

La construction du nageur : la part de chaque composante de la natation pour chaque étape

Familiarisation
 Equilibre
 Propulsion
 Respiration

| ETAPES | | | | | | | | |
|--------|---|--|--|--|--|--|---|-----------------------------------|
| I | Pour l'enfant qui débute.... | Première découverte du milieu (rondes, petits trains, jeux de déplacements...) | | | | | 1ers déséquilibres | 1ères actions de bras en marchant |
| II | | Découverte du grand bain Premières immersions complètes | Perdre ses appuis plantaires | | | | Actions de bras PB et jambes GB | |
| III | | Rester sous l'eau Ouvrir les yeux, la bouche Explorer la profondeur Sauter dans le grand bain | Vivre différentes situations de remontées passives | | | | Actions de bras et jambes pour s'équilibrer | |
| IV | Vers l'enfant qui flotte | Se laisser flotter dans l'eau dans différentes positions, vers l'allongement (ventral, dorsal) | | | | Actions de bras et de jambes pour se redresser, s'équilibrer | Souffler dans l'eau | |
| V | Vers l'enfant qui glisse | Réaliser de longues glissées ventrales et dorsales (en ayant compris le rôle fondamental de la tête) | | | | Utiliser des appuis solides pour se propulser | Souffler dans l'eau, inspirer hors de l'eau plusieurs fois de suite (hors nage) | |
| VI | Vers l'enfant qui nage ...15m | Rester profilé et indéformable malgré les perturbations dues aux mouvements propulsifs des bras | Prolonger la glissée grâce à des battements de jambes (en ventral et en dorsal) Ajouter le vrai moteur : les bras (ventral et dorsal) | | | Souffler en fin de glissée Se propulser en apnées successives | | |
| VII | ...30m | Rester profilé et indéformable malgré les perturbations dues à la propulsion et à la respiration Réaliser des plongeons | Améliorer l'efficacité de sa propulsion en crawl et dos pour nager plus loin | | En crawl, construire une respiration aquatique et la coordonner, pour nager plus loin | | | |
| | Vers l'enfant qui nage vite et/ou longtemps | Améliorer l'équilibre de ses nages pour être plus efficace | Améliorer les trajets moteurs et l'amplitude/fréquence, pour nager plus loin et/ou plus vite | | Améliorer sa respiration pour diminuer les freins (nager vite) et mieux gérer son effort (nager longtemps) | | | |

William BÉHAGUE – Patrice MICHEL – Sylvie ROST – Denis WESTRICH

Tous en nage – Conseillers Pédagogiques en EPS du Haut-Rhin – septembre 2011