

## Une proposition de progression de situations de transformation pour construire le « corps flottant ».

### “Bibliographie” :

film « Digne dingue d'eau » (R. Catteau 1979).

« La natation de demain » (R. Catteau 2008)

### Situation de référence :

Le test de référence est, institutionnellement, le test du « degré 1 » du savoir nager en collège.

Cependant, ce test peut être assorti d'un certain nombre d'autres tâches à effectuer qui permettront d'attester, alors, de la construction d'une véritable compétence liée au « savoir nager ». Ces tâches sont à aller chercher dans les comparaisons avec d'autres tests vérifiant eux aussi le « savoir nager » (test ENF du Sauv'nage), notamment :

- la remontée passive après immersion suite à un saut,
- la flottaison statique (ventrale et dorsale) et
- la recherche d'un objet immergé à une profondeur supérieure à la taille du nageur : le savoir couler

Transformation visée : passer du **terrien en appui** sur support solide au **nageur en suspension** dans l'eau.

Les difficultés, à ce niveau, sont essentiellement d'ordre affectif. Il ne s'agit pas, alors, d'essayer de raisonner le nageur, mais de lui faire invalider en acte les origines de ces peurs :

Ces peurs peuvent porter sur 3 aspects :

- la peur de l'inconnu : la séparation entre espace d'action (dans l'eau, sous la surface) et de vision (au dessus de la surface) fait que le nageur ne voit pas où il évolue, il n'ose donc pas s'aventurer dans un milieu dont il ne voit (perçoit) rien. Attention : l'intervenant ne se rend souvent pas compte de ce décalage, car il est lui même au dessus de la surface de l'eau et il aperçoit le fond de l'eau avec une relative netteté.
- la peur du remplissage : le non nageur est persuadé que l'eau va rentrer dans le corps par les différents orifices qu'il faut alors à tout prix fermer et préserver le plus possible d'un contact avec l'eau
- la peur de l'engloutissement : la perte de l'équilibre en appui du terrien donne l'impression à celui qui ne l'a jamais vécu que le corps va s'enfoncer sans fin (2m de profondeur correspondent à des abîmes pour un petit enfant) : d'où un refus de quitter les situations d'appui et un refus de vivre les situations de suspension

Les étapes proposées ici visent à prendre en charge ces 3 aspects, dans l'ordre où ils se présentent pour un non nageur.

1- Commencer à construire une représentation de l'espace d'action fini -> dans le plan horizontal (la surface) :

Cette étape relève du début de « l'exploration du milieu aquatique » :

Descendre dans l'eau à une extrémité du bassin et sortir de l'autre en privilégiant les contacts avec toutes les parties du corps : main, ventre, cuisse, pieds ... Essayer d'éviter au bout de qq répétitions, la descente par l'échelle et privilégier le départ assis au bord et se laisser tomber dans l'eau (entraîne enfoncement plus marqué, même si le nageur se tient constamment au bord)

variables :

- changer de sens (du côté de la main D, de la main G)
- avoir les épaules immergées en permanence, avoir le menton ...
- écarter les poses de main
- croiser les poses de main
- demander d'aller vite, de rattraper qq1, faire des records
- idem en couplant écartement des poses de main
- déplacer les mains simultanément (par bonds)
- augmenter l'amplitude de ces bonds
- se déplacer en marche arrière
- se déplacer dos au mur

- se déplacer en ne tenant le mur que d'une seule main (par bonds), que de 2 doigts ...
- idem en augmentant amplitude de ces bonds (avec possibilité de s'aider de l'autre bras (opposé au mur) en tractant l'eau
- faire des records : le moins de bonds possible
- se déplacer alternativement de dos et de face / au mur (valser)
- se déplacer avec éloignement progressif des appuis solides : se croiser, se doubler, saute mouton par derrière des nageurs collés au mur,
- écarter les obstacles à contourner : par exemple : autres nageurs qui ont les bras et jambes tendus, plusieurs nageurs serrés les uns contre les autres, du matériel (grosse planche) qui dépasse du bord
- se déplacer avec non solidité ou immersion de ces appuis (perche à ras de l'eau et perpendiculaire au bord et la contourner, lignes d'eau détendues, cordes tendues le long des bords dans les crochets des lignes d'eau,...)

