

LA NATATION

Voici les étapes de progression de l'apprentissage de la natation durant toute l'école élémentaire. Ces éléments constituent ce que les élèves doivent réussir à faire ; ce que l'on doit réussir à enseigner aux élèves.

- **Le corps flottant**

Etape 1

Entrer dans l'eau profonde, quitter les appuis plantaires, s'immerger.

Etape 2

S'immerger volontairement, assez longuement de plus en plus tranquillement. Agir sous l'eau.

Etape 3

Explorer la profondeur, agir dans toutes les composantes spatiales du milieu aquatique. Explorer le milieu et les sensations qu'il renvoie, ressentir la poussée d'Archimède.

Etape 4

Abandonner les relations avec le solide, lâcher le bord en grande profondeur.

Etape 5

Laisser l'eau faire. Faire la différence entre savoir remonter et savoir que quoi qu'on fasse on remonte. Se laisser remonter passivement. Aller vers la profondeur et éprouver qu'aller vers le fond demande un effort alors que remonter n'en demande pas. Maîtriser une succession d'apnée.

- **Le corps projectile**

Etape 6

Se laisser porter par l'eau en choisissant une position, la changer, en enchaîner plusieurs. Passer d'une position tonique à un relâchement. Explorer différentes entrées dans l'eau.

Etape 7

Maîtriser la coulée ventrale et dorsale. Avoir une moindre résistance à l'avancement. Automatiser la position de coulée ventrale, inhiber le réflexe de redressement de la tête. Construire l'horizontalité et l'hydrodynamisme.

- **Le corps propulseur**

Etape 8

Explorer différentes façons de se déplacer. Nage alternée ou simultanée, ventrale ou dorsale. Utiliser essentiellement les membres supérieurs pour la propulsion ? Orienter les appuis en fonction du projet de déplacement (avancer, reculer, rester sur place, vriller, culbuter, changer de direction, aller vers le fond...)

Etape 9

Lier respiration et propulsion. Augmenter activement le débit expiratoire (et non la durée) par ouverture de la bouche et contraction abdominale (et non des bulles avec les joues. trouver un rythme respiratoire synchronisé avec le rythme propulsif. La propulsion n'est plus gênée par la respiration, la respiration se subordonne à la propulsion.

Etape 10

Se propulser de plus en plus efficacement. Rechercher des appuis efficaces. Nager longtemps, nager vite. Savoir s'adapter aux situations, aux obstacles rencontrés avec efficacité. Enchaîner des actions différentes sans rupture.

- **TESTS palier 1 (fin cycle 2) et ASSN (fin cycle 3)**