

## ETAPES DE L'APPRENTISSAGE DE LA NATATION

### REPERES DE PROGRESSIVITE

La capacité à se déplacer, même sur une longue distance, ne constitue pas une réelle garantie de sécurité et ne suffit pas pour considérer un enfant comme nageur. En effet selon les activités pratiquées et le milieu dans lequel il se trouve (mer, rivière, piscine), l'enfant peut se retrouver confronté à des situations variées et inattendues (chute, vagues...). L'autonomie et la maîtrise complète du milieu aquatique passent donc par l'acquisition de compétences diverses que l'on peut regrouper en 4 grandes composantes au sein desquelles s'inscrira progressivement la respiration aquatique.

#### Entrées dans l'eau

L'entrée dans l'eau est l'action permettant d'accéder de différentes manières (plongeon, saut, roulade, toboggan...) à l'élément aquatique.

**Cas pratiques :** basculer d'un bateau, savoir réagir à une chute imprévue.

#### Utilité des exercices d'entrées dans l'eau :

- Lors d'une chute imprévue d'une embarcation ou du bord d'une piscine de nombreux nageurs peuvent éprouver des difficultés dues à la surprise et aux manques de repères. Rappelons que les tests nécessaires pour la pratique des activités nautiques commencent par une chute arrière.
- Pour une pratique sportive de la natation, il est nécessaire de savoir entrer dans l'eau par un plongeon ou au moins par un saut.

#### Immersions

L'immersion consiste à pouvoir se repérer et se déplacer sous l'eau afin de pouvoir explorer l'espace aquatique.

**Cas pratiques :** accepter l'eau sur l'ensemble du corps sans appréhension, rechercher un objet sous l'eau, explorer les fonds sous marins.

#### Utilité des exercices d'immersions :

- Pour certains pratiquants, avoir de l'eau sur le visage peut être une source d'appréhension. Des éclaboussures ou une immersion imprévue peuvent alors provoquer un début de panique, même pour une personne sachant se déplacer.
- Les exercices d'immersions sont un préalable aux exercices d'équilibres et de déplacements sur le ventre car ceux-ci nécessitent de mettre le visage dans l'eau.

#### Equilibres

Action permettant une stabilité dans le milieu aquatique en position verticale et horizontale ainsi qu'un redressement pour reprendre appui au sol.

**Cas pratiques :** se laisser flotter en position allongée sur le ventre et sur le dos, savoir se redresser dans l'eau.

#### Utilité des exercices d'équilibres :

- Les pertes d'équilibre et l'incapacité à se redresser pour prendre appui au sol peuvent être à l'origine de noyades même en faible profondeur.
- La maîtrise de l'équilibre horizontal sera essentielle pour les futurs déplacements

#### Déplacements (ventraux, dorsaux)

C'est le fait de se mouvoir en milieu aquatique et de pouvoir explorer l'espace à la surface ou sous l'eau.

**Cas pratiques :** rejoindre le bord du bassin, pratiquer la natation en compétition ou en loisir.

#### Utilité des exercices de déplacements :

- Les exercices de déplacements sont bien évidemment indispensables pour évoluer en toute sécurité en grande profondeur.
- Pouvoir se déplacer sur de longues distances permettra une pratique sportive de la natation et donc le développement des capacités physiques et en particulier de l'endurance.

## Respiration aquatique

Fonction d'ordinaire inconsciente mais qui doit être adaptée aux spécificités du milieu aquatique.

**Cas pratiques :** se déplacer sur de plus grandes distances, s'immerger facilement en expirant tout l'air contenu dans les poumons

### Utilité des exercices de respiration :

- Pour pouvoir se déplacer sur de longues distances il est nécessaire d'avoir une respiration adaptée avec une expiration complète sous l'eau et une inspiration rapide en surface. De plus, cette respiration doit être synchronisée aux mouvements propulsifs.
- Les poumons remplis d'air nous font flotter, c'est le phénomène des poumons ballastes. Pour pouvoir s'immerger plus facilement et plus efficacement, il est nécessaire d'apprendre à expirer complètement sous l'eau pour "vider" ses poumons.