## 2- Obtenir une immersion de la tête (pendant une dizaine de secondes) :

L'espace de vision du nageur est réduit à ce qu'il voit au dessus de l'eau, or son espace d'action est en dessous de la surface. La transparence de l'eau n'implique pas une connaissance de cet espace d'action. Le nageur ne « voit » pas où il évolue, il ne peut que le sentir avec ses membres en touchant la totalité de l'espace (lors des déplacements le long du mur : il y a une réelle activité tâtonnante sur le mur, avec tout le corps). Mais ceci n'épuise pas tout l'espace possible (le milieu du bassin et la profondeur) où le nageur ne se sent alors pas capable de s'aventurer.

L'immersion de la tête (de la face d'abord) avec une vision sous marine rendue claire grâce au port des lunettes de natation est alors nécessaire pour unifier ces 2 espaces et permettre ensuite l'immersion du corps qui elle même permettra l'exploration du milieu dans sa profondeur (§3) qui permettra à son tour la construction du corps flottant.

Comportement de départ : enfant qui s'immerge rapidement jusqu'à la limite des yeux, puis émerge explosivement, et passe ensuite du temps à se frotter le visage (en fait les yeux, le nez et la bouche) pour enlever l'eau.

- avoir de l'eau qui ruisselle sur le visage (prendre la douche, verser de l'eau par en dessus sur le visage avec un seau, un arrosoir, jouer sur différents débits d'eau qui coule), s'éclabousser ...
- invalider la peur du remplissage (mettre la tête sous l'eau, face orientée vers le fond et ouvrir la bouche, sans forcément faire des bulles (il est possible éventuellement (dans le cas de comportements très crispés) de demander à un obs de vérifier que bouche bien ouverte en touchant le visage). Cette étape est importante à prendre en charge ici car, à trop privilégier les stratégies d'apnée, on risque de conforter le nageur dans sa tendance à crispier le visage, par peur du remplissage : il faut que l'apnée soit une solution respiratoire et non une lutte contre le remplissage possible. Ceci peut se faire dans le petit bain. Il s'agit de reconstruire les limites du corps (entre le dehors plein d'eau et le dedans qui peut se remplir) : la limite n'est pas la bouche, mais la glotte (d'où à mon avis la fausseté de l'expression « boire la tasse » : avoir de l'eau dans la bouche (boire) est une chose, en inhaler dans les bronches en est une autre)
- le cas des nageurs qui se bouchent le nez : tant que le nageur n'oriente pas sa tête strictement à la verticale vers le bas, l'eau ne rentre pas dans le nez ... sauf s'il y a inspiration nasale. Ceci peut se produire quand le nageur a tendance à « bloquer » son air avant une immersion. D'où l'impression que l'eau s'engouffre tout le temps par le nez et qu'il faut donc le boucher (en le pinçant avec les doigts). Il sera alors nécessaire de :
  - reprendre le travail fait avec l'ouverture de la bouche (cf ci dessus) en fermant cette fois ci la bouche et en se centrant sur le nez.
  - envisager un travail d'expiration nasale
- reprendre les déplacements (cf §1) avec comme consigne d'immerger la tête (mettre des obstacles posés à la surface(frites, perche, planche ... par dessous lesquels il faut passer, jouer sur la quantité de tête immergée, sur la durée (en nombre d'appuis, en distances préalablement délimitée ...), sur la fréquence -> importance des lunettes de natation
- apprendre à ouvrir les yeux sous l'eau. Je suis effectivement pour le port des lunettes car le confort qu'elles procurent et la netteté qu'elles permettent accélère la reconstruction de cet espace d'action sous la surface. Cependant il faut vérifier que le matériel ne solutionne pas le problème à la place du nageur : le nageur doit savoir ouvrir les yeux sous l'eau sans lunettes : dans petit bain : aller chercher ces cerceaux de couleurs différentes pour ne pas permettre de les attraper à tâtons les yeux fermés. Exemple du baret subaquatique : annoncer un n° (de nageur) et une couleur (de cerceau à rattraper). Dans grand bain, annoncer le nombre de doigts dépliés et présentés sous l'eau devant lui après son immersion. Cf le test du sauv'nage qui se déroule sans lunettes

Cette étape d'immersion de la tête est fondamentale :

- elle va permettre l'exploration du milieu (§3)
- elle permettra aussi ensuite des déplacements tête dans l'eau (ce qui oriente favorablement le corps (plus à plat)) : §4
- lors de la reprise des déplacements face immergée, le nageur a tendance à orienter les épaules vers avant (pour voir où il va) et donc à lâcher spontanément une main (qui du coup est libérée pour agir sur l'eau)

Il est important qu'elle soit stabilisée avant de poursuivre les autres étapes.

