

Stage Natation SNEP

Hagetmau

12 et 13 juin 2019

Aspects pédagogiques et didactiques

- Les disparités de pratique sont liées au contexte éducatif et culturel familial
- Les disparités de pratique sont liés également aux aspects structurels: mise à disposition des installations, par niveau de cycle, de classe, place de la programmation de l'APSA Natation dans la cursus des élèves (C3 :6ème, C4: 5ème, 4ème, 3ème).
- **Rappel SNEP:**
 - « la mise en place du cycle 3, à cheval sur l'école primaire et le collège, dans le but de sceller « l'école du socle », pose dans notre discipline un problème insoluble lié aux équipements sportifs et à la carte scolaire.
 - Certaines activités sont possibles dans telle école primaire, impossible au collège, ou vice versa. *Aucune garantie sur la natation par exemple.* Par conséquent, il est impossible de donner, notamment au cycle 3, des contraintes trop strictes qui ne pourront être appliquées.
 - la diversité des situations d'enseignement, principalement due à l'accès aux équipements sportifs organise pour une part les programmations. La disparité est réelle et, sauf investissement important et rapide pour développer les installations, elle produira des inégalités : aucun programme ne pourra corriger cela ».

Conséquences Disparités des pratiques à l'arrivée au collège, diversités des niveaux et des besoins

- Conseil temps de pratique (SNEP) :
 - Découverte 10H,
 - Stabilisation 20H,
 - Approfondissement 60H

Didactique

- Guider l'élève pour l'identification de la tâche: ex nager 10 ' en crawl.. Donner un critère de réussite ex nager 10' sans s'arrêter, ou nager 10' avec un, deux arrêts de 20''
- Guider l'élève pour l'identification de ce qui conditionne la réussite de la tâche « Qu'est ce qu'il y a à faire pour faire » au plan individuel ex: doser, répartir les efforts (aspects ventilatoires), placement du corps, efficacité et continuité des actions motrices
- Guider l'élève pour l'identification du pourquoi cela fonctionne ou partiellement ou pas

Aspects pédagogiques: utilisation des matériels

- Utilisation du matériel: lunettes, bonnet!!
- Matériel autre : planche, frites, palmes utilisation à la marge selon des besoins très particuliers. Le matériel ne doit pas modifier les perceptions, les informations du milieu (kinesthésiques) pour l'élève
 - Ex: palmes pour un élève qui ne parvient à garder les pieds allongés en battement de crawl.... A discuter!
- Matériel de repère sur le bord du bassin ou au fond du bassin (plots, objets lestés). Repérage par rapport à l'environnement tracés des lignes, carreaux, drapeau, limites.

Aspects pédagogiques: organisations des groupes et contenus

- Différencier les situations selon le niveau et les besoins des élèves , répartition des groupes dans les lignes ou par demie ligne
 - Différencier en utilisant des variables : tâches différentes d'un groupe à l'autre, nombre de répétition, distance à parcourir, vitesse, durée.
- Différencier et constituer des doublettes, triplettes niveau identique ou niveau différent (expert avec moins expert, construire les rôles de tuteur, tutoré)
 - Aspect sécuritaire et coopération au sein des apprentissages.
- Proposition à chaque leçon de situations corps flottant, corps projectile, corps propulseur avec dominante de l'un ou des autres.
 - EX: pour les élèves nageurs situations de corps flottant pour se relaxer, aspect de récupération et de sécurité.
 - Associer situation corps projectile et corps propulseur : le plongeon est la condition préalable à la mise en place du corps projectile « indéformable »

- Instaurer des routines de début de leçon avec ces situations
- ex: parcours avec situation corps projectile, corps propulseur et corps flottant: situations avec situations propres à la natation artistique au sauvetage, déplacement avec godilles, déplacement avec rétropédalage etc.....
- Travail des situations dans la largeur de la piscine (rappel largeur d'une ligne d'eau = 2,50m)
- Avoir des exigences sur une distance minimale à réaliser en restant dans la situation avec les contraintes et permettre à l'élève d'utiliser « sa façon de se déplacer en ventral ou dorsal»:
 - Ex : sur 25M nager en crawl sur au moins 12,50m terminer la longueur en crawl ou en brasse ou en nageants le dos ou sur le dos
 - Ex : sur 25M nager en crawl au moins 12 coups de bras puis poursuivre en crawl ou autre
- Ne pas autoriser de marcher (dans bassin type PB+GB)

- Nombre de répétitions conséquent
- Distance à parcourir dans une leçon conséquente
- Moments d'observation et de coopération : construire les rôles d'observateur de partenaire d'aide
- Varier les modes de déplacement (ventral, dorsal, et les distances, aborder la nage papillon relativement tôt dans les apprentissages)
- Insister toujours sur les coulées ventrales ou dorsales au départ, au virage (construire des points de repères pour les coulées)
- Support de déplacement en nage hybride, la nage hybride est un outil au service de la construction de sensations, de repères ex: bras en crawl et ondulations pap.
- Travail à des vitesses, des rythmes variés, sur des distances variés : le choix de situations corps projectile et propulseur aura des effets sur la vitesse de déplacement, le rendement donc l'efficacité motrice.
- Intégrer des modes de récupération dans les situations
- Travail plongeon départ et courte distance à parcourir (conserver placement corps projectile)
- Travail sur le ressenti: aisance , glisse...
- Construire le rôle de starter et chronométreur et

Evaluation

- Le critère de réussite pour chaque situation
- Les observables, les indicateurs au fil du cycle:
 - Distance /chrono
 - Efficacité propulsive CB/distance/nage
 - Mode ventilatoire
- Ressenti en fonction des distances, des vitesses des modes de propulsion: crawl, dos, brasse, papillon.