|   | Etapes | Actions  |    |  |
|---|--------|--|----|--|
| L<br>E<br>S<br><br>E<br>N<br>T<br>R<br>E<br>E<br>S<br><br>D<br>A<br>N<br>S<br><br>L<br>,<br>E<br>A<br>U | 01     | Par l'échelle, avec de l'aide.   |    |  |
|   | 02     | Par l'échelle, sans aide.  |    |  |
|   | 03     | Assis(e) du bord en glissant.  |    |  |
|   | 04     | Par le tapis : assis, debout, couché, en marchant, en roulant, en sautant, avec une gestuelle (taper dans les mains...). Avec de l'aide.       |    |  |
|   | 05     | Par le tapis : assis, debout, couché, en marchant, en roulant, en sautant, avec une gestuelle (taper dans les mains...). Sans aide.            |    |  |
|   | 06     | En sautant du bord, avec de l'aide (main tendue, perche).  |    |  |
|   | 07     | En sautant du bord, sans aide.   |    |  |
|   | 08     | En sautant du bord, dans une autre position : en boule, les bras tendus, en arrière, les yeux fermés, avec une gestuelle...                    |    |  |
|   | 09     | En sautant dans le tapis percé, avec de l'aide.  |    |  |
|   | 10     | En sautant dans le tapis percé, sans aide.   |    |  |
|   | 11     | Par le toboggan, assis, avec de l'aide.  |    |  |
|   | 12     | Par le toboggan, assis, sans aide.   |    |  |
|   | 13     | Par le toboggan, dans une autre position, avec de l'aide : couché(e), en arrière.  |    |  |
|   | 14     | Par le toboggan, dans une autre position, sans aide : couché(e), en arrière.   |    |  |
|   | 15     | En sautant du quai, près du bord, avec de l'aide.  |    |  |
|   | 16     | En sautant du quai, près du bord, sans aide.   |    |  |
|   | 17     | En sautant du quai, loin du bord, avec de l'aide.  |    |  |
|   | 18     | En sautant du quai, loin du bord, sans aide.   |    |  |
|   | 19     | En sautant du quai, dans différentes positions : en boule, les bras en avant, en arrière, les yeux fermés, avec une gestuelle, en plongeant... |    |  |
|   | 20     | En sautant du plot accroupi.   |    |  |
|   | 21     | En sautant du plot, debout, avec de l'aide.  | 22 | En sautant du plot, debout, sans aide. |
|   | 23     | En plongeant du plot, avec aide.   | 24 | En plongeant du plot, sans aide.       |

|   | Etapes | Actions   |
|---|--------|---|
| L<br>E<br>S<br><br>I<br>M<br>M<br>E<br>R<br>S<br>I<br>O<br>N<br>S | 01     | J'accepte d'avoir le visage mouillé.  |
|   | 02     | Je m'immerge jusqu'au épaules.  |
|   | 03     | Je mets la tête sous l'eau en me bouchant le nez.   |
|   | 04     | Je mets la tête sous l'eau sans me boucher le nez.  |
|   | 05     | Je garde la tête sous l'eau quelques secondes en me bouchant le nez.  |
|   | 06     | Je garde la tête sous l'eau quelques secondes sans me boucher le nez.   |
|   | 07     | Je passe sous la ligne d'eau.   |
|   | 08     | Je passe la tête entre deux barreaux de l'échelle.  |
|   | 09     | Je passe la tête entre plusieurs barreaux de l'échelle.   |
|   | 10     | Je descends par l'échelle en petite profondeur, en m'aidant des barreaux, pour attraper des anneaux de couleurs.  |
|   | 11     | Je traverse un couloir sous l'eau en me tenant à la perche.   |
|   | 12     | Je traverse un couloir sous l'eau sans me tenir à la perche.  |
|   | 13     | J'avance de quelques mètres sous l'eau en me tenant à la perche.  |
|   | 14     | J'avance de quelques mètres sous l'eau sans me tenir à la perche.   |
|   | 15     | Je m'immerge en m'aidant de la perche/cage, en moyenne profondeur.  |
|   | 16     | Je m'immerge en m'aidant de la perche/cage, pour toucher le fond de la piscine.                                   |
|   | 17     | Je m'immerge en m'aidant de la perche/cage, puis je reste assis(e)/allongé(e) au fond de la piscine en soufflant. |
|   | 18     | Je passe dans un cerceau immergé en moyenne profondeur.   |
|   | 19     | Je passe successivement dans plusieurs cerceaux immergés en moyenne profondeur.                                   |
|   | 20     | Je passe dans un cerceau immergé en grande profondeur.  |
|   | 21     | Je passe successivement dans plusieurs cerceaux immergés en grande profondeur.                                    |
|   | 22     | Je passe dans la cage à écureuils, à différents étages, pour attraper des anneaux de couleurs.                    |
|   | 23     | Je vais ramasser un objet immergé en moyenne profondeur, à l'aide de la perche.                                   |
|   | 24     | Je vais ramasser un objet immergé en moyenne profondeur, sans aide.   |
|   | 25     | Je vais ramasser plusieurs objets immergés, alignés ou non, en moyenne profondeur, avec l'aide de la perche.      |
|   | 26     | Je vais ramasser plusieurs objets immergés, alignés ou non, en moyenne profondeur, sans aide.                     |
|   | 27     | Je vais ramasser un objet immergé en grande profondeur, à l'aide de la perche.                                    |
|   | 28     | Je vais ramasser un objet immergé en grande profondeur, sans aide.  |
|   | 29     | Je vais ramasser plusieurs objets immergés, alignés ou non, en grande profondeur, avec l'aide de la perche.       |
|   | 30     | Je vais ramasser plusieurs objets immergés, alignés ou non, en grande profondeur, sans aide.                      |