Les indices comportementaux à retenir :

- pas d'émersion explosive juste après une immersion brève de la tête
- ne s'essuie pas le visage après une immersion de la tête
- ne se pince pas le nez avant une immersion de la tête

### 3- Construire une représentation de l'espace d'action fini -> en intégrant la 3<sup>e</sup> dimension : la profondeur,

Il s'agit ici de lutter contre la peur de l'engloutissement :

Vaincre cette peur passe par l'exploration du milieu dans ses 3 dimensions (après la surface, la profondeur) : la fameuse « exploration du milieu aquatique ».

Cette exploration passe par un enfoncement du corps.

Dans un 1<sup>er</sup> temps, cet enfoncement est induit :

- en tractant sur des appuis solides de plus en plus profonds
- puis en jouant sur des impulsions au bord du bassin qui entraînent des immersions de plus en plus profondes

Dans un second temps, ce sera au nageur de créer les conditions de cet enfoncement à partir d'une position à la surface

1<sup>er</sup> temps :

- dans une profondeur légèrement supérieure à la taille du nageur : descendre le long du corps du nageur et aller toucher le fond avec les pieds, avec les mains, les 2 mains, avec les genoux, avec les fesses, aller s'asseoir, aller ramasser un cerceau avec la main (et non avec les orteils !), rester assis sans s'accrocher (les 2 mains ouvertes ou les bras croisés)
- Augmenter la profondeur : descendre le long des marches de l'échelle, le long d'une perche (« le pompier ») en allant à chaque fois toucher le fond (ramasser un cerceau en devient la preuve)
- augmenter la vitesse de descente : sauter (vérifier que pas de saut parachute : il faut aller toucher le fond), faire le soldat au garde à vous (bras contre corps), puis l'allumette (bras dans prolongement du corps), conserver le regard à l'horizontal (ne pas regarder où on tombe), faire des demi tours, des tours complets, en partant de dos (l'enseignant engage sa jambe entre jambes de celui qui part de dos)...

Lors de toutes ces situations, le critère de réussite est de toucher le fond.

La complexification sera d'y rester, pour par exemple y ramasser plusieurs cerceaux éparpillés.

- faire constater qu'il est difficile de rester au fond : tendance à remonter.
- dans petit bain, le nageur se met à plat ventre à la surface et un aide appuie dessus pour l'allonger au fond : constater qu'il faut bien appuyer et que dès qu'on lâche, il remonte.
- Reprendre alors tous les exercices précédents en y rajoutant la consigne de la remontée passive : sans pousser au fond, sans mouvement. Critère de réussite : quand le nageur met plus de temps à monter qu'à descendre (la remontée passive est totalement acceptée)

La construction de cette remontée passive est fondamentale pour supprimer la peur de l'engloutissement : l'eau n'engloutit pas, n'aspire pas au fond, mais au contraire elle porte. Elle est donc à vérifier lors de l'évaluation. (cf test du sauv'nage qui est le seul test à l'envisager)

2<sup>e</sup> temps

- il s'agit maintenant de construire l'immersion volontaire (le corps « coulant » !!!): construire les moyens de descendre quand on le souhaite, alors qu'on vient de voir que ce n'est pas si facile que ça : l'enfoncement passif (= sans mouvements)
- il devient alors nécessaire de commencer à construire l'expiration aquatique : accepter de lâcher son air (seul moyen pour s'enfoncer passivement) :
- de la surface, s'enfoncer sans faire de mouvements, dans profondeur équivalente à taille du nageur, aller s'allonger au fond du bassin (joue-ventre-pieds en contact avec le sol sans faire de mouvements), faire un plongeon canard et descendre sans faire de traction de bras, rester au fond sans avoir à lutter contre la remontée : faire le fakir : rester assis en tailleur les bras croisés, faire la boule et s'enfoncer sans déplier cette boule
- jouer sur des temps d'expiration nasale (à ne pas oublier : ne pas permettre de se pincer le nez), buccale, fort, faible, ..., jouer sur des temps de blocage expiratoire pour rester au fond.

