**8 séquences pour passer**

**d’un corps « pesant » au « corps flottant »**

**Raymond Catteau et Marc Begotti**

**Le cheminement proposé permettra aux élèves de *construire\** « le corps flottant » et à l’enseignant de s’approprier par l’action des contenus d’enseignement essentiels à l’efficacité éprouvée.**

***\**** *La notion de « construction » vient se substituer à celle d’apprentissage car elle intègre une transformation du fonctionnement de terrien.*

Plusieurs séquences peuvent être réalisées au cours d’une même séance de 45 minutes. Une seule séquence peut aussi faire l’objet de plusieurs séances de 45 minutes.

Le passage à la séquence suivante ne doit s’opérer, et ne peut s’opérer, que lorsque le but de la séquence précédente a été atteint à de nombreuses reprises par tous les élèves.

**Séquence n° 1**

**But à atteindre : une nouvelle locomotion en grande profondeur**

**Les élèves entrent dans l’eau en grande profondeur pour remonter à l’autre extrémité du bassin. (Ils peuvent utiliser l’échelle pour descendre dans l’eau où pas)**

Le déplacement s’effectue à l’aide des bras, le buste est rigidifié verticalement, les pieds et d’autres parties du corps sont en contact avec le mur vertical. Les élèves prennent appui sur la goulotte leurs épaules sont immergées. L’espace d’action (là où on se déplace) et l’espace de vision sont distincts.

Les élèves confrontés à la grande profondeur découvrent une nouvelle locomotion. Le corps est perçu différent.

**Séquence n° 2**

**But à atteindre : une locomotion avec le corps en suspension**

**Les élèves multiplient les déplacements d’un point à un autre en utilisant la goulotte**

**1) déplacement libre,**

**2) avec les épaules sous l’eau,**

**3) déplacement avec une grande amplitude entre 2 appuis,**

**4) déplacement plus rapides**

**5) déplacement en fermant les yeux,**

**6) déplacement en se retournant dos au mur face au mur.**

Les épaules s’enfoncent dans l’eau, le corps est perçu de moins en moins « pesant ». Les pieds ne sont plus toujours en contact avec le mur vertical. Ils participent à la préservation de l’orientation du corps. Les élèves lors des déplacements de plus en plus rapides préservent l’équilibre vertical par une action de jambes s’apparentant au schème de la course.

Les élèves passent de l’appui à la suspension.

**Séquence n°3**

**But à atteindre : une immersion de plus de 10 secondes .**

**Les élèves s’immergent totalement en apnée, accrochés à la goulotte.**

**Et le font sur des déplacements toujours plus longs**

**Ils Immergent la face, bouche ouverte visage orienté vers le fond, yeux ouverts.**

**Les élèves immergent la tête le plus longtemps possible (nombre croissant d’ancrages et/ou durée accrue).**

**Les élèves réalisent une apnée de plus de 10’’ corps immergé avec les mains comme seul contact avec le monde solide.**

**Les élèves se déplacent à la goulotte sur la plus grande distance possible en immergeant la tête.**

**Les élèves quittent le contact avec le bord pour le reprendre très rapidement.**

**Les élèves se déplacent sans contact avec le mur vertical de la piscine le long d’une perche, d’une ligne d’eau**

La tête immergée le corps commence à être perçu comme flottant. La peur du remplissage disparait. Les jambes remontent en surface. L’espace d’action et l’espace de vision sont confondus. Les jambes assurent la fonction équilibratrice.

**Séquence n° 4**

**But à atteindre :** **toucher le fond, profondeur 2 mètres environ**

**Les élèves descendent le long d’une perche ou le long du corps d’un camarade accroché à la goulotte et touchent le fond avec les pieds puis ouvrent les mains avant de remonter sans impulsion au fond.**

**Ils touchent le fond avec les genoux, la main, avec d’autres parties du corps.**

Descendre au fond est perçu comme une difficulté, la durée de la remontée est plus courte que la durée de la descente. Toucher le fond permet de délimiter l’espace d’action.

Les élèves perçoivent qu’ils remontent en surface facilement et rapidement. La peur de l’engloutissement disparaît.