|   | Etapes | Actions  |
|---|--------|--|
| L<br>E<br>S<br><br>E<br>Q<br>U<br>I<br>L<br>I<br>B<br>R<br>E<br>S | 01     | Les deux mains accrochées au bord.   |
|   | 02     | Une main accrochée au bord, l'autre à la ligne d'eau.                                    |
|   | 03     | Je tiens une ligne d'eau ou le bord sur le ventre.                                       |
|   | 04     | Je tiens une ligne d'eau ou le bord sur le dos.  |
|   | 05     | Entre deux lignes d'eau sur le ventre, avec du matériel.                                 |
|   | 06     | Entre deux lignes d'eau sur le ventre, sans matériel.                                    |
|   | 07     | Entre deux lignes d'eau sur le dos, avec du matériel.                                    |
|   | 08     | Entre deux lignes d'eau sur le dos, sans matériel.                                       |
|   | 09     | Je fais l'étoile de mer 5 secondes sur le ventre, avec du matériel.                      |
|   | 10     | Je fais l'étoile de mer 5 secondes sur le ventre, sans matériel.                         |
|   | 11     | Je fais l'étoile de mer 5 secondes sur le dos, avec du matériel.                         |
|   | 12     | Je fais l'étoile de mer 5 secondes sur le dos, sans matériel.                            |
|   | 13     | Je conserve une position immobile (statue) pendant 8 secondes.                           |
|   | 14     | Je me laisse glisser sur le ventre sur quelques mètres, tête dans l'eau, avec de l'aide. |
|   | 15     | Je me laisse glisser sur le ventre sur quelques mètres, tête dans l'eau, sans aide.      |
|   | 16     | Je me laisse glisser sur le dos sur quelques mètres, tête dans l'eau, avec de l'aide.    |
|   | 17     | Je me laisse glisser sur le dos sur quelques mètres, tête dans l'eau, sans aide.         |
|   | 18     | J'alterne coulée ventrale et coulée dorsale (vrille), avec du matériel.                  |
|   | 19     | J'alterne coulée ventrale et coulée dorsale (vrille), sans matériel.                     |
|   | 20     | Je fais une roulade avant dans l'eau, avec du matériel.                                  |
|   | 21     | Je fais une roulade avant dans l'eau, sans matériel.                                     |
|   | 22     | Je fais une roulade arrière dans l'eau, avec du matériel.                                |
|   | 23     | Je fais une roulade arrière dans l'eau, sans matériel.                                   |

|   | Etapes | Actions  |
|---|--------|--|
| L<br>E<br>S<br><br>D<br>E<br>P<br>L<br>A<br>C<br>E<br>M<br>E<br>N<br>T<br>S | 01     | Je marche en avant dans l'eau en tenant la ligne ou le mur.                |
|   | 02     | Je marche en avant dans l'eau sans aide.                                   |
|   | 03     | Je marche en arrière dans l'eau en tenant la ligne ou le mur.              |
|   | 04     | Je marche en arrière dans l'eau sans aide.                                 |
|   | 05     | J'avance en sautant en avant dans l'eau.                                   |
|   | 06     | J'avance en sautant en arrière dans l'eau.                                 |
|   | 07     | Je me déplace en faisant une glissée ventral avec du matériel.             |
|   | 08     | Je me déplace en faisant une glissée ventral sans aide.                    |
|   | 09     | Je me déplace en faisant une glissée dorsal avec du matériel.              |
|   | 10     | Je me déplace en faisant une glissée dorsal sans matériel.                 |
|   | 11     | Je me déplace sur le ventre en battement de jambes, avec du matériel.      |
|   | 12     | Je me déplace sur le ventre en battement de jambes, sans aide.             |
|   | 13     | Je me déplace sur le dos en battement de jambes, avec du matériel.         |
|   | 14     | Je me déplace sur le dos en battement de jambes, sans aide.                |
|   | 15     | Je me déplace sur le ventre à l'aide des jambes et bras, avec du matériel. |
|   | 16     | Je me déplace sur le ventre à l'aide des jambes et bras, sans aide.        |
|   | 17     | Je me déplace sur le dos à l'aide des jambes et bras, avec du matériel.    |
|   | 18     | Je me déplace sur le dos à l'aide des jambes et bras, sans aide.           |

|   | Etapes | Actions   |
|---|--------|---|
| L<br>A<br><br>R<br>E<br>S<br>P<br>I<br>R<br>A<br>T<br>I<br>O<br>N | 01     | J'ouvre la bouche sous l'eau pendant 5 secondes.  |
|   | 02     | Je souffle dans l'eau pour faire des bulles.  |
|   | 03     | Je souffle dans l'eau pour faire des bulles avec la bouche et le nez.                       |
|   | 04     | Je prends l'air par la bouche puis souffle dans l'eau en enchaînant plusieurs fois.         |
|   | 05     | Sans me déplacer, je respire en soufflant dans l'eau sans m'essouffler.                     |
|   | 06     | En me déplaçant, je respire en soufflant dans l'eau sans m'essouffler.                      |
|   | 07     | En me déplaçant, je bloque puis souffle dans l'eau.   |
|   | 08     | Je souffle dans l'eau pour m'asseoir, et rester assis, au fond du bassin quelques secondes. |
|   | 09     | Je nage sur le ventre en soufflant régulièrement dans l'eau.                                |
|   | 10     | J'alterne nage ventrale et nage dorsale en soufflant régulièrement dans l'eau.              |