La recherche de déplacement en profondeur est abordée ici en tant que moyen ... et non comme une fin en soi. Le fait d'aller chercher des objets au fond (cf le test du sauv'nage) n'est pas finalisé par la

remontée d'objet pour lui même (comme propédeutique au sauvetage), mais comme preuve que le nageur est bien allé jusqu'au fond, c'est pourquoi une simple immersion (passage sous un objet en surface ne me semble pas suffisant pour cette étape (vérifie seulement que le nageur sait mettre la tête sous l'eau : §2)

Le déplacement en profondeur nécessite de rester sous l'eau ce qui permet au nageur de se rendre compte qu'il est difficile de rester au fond. La flottaison devinet alors construite et non subie (« à la limite » et par défaut)

Cette étape semble fondamentale pour que le nageur se rende compte « corporellement » que

- on flotte de la même façon indépendamment du lieu où on se trouve (près/loin du bord, avec 1,30m ou 2m d'eau en dessous ...)
- on flotte de la même façon, indépendamment de la façon dont on est rentré dans l'eau, en terme de vitesse et de forme (descente à l'échelle, saut parachute, saut allumette, plongeon ...)
- on flotte de la même façon indépendamment de la forme que l'on présente dans l'eau (conception erronée : « surface »)

#### 4- Mettre en oeuvre volontairement le corps flottant et le faire durer = l'éprouver sur la « distance » : ébauche des 1ères actions propulsives

Enchaîner la boule (ou la méduse) et l'étoile/la planche (penser au ventral et dorsal).

Cf les tests de flottaison statique en dorsal et ventral du sauv'nage.

L'étoile de mer (au contraire de la planche) renforce l'idée que c'est la surface de l'eau (plus j'écarte les bras, les jambes, voire les doigts) qui importe pour bien flotter. C'est une représentation typique de terrien. Il est très important de faire sentir qu'il ne s'agit pas d'une question de surface, mais bien d'une question de volumes corporels immergés :

Reprendre les déplacements du 1er § en lâchant de plus en plus les appuis solides. La consigne de base est « je tourne les bras comme un moulin avec un mouvement grand et lent »

Dans un 1er temps, les nageurs vont utiliser la stratégie d'apnée : je nage sans respirer, puis je reprends appuis pour respirer. Il s'agit alors de les amener à construire des modalités de prise d'air qui permett de faire durer le déplacement.

-> proposer, si la flottaison dorsale en statique est bien construite, de passer sur le dos pour reprendre de l'air, pour ne pas arrêter le déplacement. C'est à ce niveau que les modes de déplacements les plus variés sont à faire essayer :

- position du corps ventrale, dorsale, costale
- retour aérien, sous marin
- retour des bras simultané, alterné
- retour des jambes simultané, alterné
- action des bras simultanée, alternée
- action des jambes simultanée, alternée
- action des jambes par battements ou par poussée
- action des bras par traction et poussée ou seulement par traction,

cela donne 384 modes de nages différents

Une remarque : dans le cas de déplacement avec les jambes seules (priorité aux battements), proposer en priorité de placer les bras dans le prolongement du corps (pour ne pas construire l'habitude d'appuyer devant, ce qui va entrainer plus tard des bras sustentateurs), ou au moins en arrière des épaules, que ce soit sur le ventre ou sur le dos (cf tests de flottabilité).

#### 5- Accepter les déséquilibres : quitter la verticale de terrien

dans petit bain (eau au niveau des genoux) :

se laisser tomber

- avec bras contre corps (au début mains vont prévenir contact avec le sol (contact qui ne peut pas se produire)
- avec bras dans prolongement corps
- départ sur la pointe des pieds
- tête menton contre poitrine
- se laisser équilibrer ensuite par l'eau (rester à plat = faire la planche)
- être capable de se remettre à plat, puis à partir de cette position allongée, bras devant tête dans l'eau en groupant les genoux sous le buste, vers les épaules dans le petit bain, être capable de se mettre debout sans s'aider des bras et sans redresser tête : jouer sur groupement sous le corps pour pivoter

faire la même chose sur le dos

(Rmq : l'étape : glissée bras dans prolongement du corps sur le dos est très importante)

Dans tous les cas, vérifier rectitude pendant la chute (pas de cassure au niveau tronc (se plie), au niveau tête (la redresse))

en grande profondeur :

en partant du bord :

- chute avant, arrière avec bras (pas seulement les mains) crochétés derrière les genoux

en partant du mur dans l'eau

- enchaîner poussée contre le mur + équilibre horizontal (= la glissée)
- idem en s'immergeant avant de pousser (= la coulée) : la construction de la coulée (je m'immerge, je me place en flèche, puis je pousse) est déterminante pour la suite.
- faire des records : aller jusqu'à  $v=0$  : faire la planche
- tester différentes conditions de la flèche (bras tendus, écartés, le long du corps, tête redressée, tête rentrée, jambes écartées, jambes serrées ... Tâche de la brouette (être poussé par l'arrière)
- puis enchaîner ces situations avec les déplacements construits précédemment. La consigne à répéter quand il y a utilisation des bras est : « tourner grand et doucement ».