Exemples de situations de validation corps flottant

Objectifs d'apprentissage: se laisser porter par l'eau

Situation	Dispositif matériel	Consignes	Critère de réussite
S1: remontée passive	Grand Bain > 1,80m Perche	Descendre le long de la perche, bloquer sa respiration après inspiration complète	Toucher le fond Lâcher la perche Remonter en surface sans aucun mouvement
S2: remontée passive	Grand Bain > 1,80m Proximité mur	Saut vertical depuis le bord, bloquer sa respiration après inspiration complète	Toucher le fond Remonter en surface sans aucun mouvement
S3: Enchaînement Boule étoile flèche	Grand Bain > 1,80m Proximité mur	S'écarter du mur enchainer sans reprise d'appuis se mettre en boule : culbuto, se mettre sur le dos : étoile de mer regard vers l'arrière, sur le ventre menton poitrine Se mettre en position flèche ou bâton	Enchainer les 4 positions sans reprendre appui au mur

Exemples de situations de validation corps projectile

Objectifs d'apprentissage: Traverser l'eau, à partir d'une impulsion

Situation	Dispositif matériel	Consignes	Critère de réussite
S1: Construire l'alignement horizontal	PB /sur les marches	Départ debout menton poitrine , bras dans le prolongement du corps se laisser tomber en avant et glisser sans se déformer, et sans mouvement	Enchaîner les actions rester indéformable (bâton, flèche)
S2: idem	Assis sur le bord PB ou GB	Menton poitrine, bras dans le prolongement du corps se laisser tomber en avant et glisser sans se déformer et sans mouvement	Enchaîner les actions rester indéformable (bâton, flèche)
S3: idem	PB /GB/ en surface ou sous l'eau	Pousser sur le mur , bras dans le prolongement du corps, menton poitrine regard vers le fond, se laisser glisser le plus loin possible et sans mouvement	Rester indéformable après la poussée franchir une distance préalablement définie (3 à 5m)

Exemples de situations de validation corps projectile (suite)

Objectifs d'apprentissage: Traverser l'eau, à partir d'une impulsion

Situation	Dispositif matériel	Consignes	Critère de réussite
S4:Construire l'alignement horizontal à partir du plongeon	Grand bain	Plonger , rester aligné à l'entrée dans l'eau, glisser sans faire aucun mouvement	Rester indéformable Parcourir une distance au moins 7, 8, 10M
S5:Construire l'alignement horizontal à partir du plongeon avec la vitesse sur la distance à parcourir	idem	idem	Idem franchir la distance en étant le plus rapide possible

Exemples de situations de validation corps propulseur

Objectifs d'apprentissage: toujours à partir du corps projectile
Construire la propulsion grâce à l'actions des bras les jambes rééquilibrant l'action des bras

Situation	Dispositif matériel	Consignes	Critère de réussite
S1: repérage segmentaire, repère de la profondeur, de l'espace arrière	GB	Après une glissée ventrale, ramener ses bras vers les cuisses, les 2 pouces des mains se touchent, mains en pronation ou et écarter ses bras vers l'arrière jusqu'aux cuisses et revenir à la position initiale	Respect de la consigne et de l'exploration du plan demandé de la position des mains et du trajet moteur des bras
S2: idem en position dorsale, repère de la profondeur, de l'espace arrière	GB	A partir d'un alignement dorsal Bras dans le prolongement du corps ramener les mains aux cuisses par rotation des épaules revenir à la position initiale	Respect de la consigne et de l'exploration du plan demandé de la position des mains et du trajet moteur des bras

Exemples de situations de validation corps propulseur (suite)

Objectifs d'apprentissage: toujours à partir du corps projectile
Construire la propulsion grâce à l'actions des bras les jambes rééquilibrant l'action des bras

Situation	Dispositif matériel et humain	Consignes	Critère de réussite
S3: Déplacement à partir d'un nombre mouvement alterné ou simultané prédéfini 2, 3 5 avec action spontanée des jambes	GB, repères externes plots de couleur, objets et observateurs sur le bord du bassin	Après une glissée ventrale, réaliser un déplacement en nageant 3, 5 7 CB de Crawl ou 3 mvts bras brasse	Augmenter la distance parcourue en fonction du nombre de mouvements demandés
S4: Augmenter les distances à parcourir progressivement (15m) en intégrant les échanges ventilatoires nécessaires	GB	Parcourir la distance (15m) , en intégrant la rotation de la tête sans modifier la position du corps	Parcourir la distance en respectant la consigne
S5: idem en variant les modes de déplacement alterné simultané et en augmentant les distances	GB	Idem	

Exemples de situations de validation corps propulseur (suite)

Objectifs d'apprentissage: toujours à partir du corps projectile
Construire la propulsion grâce à l'actions des bras,les jambes rééquilibrant l'action des bras
A l'épreuve de la durée et de la vitesse

Situation	Dispositif matériel et humain	Consignes	Critère de réussite
S5: idem en variant les modes de déplacement alterné simultané et en augmentant les distances	GB	Parcourir la distance (15m) , en intégrant la rotation de la tête sans modifier la position du corps	Parcourir la distance en respectant la consigne
S6: Nager 10' sans arrêt en utilisant 1, 2 modes de déplacement	GB	Nager sans arrêt, avec une régularité des échanges ventilatoires, compatibles avec le corps projectile	Nager 10' sans arrêt