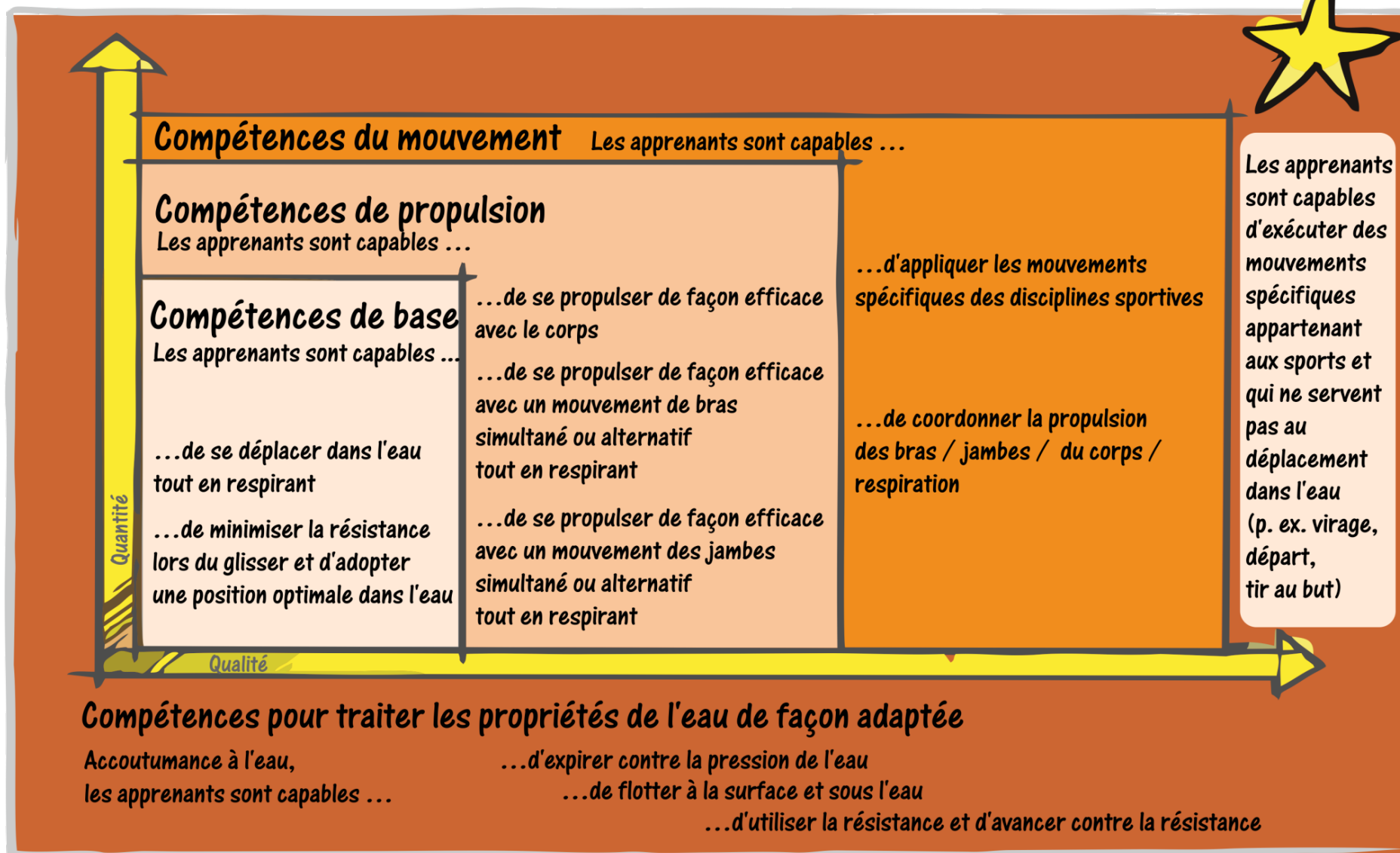


Modèle de compétences des déplacements dans les sports aquatiques

Graphique des compétences des déplacements dans les sports aquatiques

(Natation, Natation de sauvetage, Waterpolo, Natation synchronisée, Plongée libre, Triathlon, etc.)