Il est important à cette étape que le nageur sache choisir délibérément la forme corporelle la plus appropriée à son but (avancer, descendre au fond ...). La construction de l'utilisation de la tête est alors centrale (cf couple de rotation).

### **Quelques remarques générales à l'ensemble de cette démarche :**

Les § 2, 3 et 5 (au début) renvoient plutôt à des exercices en « statique » : il y a finalement peu de mouvements, puisque justement il faut construire l'action de l'eau sur le corps (et non pas l'action du nageur sur l'eau), donc il faut faire très attention au refroidissement des enfants et repartir, si besoin, sur des déplacements en jouant sur le facteur rapidité (§1 et §4 à la fin)

Le port de lunettes de natation (de qualité correcte) est très important lors de cet enseignement, même si certaines situations sont à faire sans lunettes et même si il faut aussi apprendre à ouvrir les yeux sous l'eau sans lunettes. C'est pourquoi il faut insister sur le port de ces lunettes dès les 1ères séances. En effet, les § 1 à 4 sont à envisager dans l'ordre présenté ici, mais dans un groupe, tous les enfants ne progressent pas à la même vitesse et il se peut qu'un enfant plus dégourdi, alors que vous en êtes encore à l'étape d'exploration de la surface (§1), mette (parfois par hasard) la tête sous l'eau. Ce serait dommage pour lui de rater le coche du « pas en avant » qui est alors rendu possible.

Les activités de la natation ouvrent classiquement le débat sur l'aménagement du milieu. Le point de vue développé ici est que la construction du corps flottant nécessite de faire construire à l'enfant l'action de l'eau sur le corps. Si d'autres milieux sont rajoutés, avec des densités différentes (flotteurs, tapis ...), cette expérience sera faussée et retardée.

La natation en primaire a vu se développer depuis quelques années une scénarisation de l'enseignement. Un certain nombre de propositions basent leur intervention sur des scénarii racontés (souvent avec des pirates ...).

Il est remarquable de constater que ces histoires faisant appel à l'imaginaire font aussi beaucoup appel au matériel (= le décor et les accessoires de l'histoire, « supports » de cet imaginaire).

Les arguments avancés sont de 2 natures. Leur statut semble délicat.

Les 1ers arguments avancent l'idée de support à la motivation pour apprendre à nager.

Est véhiculée une image barbante de cette activité que ce genre de démarche n'arrangera pas.

Sur le mode, « on travaille et ensuite on fait des jeux ». serait sous entendu le fait qu'on ne peut pas jouer en nageant ? Qu'on ne peut pas y trouver de l'émotion ? Il y a ici un glissement entre jeu et scénario joué

On ne peut pas apprendre à nager à l'insu de celui qui apprend, qui ferait alors de la natation sans le savoir ...

Le 2è type d'arguments avance l'idée que c'est un puissant levier pour dépasser les peurs liées au milieu. Mais une histoire ne pourra jamais remplacer le traitement didactique des difficultés rencontrées.

Il ne s'agit pas de « détourner l'attention » de quelque chose qui fait peur, mais bien d'invalider cette peur, donc au contraire, de la regarder en face, d'y mettre des mots (« techniques ») ... et non des histoires. Il ne s'agit surtout pas d'oublier sa peur et de se jeter à l'eau ... pour y paniquer ensuite

On ne peut pas convaincre un non nageur qu'il ne va pas couler, il pensera qu'on lui « raconte des histoires », il faut qu'il en soit corporellement convaincu et qu'il invalide de lui même ses représentations erronées.

Le comportement attendu à la fin de cette étape :

nageur qui démarre du mur en coulée ventrale, tête rentrée et bras devant en flèche, glisse sous l'eau sur environ 5m sans faire de mouvement, puis enchaîne par des tours de bras alternés lentement en maintenant la tête rentrée (situation classique : les 6 coups de bras en VRI (= voies respiratoires immergées)).

Les déplacements sont alors limités aux capacités d'apnée du nageur.

ATTENTION : ne JAMAIS jouer sur le dépassement des limites : « nager le plus loin possible sans respirer ».

Les perspectives qui s'ouvrent alors :

prolonger ce déplacement en permettant les échanges respiratoires en fonction d'un but particulier qui sera alors à définir :

- pour nager longtemps
- pour nager vite