

Programmes 6^{ème} et contenus d'enseignement¹.

L'élève sait nager si « *il peut sauter ou plonger en eau profonde pour réaliser, sans arrêt, une distance donnée (50m), un maintien sur place et la recherche d'un objet immergé.* »

Commentaires :

- ◆ « Sauter » ou « plonger » : ces conduites supposent l'acquisition de savoirs différents en termes de contrôle de la respiration, de motricité, de gestion de la rupture d'équilibre...
- ◆ « eau profonde » : suffit-il que l'élève n'ait plus pied ? des profondeurs de 2 ou 5 mètres génèrent-elles les mêmes contraintes pour l'élève ?
- ◆ « Réaliser » : ce terme est très équivoque car aucune exigence n'est formulée concernant les chapitres de la respiration, de l'équilibre ou de la propulsion.
- ◆ « Distance donnée » : pourquoi la valeur de 50m et non un temps d'effort imposé ?
- ◆ « Maintien sur place » : combien de temps ? en position verticale ou horizontale ? les mains peuvent-elles servir d'appuis ou non ?
- ◆ « Recherche d'objet » : parmi un lot présent ? cet objet est-il alors désigné ? quelles sont ces caractéristiques ?
- ◆ Ces exercices sont-ils indépendants, associés, combinés ?

Toutes ces questions demeurent et les réponses que l'on peut apporter sont empreintes de subjectivité. Et de se demander si l'élève « sachant nager » serait capable de se sauver en cas de nécessité ?

Les programmes retiennent plusieurs compétences que l'élève nageur va tenter de développer :

Compétences	Tâches permettant de révéler ces compétences
Pouvoir établir et rompre l'équilibre horizontal.	1. Passer d'une position horizontale à une position vertical et inversement, par combinaison avec des rotations.
Pouvoir maintenir cet équilibre afin de se déplacer , ce qui suppose de pouvoir mobiliser la tête et l'orienter (gérer la position de la tête par rapport à l'axe de déplacement), aligner et allonger le corps, aligner les segments (nécessaire à la réalisation du plongeon) dans le prolongement du corps.	2. Réaliser des parcours d'équilibre où la contrainte de situation oblige à une plus grande mobilité de la tête. 3. Agir par glissée, coulée ou plongeon en combinaison avec une action de propulsion.
Pouvoir maîtriser sa respiration : en faire varier les formes (nasale / buccale en position ventrale et dorsale), les débits (long, court, intense, progressif...) pour s'immerger.	4. Nager longtemps sans se fatiguer (possibilité de changer de nage pour garantir la bonne gestion des échanges respiratoires).
Pouvoir maîtriser la propulsion de placement, de déplacement et de remplacement en gérant l'orientation et l'amplitude des surfaces propulsives (selon la position d'équilibre du nageur et le but qu'il cherche à atteindre).	5. Réaliser un parcours d'orientation où les indices matériels préfigurent les techniques de déplacement (par les pieds ou par la tête / en position ventrale ou dorsale / avec ou sans utilisation des jambes).
Pouvoir contrôler le rythme et la continuité des actions propulsives.	6. Nager vite sur un parcours désigné, avec ou sans adversité.

Ramener à des contenus plus sécuritaires, voici quelques compétences possibles :

- ◆ Nager plus loin, plus longtemps, de manière diversifié ;
- ◆ Nager plus vite sur de courtes distances ;
- ◆ S'immerger aisément et se déplacer précisément en anticipant le retour en surface.

Cas des élèves non nageurs.

Compétences à développer
<ul style="list-style-type: none"> ◆ Pouvoir sauter pour toucher le fond du bassin par les pieds et remonter par poussée. ◆ Pouvoir remonter en surface de manière passive (agir en apnée inspiratoire) ◆ Pouvoir flotter en surface (sans aide) en adoptant diverses postures nettement marquées (étoile, planche, en boule). ◆ Pouvoir se déplacer en surface ou en immersion pour rejoindre le bord à un endroit prévu d'avance.

Chacune de ses compétences suppose l'existence d'un certain nombre de savoirs dont l'élève va devoir faire l'expérience au travers des différentes séquences d'apprentissage proposées par l'enseignant.

¹ Du fait de la difficulté qu'il y a de pouvoir communiquer, l'enseignant doit élaborer en partenariat avec les élèves un code de communication gestuel.