**Séquence n°5**

**But à atteindre : rester au fond 5 secondes.**

**Les élèves multiplient les déplacements à la verticale, ils tentent de rester au fond quelques instants puis remontent sans s’aider du corps du camarade.**

Rester au fond est impossible pour la majorité des élèves, cela n’en demeure pas moins un objectif de tâche.

Attention ! C’est une absurdité pédagogique de demander aux élève de vider leurs poumons pour rester au fond.

C’est l’impossibilité de réussir la tâche qui transformera « la peur de rester au fond ».

La différence de densité entraîne la remontée du corps. Le corps est perçu comme flottant.

**Contradiction entre les faits et les représentations !**

**Séquence n°6**

**But à atteindre : laisser passivement l’eau agir sur son corps.**

**Les élèves descendent au fond et remontent passivement, arrivés à la surface ils gardent la tête immergée jusqu’à ce que l’eau les stabilise puis ouvrent la bouche.**

**L’extension de la tête puis le déplacement des membres supérieurs vers l’avant ou vers l’arrière modifient l’orientation du corps vers l’obliquité ou l’horizontalité.**

**Les élèves s’allongent sur le ventre bras dans le prolongement du corps pendant 10’’ sans bouger avant de se redresser, (en amenant les genoux aux épaules) idem sur le dos beaucoup plus longtemps (le temps de plusieurs échanges respiratoires).**

Les élèves changent de forme et laissent l’eau agir sur leur corps passivement. Les élèves sont capables de choisir une forme en fonction de l’orientation souhaitée.

**Les élèves ont** **construit le corps flottant.**

**Séquence n°7**

**But à atteindre :** **Sauter dans l’eau et se rendre indéformable pour « passer à travers » l’eau pour toucher le fond avec les pieds en grande profondeur.**

Les élèves sautent dans l’eau du bord par les pieds en restant bien vertical et en conservant le regard à l’horizontal.

Bras le long du corps puis bras dans le prolongement du corps.

Dans l’espace avant, puis dans l’espace arrière.

Les élèves exécutent des demi-tours à droite, à gauche.

A chaque saut ils touchent le fond avec les pieds**.**

**Séquence n°8**

**But à atteindre : Accepter le déséquilibre et le changement de direction**

Les élèves basculent du bord et entrent dans l’eau sans pousser pour que le premier contact avec l’eau se fasse par la nuque

Les élèves basculent du bord dos à la surface sans pousser pour que le premier contact avec l’eau se fasse par les fesses, corps en »V »

*Les réussites successives des élèves leur ont permis de construire le « corps flottant »,* ***la noyade n’est plus possible****.*

*Les élèves ont réussi à franchir des obstacles psychologiques et physiques pour passer d’un monde hétérogène indéformable et solide ou l’équilibre vertical est instable à un monde liquide, déformable homogène ou l’équilibre est stable.*

*Les élèves ont inhibé leurs peurs en franchissant des obstacles psychologiques : le risque de disparaître, l’engloutissement, le remplissage.*

*La construction du corps flottant est « le premier niveau de construction du nageur » qui en compte six, c’est le pré requis à la construction du « corps projectile » puis du « corps propulseur ».*

**Conditions pour permettre à des élèves débutants de construire « le corps flottant » :**

De 5 à 10 séances de 45 à 60 minutes par groupe de 10 élèves suffisent (la notion de groupe est très importante pour se construire rapidement).

Disposer d’une piscine dont la profondeur ne permette pas aux élèves de mettre leurs pieds au fond (la perte des appuis plantaires est indispensable).

Ne pas équiper les élèves de prothèses : flotteurs, frites, planches etc. …

Ne pas « aménager » le milieu ou l’encombrer d’accessoires, il s’agit d’entrer dans un monde qui se caractérise par son homogénéité.

Mettre les élèves en action à partir du but à atteindre en suivant le cheminement proposé.

Ne pas masquer le sens de la tâche (par exemple : toucher le fond ce n’est pas ramasser un objet au fond).



Septembre 2018

*Marc, Raymond*