lestés puis les transporter sans reprendre pied



- idem sur le dos



■ les pêcheurs de perles : (PB avec planches)

- je vais chercher au fond une « huître perlière », je la ramène au bord sur mon flotteur (une seule à la fois)
- je ramène le plus grand nombre possible d'huîtres.

■ sauvetage en « bateau » : (PB puis GB de plus en plus profond)

- ramener au bord un objet assez lourd (croisillon, seau d'eau...)
- organisation à trois pour aller chercher un objet au fond, le placer sur le flotteur, le ramener
- On peut aussi se faire remorquer à l'aide d'une corde.

■ sauvetage

- en PB : en reprenant appui au fond le moins souvent possible
- en GB : le nageur « fatigué » se laisse flotter avec les planches et la ceinture que je lui apporte. Je le ramène au bord.

■ remorquage en PB



- je remorque mon camarade sur une traversée



- en PB puis en GB : je traverse sans mouiller l'objet



- en GB : je traverse en remorquant mon camarade avec (ou sans) flotteur en position dorsale.

PALMAGE

Reprendre certaines situations proposées dans la partie « NAGES ALTERNATIVES, propulsion de jambes ».

RECOMMANDATION :

L'utilisation de ce matériel implique que chaussage, déchaussage et déplacement se fassent **exclusivement** dans l'eau.

Cette action se déroule assis au bord et sans marcher !