1. Compétences pour traiter les propriétés de l'eau de façon adaptée

Afin de proposer un environnement propice à l'apprentissage, les apprenants doivent d'abord se familiariser avec les propriétés de l'eau en restant debout et en marchant dans l'eau. S'immerger et rester sous l'eau sans crainte constituent ainsi les actions fondamentales. L'apprentissage de la natation débute toujours par l'accoutumance à l'eau.

En découlent les 3 compétences suivantes :

Accoutumance à l'eau, les apprenants sont capables...

1.1. ... d'expirer contre la pression de l'eau

Précisions méthodologiques :

Par des formes variées d'exercices d'expiration à la surface de l'eau et sous l'eau, les apprenants *acquièrent, appliquent et créent* l'inspiration et l'expiration. À faire dans différentes positions et en variant les profondeurs de l'eau.



Exemple d'exercice :

- Expirer fort sous l'eau

1.2. ...de flotter à la surface et sous l'eau

Précisions méthodologiques :

Les apprenants expérimentent la portance de l'eau dans différentes positions et profondeurs de l'eau. En s'aidant de la portance, les apprenants s'établissent dans une position de flottaison équilibrée. Avec de nombreuses expériences de la portance et en gardant et expirant l'air, les apprenants *acquièrent, appliquent et créent* la compétence « flotter ».



Exemples d'exercice :

- Flotter à la surface de l'eau sur le ventre, jambes serrées et tendues, bras étendus en croix
- Flotter dans l'eau « en paquet »

1.3. ... d'utiliser la résistance et d'avancer contre la résistance

Précisions méthodologiques :

Par des formes variées de mouvements dans l'eau, les apprenants *acquièrent, appliquent et créent* la compétence de travailler avec la résistance de l'eau. Il s'agit d'une part d'utiliser un maximum de résistance pour la propulsion et d'autre part un minimum de résistance pour le positionnement et le déplacement dans l'eau.



Exemples d'exercice :

- Marcher/nager comme les animaux
- Marcher en avant/en arrière en tenant une planche à la verticale dans l'eau

2. Compétences de base

Après l'accoutumance à l'eau, il faut constituer les fondations du déplacement de A à B par la maîtrise des spécificités de l'eau en position horizontale.

En découlent les 2 compétences suivantes :

Les apprenants sont capables...

2.1. ... de minimiser la résistance lors du glisser et d'adopter une position idéale dans l'eau

Précisions méthodologiques :

Les apprenants se repoussent à différentes profondeurs avec les bras ou les jambes pour glisser ensuite les pieds ou la tête en avant dans une position du corps qui évite au mieux la résistance de l'eau. Ils peuvent aussi être poussés par un autre apprenant. Les apprenants *acquièrent, appliquent et créent* la compétence de glisser dans l'eau dans une position du corps tendue (stabilisation active) en rencontrant un minimum de résistance.



Exemple d'exercice :

- Glisser sur le côté, sur le ventre et sur le dos avec les bras tendus au-dessus de la tête

2.2. ... de se déplacer dans l'eau tout en respirant

Précisions méthodologiques :

Les apprenants apprennent à se déplacer grâce aux mouvements des bras et des jambes en avant, en arrière et de côté, mais aussi en position verticale et horizontale. Ils *acquièrent, appliquent et créent* la compétence de se déplacer dans l'eau sur une certaine distance, de la manière la plus efficace possible. Une respiration régulière leur permet de couvrir une distance plus longue.



Exemples d'exercice :

- Marcher dans l'eau en utilisant les bras
- Pagayage alterné sur le ventre devant la tête et jusqu'à hauteur de la poitrine, en inspirant et expirant en cadence
- Pagayage direction pieds/tête, sur le dos ou sur le ventre
- Se déplacer avec des battements ou des poussées

3. Compétences de propulsion

Lorsque la minimisation et l'utilisation de la résistance sont consolidées par les compétences de base, commence l'enseignement des mouvements propulsifs ciblés sur les styles de nage. Les mouvements se précisent et gagnent en efficacité.

En découlent les 3 compétences suivantes :

Les apprenants sont capables...

