

Les enjeux de formation en natation scolaire

Faut-il réduire l'enseignement de la natation à la maîtrise d'une pratique utilitaire, connaissant les conditions d'environnement et d'organisation de sa programmation¹ ?

Ce savoir utilitaire est bien sûr nécessaire mais on ne peut résumer l'enseignement de la natation à ce seul objectif.

La natation doit permettre à l'élève :

- de pouvoir entretenir sa santé tout en gérant sa vie physique ;
- de s'éduquer à la sécurité ;
- de développer et d'enrichir son potentiel physique ;
- de développer la dimension motrice de la conduite tout en s'appuyant sur la culture physique du moment ;
- d'accéder aux diverses pratiques aquatiques de loisir ;
- de déboucher logiquement à long terme et avec des chances de réussite sur des savoirs spécialisés s'inscrivant dans la recherche de la performance² ;
- de développer un savoir utilitaire permettant de dépasser le stade de « se sauver » pour parvenir à sauver les autres.

Pluralité des savoirs et des formes de pratique d'enseignement

Savoir minimal, utilitaire et sécuritaire³

Les enjeux de formation se situent sur 2 plans :

- l'entretien de sa condition physique ;
- « se sauver » et « sauver autrui ».

Les objets de formation qui vont permettre à l'élève de construire son autonomie ont rapport avec sa capacité :

- entrer dans l'eau
- rester à la surface
- se déplacer en surface et en profondeur.

Tel est l'objet du test PECHOMARO.

Savoir fondamental⁴

Il doit correspondre à une culture aquatique qui permet à la personne d'accéder à l'ensemble des APSA de loisir ou de compétition (se laisser flotter – ou s'équilibrer- dans tous les plans de l'espace ; accepter les chutes – ou les déséquilibres – dans toutes les directions ; se déplacer par les bras et / ou par les jambes, pieds ou tête en avant).

Les enjeux de formation doivent englober **les principes et logiques d'action efficace communes à l'ensemble des pratiques** pouvant être retenues comme support d'enseignement.

Fondamentalement, l'élève devra résoudre les problèmes respiratoires et bioénergétique pour aller plus loin, plus vite et plus profond dans leur rapport à l'apprentissage des 4 nages.

¹ L'analyse et l'observation du niveau atteint par l'élève au cours d'un cursus scolaire montrent que la formation réellement reçue demeure loin des objectifs énoncés (« initiation aux 4 nages »). Voir PELAYO et WILLE, 1994.

² Ce qui suppose la maîtrise des 4 nages...

³ Logique du baigneur.

⁴ Logique du nageur.

Les objets de formation

Principes fondamentaux	Règles d'action efficace
Entrer dans l'eau à partir d'appuis solides.	<ul style="list-style-type: none"> • basculer puis pousser. • (pousser complètement puis aligner). • conserver ou modifier sa posture pour entrer et glisser / se positionner.
Se placer, se déplacer ou se replacer dans l'eau en créant et en utilisant des par des actions sur l'eau.	<p>Elles tiennent à l'efficacité des actions motrices dans l'espace et dans le temps :</p> <ul style="list-style-type: none"> • agir sur une grande masse d'eau, rechercher une accélération des actions motrices, rechercher des orientations variées mais perpendiculaires au sens du déplacement, agir sur le plus long trajet moteur (amplitude), assurer la continuité des actions motrices. • gérer la fréquence des mouvements en fonction du temps de déplacement ou de la logique de situation. • valoriser ou le train inférieur ou le train supérieur selon les contraintes de la situation.
Retrouver des appuis solides après déséquilibre, qu'il soit voulu ou subi.	<ul style="list-style-type: none"> • Coordonner des actions différentes dans un minimum de temps. Ainsi, concernant le virage culbute, l'élève devra-t-il nager / virer / souffler / s'orienter / pousser / glisser...
Le rendement s'accroît lorsque le corps est orienté de façon à diminuer les résistances au déplacement.	<ul style="list-style-type: none"> • Nager horizontalement en ligne droite. • Se remettre à plat pour glisser (cas des nages simultanés). • Se stabiliser sur un axe pour tourner sur soi.
La position du corps, la disposition anatomique des segments ainsi que des voies respiratoires et la durée du parcours déterminent les modalités de l'adaptation de la fonction respiratoire.	<ul style="list-style-type: none"> • Expiration active : elle est complète dans l'eau (en natation, elle génère l'inspiration), hors de l'eau (parcours subaquatique) ou partielle (rôle de ballast en natation synchronisée). • Expiration d'adaptation ou de réaction (water-polo, sauvetage). • Faire varier le débit et l'intensité selon les besoins. • L'inspiration est courte (natation sportive), longuement préparée (parcours subaquatique et natation synchronisée), d'adaptation (water-polo et sauvetage).

