

Deuxième partie

APPRENTISSAGE DES NAGES CODIFIÉES ALTERNATIVES

A ce stade-là, les enfants doivent être capables de faire une étoile ventrale et dorsale, une glissée ventrale et dorsale et d'enchaîner sans interruption 5 ou 6 cycles respiratoires.

I. Les constantes pédagogiques

- partir de ce que l'enfant sait faire pour observer et faire évoluer par le biais de situations d'apprentissage.
- privilégier dans un premier temps les nages alternatives (crawl, dos crawlé)
- mener de front l'apprentissage du dos crawlé et du crawl.
- varier les situations pédagogiques proposées en utilisant également les palmes.

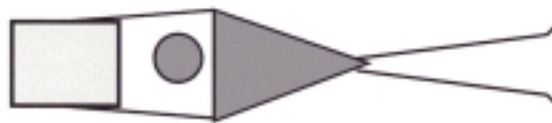
II. Les constantes techniques

Dans toute nage codifiée, on retrouvera les constantes à aborder :

- repères d'amplitude tactiles et visuels
- exploration des différents trajets moteurs possibles
- orientation des surfaces d'appui pour les rendre efficaces
- prise de conscience d'un geste progressivement accéléré

Remarque à propos de l'utilisation de la planche :

- la demi-prise ou moyenne prise : à préconiser en situation d'apprentissage et en insistant que les bras doivent être tendus.



III. Les nages alternatives

1) Découverte :

Faire nager le crawl ou le dos crawlé aux enfants et constater avec eux les problèmes rencontrés :

■ Mise en situation : nage globale

- ventrale
- dorsale

■ Remarques

- « on n'avance pas »
- « on s'essouffle »
- « on recule »...

2) Propulsion jambes : exercices à proposer en position ventrale puis dorsale

- avec planche, pull-boy, ½ frite, bouchon de ceinture...repères : bras collés aux oreilles et tendus, menton-poitrine : glissées et battements en variant l'amplitude (mouvements souples partant de la hanche), en variant le rythme

Remarque : ne pas être à l'arrêt pour ajouter la propulsion !

- course à deux avec une planche

- pousser une planche à deux, face à face, dans le même sens

- propulsion jambes : *quelques pistes de travail*

▶ départ épaules dans l'eau, glissée ventrale + battements alternatifs sans planche (important : en situation d'initiation, profiter de l'aspect dynamique de la glissée pour placer les battements)

▶ idem avec planche ; comparer avec la situation précédente :

- plus facile ?
- plus difficile ?

▶ glissée dorsale + battements alternatifs,

- bras le long du corps
- bras dans le prolongement du corps.

▶ idem avec planche sur genoux ou dans le prolongement du corps.

(importance des repères : oreilles dans l'eau, regard orienté vers le plafond, un peu d'écume au bout des pieds...)

▶ assis au bord, faire des battements :

- battements avec bruit, sans bruit
- jambes raides ou souples
- pointes des pieds orientées
 - vers l'extérieur,
 - parallèlement,
 - vers l'intérieur,

⇒ prise de conscience.

▶ battements d'une seule jambe, bras devant :

- sur le ventre,
- sur le dos,

⇒ pour ne pas focaliser sur la jambe qui ne travaille pas et ainsi la libérer et faire partir le mouvement du bassin.

▶ coulée ventrale, bras le long du corps, battements simultanés,

▶ coulée ventrale, bras dans le prolongement du corps, battements simultanés,

⇒ pour assouplir le bassin.

▶ glissée costale,

- battements alternatifs,
- battements simultanés.

⇒ jouer sur les contrastes pour travailler les « ressentis »

- repérage bras : *quelques pistes de travail*

▶ allongé sur le dos, sur une planche, jambes immobiles, trouver des solutions pour se déplacer avec les bras sans que ceux-ci ne sortent de l'eau,

- vers la tête,
- vers les pieds.

⇒ recherche d'appuis efficaces

▶ faire le moins de mouvements possible

⇒ recherche de l'amplitude

▶ idem mais avec retour aérien des bras (repères cuisse/oreille)

- respiration : *quelques pistes de travail*

- ▶ en marchant, épaules dans l'eau, (le buste le plus horizontal possible) une main à plat sur une planche (ou pull boy), l'autre le long de la cuisse, exercer différents rythmes respiratoires (ex : expirer sur 3 pas, inspirer sur 1 pas, expirer sur 2 pas, inspirer sur 1 pas, etc.)
- ▶ idem mais en mobilisant les bras
⇒ en marchant on peut mettre toute son attention sur le rythme respiratoire, sur les repères, (ex : inspirer au moment où la main touche la cuisse...)

- autres variantes possibles :

- ▶ faire le moins de mouvements possible lors d'une traversée de bassin
- ▶ passer de la position ventrale à la position dorsale à chaque mouvement de bras (et vis versa)
- ▶ nager le plus lentement possible
- ▶ nager le plus rapidement possible

En règle générale il faut :

***diversifier les situations,
multiplier les expériences,
pour développer les capacités d'adaptation de chacun***

Pour tout travail sur le dos :

- la planche sera utilisée tenue au-dessus des cuisses, des genoux ou dans le prolongement du corps. -
- on fera appel aux repères oreilles dans l'eau, regard vers le haut, genoux sous la planche (éviter trop de raideur ou de pédalage) et fouetté des pieds vers le haut.

Même travail avec expiration dans l'eau en position ventrale, puis avec recherche d'un rythme respiratoire approprié (4, 5 ou 6 battements pour une inspiration).

On peut également proposer ces exercices avec des palmes

3) Propulsion des bras et travail de la respiration :

- a) en posant une main sur une planche (le bras posé sur la planche est collé contre l'oreille)
les exercices suivants peuvent se faire en marchant ou en nageant

- traverser le bassin en tenant la planche toujours avec la même main
- même chose en touchant chaque fois la planche avant de tirer
- même chose en passant la main sur l'eau sous la planche et casser le poignet avant de tirer
- puis en inspirant après avoir touché la cuisse (inspiration en mettant la tête sur le côté)
- puis en changeant de main tous les 3 ou 2 mouvements.

sans planche :

- prendre l'eau devant soi, la tirer et la pousser derrière soi
- chercher à prendre l'eau le plus loin devant soi
- toucher la cuisse en fin de poussée
- toucher l'oreille lors de l'appui
- souffler dans l'eau pendant que l'on tire sur l'eau

- b) sur le dos, planche tenue sur les cuisses, introduire progressivement les repères :

- avant de tirer sur l'eau, la main entre dans l'eau par le petit doigt (éviter de « battre » l'eau)
- le bras lors de l'appui doit toucher l'oreille
- tirer et pousser le plus près possible du corps (cassé du bras)
- toucher la cuisse en fin de poussée