3.1. ... de se propulser de façon efficace avec un mouvement des jambes simultanément ou alternatif tout en respirant

Précisions méthodologiques :

Les apprenants se propulsent à l'aide des mouvements des jambes (battements ou propulsions-poussées) en position verticale ainsi qu'horizontale, mais aussi sur le ventre, le dos et le côté. Les battements s'appliquent au crawl, dos et dauphin. La propulsion-poussée est utilisée en revanche en brasse ainsi que pour le pédalage (batteur à œufs). Dans le but d'effectuer les mouvements de jambes sur une distance plus importante, une respiration régulière et axée sur le mouvement est nécessaire. En raison des différentes exigences coordinatives et cognitives, il s'impose de commencer par les mouvements de crawl et de dos crawlé puis de poursuivre, selon le développement physique, avec les mouvements de dauphin et brasse.

Les apprenants *acquièrent, appliquent et créent* la compétence de se déplacer avec les jambes par des mouvements efficaces.



Exemples d'exercice :

- Jambes en brasse : Effectuer un mouvement circulaire des jambes avec les pieds fléchis (pieds de canard).
- Battements crawl sur le ventre. Métaphore : Shooter un ballon.

3.2. ... de se propulser de façon efficace avec un mouvement des bras simultanément ou alternatif tout en respirant

Précisions méthodologiques :

Les apprenants se propulsent à l'aide des mouvements des bras (tractions/poussées) en position verticale ainsi qu'horizontale, mais aussi sur le ventre, le dos et le côté. Les mouvements peuvent être enseignés globalement (à un bras ou deux bras) ou de manière isolée en étapes successives. Dans le but d'effectuer les mouvements des bras sur une distance plus importante, une respiration régulière et axée sur le mouvement est nécessaire.

Les apprenants *acquièrent, appliquent et créent* la compétence de se déplacer avec les bras par des mouvements efficaces.



Exemples d'exercice :

- Bras crawl/dos avec un bras
- Dos-deux-bras
- Effectuer la phase de poussée du crawl alternativement sur le ventre

3.3. ... de se propulser de façon efficace avec le corps

Précisions méthodologiques :

Les apprenants se déplacent avec des mouvements d'ondulation. Le mouvement part du sternum et se transmet au corps par vagues.

L'ondulation est effectuée en position verticale ainsi qu'horizontale, mais aussi sur le ventre, le dos et le côté.

Les apprenants *acquièrent, appliquent et créent* la compétence de se déplacer avec le corps par des mouvements efficaces.



Exemple d'exercice :

- Se déplacer dans l'eau comme un dauphin

Enseignement fondé des sports aquatiques

Le modèle de compétences doit permettre un enseignement judicieux de la natation fondé sur le modèle technique.

Conformément aux niveaux du modèle technique, le modèle de compétences, axé sur la méthodologie et la didactique, définit les compétences devant être acquises par les apprenants.

Le modèle vise à aider les enseignants à choisir les bons exercices de natation - de l'accoutumance à l'eau aux compétences motrices - et à les introduire de manière judicieuse.

Au niveau des compétences de base, les apprenants expérimentent des formes variées pour flotter, glisser et se déplacer dans l'eau.

Au niveau des compétences de propulsion, les apprenants sont amenés à choisir des enchaînements de mouvements qui permettent une propulsion optimale et efficace dans l'eau.



4. Compétences du mouvement

Afin de favoriser l'apprentissage des styles de nage, il faut ensuite réunir, combiner et coordonner les compétences de propulsion.

En découlent les 2 compétences suivantes :

Les apprenants sont capables...

4.1. ... de coordonner la propulsion des jambes, des bras et du corps avec la respiration

Précisions méthodologiques :

Les apprenants combinent les mouvements des jambes et des bras appris séparément dans des situations variées. L'ondulation permet d'effectuer correctement le mouvement des bras et des jambes correspondant au style de nage.

La coordination des bras et des jambes doit d'abord être exercée sans la respiration et sur des petites distances. Dans le but d'effectuer une forme complète sur une durée et une distance plus longue, les apprenants intègrent la respiration.

En raison des différentes exigences coordinatives et cognitives, il s'impose de commencer par les mouvements de crawl et de dos crawlé puis de poursuivre, selon le développement physique, avec les mouvements de dauphin et brasse.