D'après CHOLLET, MAILLARD, PELAYO, ROZIER in « Natation au collège et au Lycée », p.24
Ce tableau a été modifié par DELAS pour sortir d'une logique d'apprentissage exclusive en natation sportive.

Les savoirs spécialisés⁵

Ils relèvent de la maîtrise des moyens d'accès à la performance.

Les enjeux de formation consisteront donc en la recherche de la **motricité la plus efficace** dans le cadre d'une pratique réglementée⁶. Parallèlement, une initiation aux **méthodes d'entraînement comme outils d'amélioration de la performance sportive** sera proposée aux élèves.

Les objets de formation

Ils répondent nécessairement à une logique du rendement et constituent un compromis entre l'augmentation des forces propulsives et la diminution des résistances à l'avancement dans leur relation au maintien des échanges respiratoires.

Proposition pour la natation sportive

Respiration	<ul style="list-style-type: none"> • Expiration volontaire et aquatique, en dehors des actions motrices des bras. • Inspiration courte. • Structures respiratoires se diversifiant en fonction des nages, des distances et des moments de la course.
Orientation	<ul style="list-style-type: none"> • L'axe du corps se confond avec l'axe de déplacement. • Gérer les contradictions entre « être au dessus de l'eau pour réduire les résistances à l'avancement » et « utiliser des appuis profonds qui génèrent le maximum de résistance ». Ce qui entraîne un jeu de dissociations segmentaires.

⁵ Logique du compétiteur.

⁶ Proposer aux élèves une analyse des contraintes et libertés offertes par la règle.

Information	<ul style="list-style-type: none">• Utilisation des paramètres objectifs de l'espace de nage (lignes, drapeaux, couleurs...).• S'informer sur ses adversaires ou son partenaire (relais) sans désorganiser sa technique de nage, de virage ou de départ.
Propulsion	<ul style="list-style-type: none">• La propulsion est prioritairement assurée par les bras⁷.• Les trajets des mains sont sinusoïdaux en combinant les différents plans de l'espace pour obtenir le maximum d'efficacité.• Les coordinations bras / jambes sont spécifiques de la nage en fonction des distances de course.

Quels savoirs enseigner ?

C'est à partir d'une estimation des conditions d'enseignement et du projet d'établissement que l'équipe pédagogique décidera, dans le cadre du projet EPS, de transmettre tel ou tel type de savoirs.

Ainsi :

- Si les conditions sont minimales, il est prioritaire et indispensable de transmettre le savoir minimal, utilitaire et sécuritaire. Ce sera le cas quand un seul cycle, programmé dans des conditions difficiles, pourra être programmé.
- S'il est possible de programmer plusieurs cycles au cours de la scolarité, il faudra s'appuyer sur le savoir fondamental pour acquérir le savoir utilitaire.
- Si les conditions sont exceptionnelles, il faudra permettre à l'élève de faire l'acquisition des savoirs spécialisés (pratique scolaire et pratique UNSS par exemple).

⁷ Programmer un renforcement musculaire dans l'eau et hors de l'eau.