Les apprenants *acquièrent, appliquent et créent* la compétence de se déplacer dans l'eau avec des formes de coordination variées. Une respiration adaptée à la situation vient en soutien.



Exemple d'exercice :

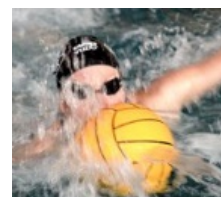
- 3 mouvements crawl sur le ventre avec une expiration en continu, suivis de 3 mouvements sur le dos avec une seule inspiration, etc.

4.2. ... d'appliquer les mouvements spécifiques des disciplines sportives

Précisions méthodologiques :

Au moyen d'exercices variés, les apprenants transposent leurs compétences de mouvement sur les disciplines aquatiques respectives. Ils *acquièrent, appliquent et créent* diverses formes précises de mouvement.

Dans certains cas, les compétences dans les disciplines aquatiques peuvent être enseignées plus tôt.



Exemples d'exercice :

- Crawl Waterpolo
- Batteurs à œufs (Natation synchronisée)
- Boucle ventrale (Plongée libre)
- Remorquer une victime (Natation de sauvetage)

5. Mouvements spécifiques appartenant aux sports et qui ne servent pas au déplacement

Dans les sports aquatiques, nous rencontrons des mouvements qui ne servent pas au déplacement, mais sont nécessaires aux disciplines respectives.

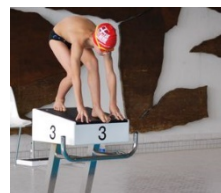
En découlent les compétences suivantes :

Les apprenants sont capables d'exécuter des mouvements spécifiques appartenant aux sports et ne servant pas au déplacement.

5.1. Le plongeon de départ

Précisions méthodologiques :

Au moyen d'exercices ciblés, les apprenants sont initiés progressivement au plongeon de départ : d'abord assis, puis accroupis et finalement debout. Les apprenants *acquièrent, appliquent et créent* la compétence d'accélérer le corps explosivement, de prendre une position tendue pendant la phase de vol et de pénétrer dans l'eau en position idéale pour la glisse et en évitant au maximum la résistance. La phase de glisse est suivie d'une transition (en coulée ou ondulation) vers le style de nage respectif. Le mouvement de la tête joue un rôle prépondérant dans le plongeon de départ. Le départ s'effectue par track - ou grabstart.



Exemple d'exercice :

- Effectuer un plongeon de départ du bord du bassin depuis la position accroupie, suivi de la reprise de nage en crawl, brasse ou dauphin

5.2. Le départ dos

Précisions méthodologiques :

Au moyen d'exercices ciblés, les apprenants sont initiés progressivement au départ dos, de la poussée du mur sur le dos jusqu'au départ dos explosif en utilisant le dispositif correspondant. Les apprenants *acquièrent, appliquent et créent* la compétence d'accélérer le corps explosivement, de prendre une position en C- lors de la phase de vol et de se rétablir en position C+ dès la rentrée dans l'eau. La phase de glisse est suivie d'une transition (en ondulation dauphin) vers la nage dos crawlé. Le positionnement du sternum joue un rôle prépondérant dans le départ dos.



Exemples d'exercice :

- Se repousser du mur en position dorsale, sous l'eau
- Se repousser du mur en position C- (roulade arrière ouverte)

5.3. Le virage

Précisions méthodologiques :

Au moyen d'exercices ciblés, les apprenants sont initiés aux virages (virage bascule et culbute), d'abord de manière isolée, puis élaborée et finalement globale.



Exemples d'exercice :

- Roulade avant dans l'eau (libre et contre le mur)
- Roulade arrière en nageant le crawl
- Couché sur le ventre, effectuer une bascule rapide d'un côté à l'autre avec les jambes repliées

5.4. Le tir au but

Précisions méthodologiques :

Au moyen de différents exercices de tir dans différentes positions de nage et différentes profondeurs, les apprenants approchent le tir au but.

À effectuer en pédalage (batteur à œufs) sur place ou en partant d'un mouvement de nage.



Exemple d'exercice :

- Debout dans l'eau à hauteur de la poitrine, lancer la balle sur un but.