

Autres disciplines aquatiques

Structure et utilisation du manuel

Le livre est composé de **4 brochures**. Les trois premières traitent la pratique, la quatrième la théorie. Chaque brochure constitue un tout. Chaque page comporte deux colonnes. Dans la **colonne principale** des brochures 1 à 3, des exercices pratiques sont proposés en respectant une progression méthodologique. Dans la **marge** sont indiquées des connexions avec d'autres thèmes et les autres brochures. Dans la brochure 4, des réflexions théoriques sont présentées et complétées par des exemples pratiques.

Colonne principale

Marge

Théorie  Pratique	Brochure 1 Bases Vaincre sa peur. Etre à l'aise dans, sur et sous l'eau. Nager sans style défini.		p.ex. Méthodologie p.ex. Didactique p.ex. Apprentissage
	Brochure 2 Styles de nage Apprendre les principaux styles de nage.		p.ex. Organisation p.ex. Entraînement p.ex. Biomécanique
	Brochure 3 Autres disciplines aquatiques Développer, approfondir les bases qui ont été élaborées dans les brochures 1 et 2.		p.ex. Règles p.ex. Moyens didactiques
Pratique  Théorie	Brochure 4 Théorie Aperçu des principales relations entre théorie et pratique et leurs conséquences didactiques		p.ex. Plongée p.ex. Crawl p.ex. Gymnastique aquatique

Sommaire Brochure 3

De la natation aux sports aquatiques	2
1. Sauvetage	
■ Le sauvetage c'est...	3
■ Ce qu'il faut apprendre	4
■ Bien réagir	5
■ Nager habillé - prises de sauvetage et de transport	6
■ Sauver, ramener au bord, chercher	7
■ Les six règles de la baignade	8
2. Palmes, masque et tuba	
■ La plongée c'est...	9
■ Comment s'équiper?	10
■ Nager avec les palmes	11
■ Nager le dauphin avec des palmes	12
■ Les trois gestes du plongeur	13
■ Le sauvetage avec palmes, masque et tuba	14
3. Le plongeon	
■ Le plongeon c'est...	15
■ Quelques indications méthodologiques	16
■ Chandelle avant	17
■ Sauts récréatifs	18
■ Chandelle arrière	19
■ Élan en avant	20
■ Chandelle avant avec élan	21
■ Chute avant	22
■ Chute arrière	24
■ Plongeon ordinaire avant groupé	25
■ Plongeon retourné groupé	27
■ Périlleux avant	29
■ Périlleux arrière	30
4. Natation synchronisée	
■ La natation synchronisée c'est...	31
■ Notions fondamentales	32
■ Pagayer / pédaler	33
■ Quelques tenues et positions du corps	34
■ Quelques figures	35
■ Un programme de groupe	37
■ Jeux et exercices	38
5. Waterpolo	
■ Le waterpolo c'est...	39
■ Les différentes techniques de nage	40
■ Passe et réception	41
■ Tir au but	43
■ Entraînement	44
6. Gymnastique aquatique	
■ La gymnastique aquatique c'est...	45
■ Sans matériel	46
■ Au bord du bassin	47
■ Avec la planche de natation	48

Dans la marge

Signification et explication des symboles utilisés:

Renvoi, Connexion

Liaison avec des informations complémentaires contenues dans la même brochure ou dans une autre.

Test

Test qui peut être utilisé comme objectif. Voir série de tests de l'IAN.

Faute courante

Faute typique, courante. Des exercices correctifs sont proposés pour chacune de ces fautes.

Poster

Les images portant le symbole de la loupe peuvent être obtenues sous forme de poster. Commande auprès d'une des adresses indiquées à la brochure 4 /p.40

De la natation aux sports aquatiques

Quand l'accoutumance à l'eau (Brochure 1) est bien faite et les différents styles de nage (Brochure 2) connus au moins dans leur forme globale, un large champ d'activités sportives dans l'eau peut être abordé. Pour de nombreux élèves, une véritable fascination pour l'eau commence vraiment dans ces nouvelles possibilités de mouvements.

Comme dans les autres brochures, de nombreuses références au domaine théorique, des compléments d'information apparaissent dans la marge de droite. Les liaisons avec les autres domaines de la natation, avec des familles de mouvements venant d'autres champs sportifs sont constamment recherchées. De cette manière, chaque enseignant sera toujours critique envers ses choix méthodologiques. Le maître qui construit son enseignement sur des bases théoriques solides saura présenter des leçons motivantes, car il pourra convaincre ses élèves par des arguments pertinents.

La natation... ce n'est pas seulement l'apprentissage et la pratique des différents styles de nage.

Créer des ponts entre différents domaines.



1. Sauvetage

Se baigner! Nager, jouer, s'amuser dans l'eau...

Ces mots nous rappellent des moments merveilleux, des souvenirs de vacances balnéaires. Dangers?

Les activités dans, sur ou au bord de l'eau peuvent présenter des risques. Peut-on éviter cela? Les meilleures mesures de prévention sont certainement la connaissance des dangers et un comportement prudent. Mais souvent la catastrophe ne peut être évitée que par l'aide d'un sauveteur.

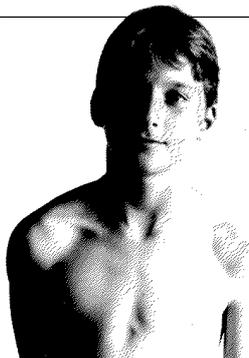
Aider et sauver font partie intégrante des cours de natation.



Le sauvetage c'est... ■ athlétique ■ simple ■ utile

Personne ne naît sauveteur; le sauvetage s'apprend; il fait partie des cours de natation. De bonnes connaissances en natation, plongeon et plongée sont nécessaires pour l'apprentissage du sauvetage. C'est entre autre s'exercer à nager habillé, sauter d'une hauteur importante et rechercher des objets au fond de l'eau.

Ramener au bord un nageur accidenté ou épuisé est possible avec les nages de transport et de sauvetage. Dans une telle situation, il faut essayer de ne pas se laisser agripper, une personne en détresse disposant de forces insoupçonnées dues à son angoisse.



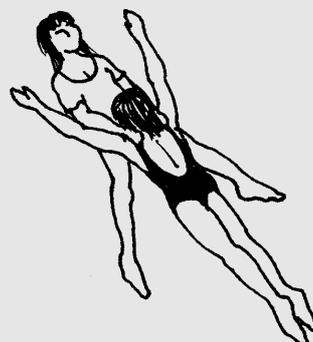
- Mieux vaut prévenir que sauver.
- De bonnes connaissances en natation, plongeon et plongée sont nécessaires pour le sauvetage.
- Aider et sauver font partie intégrante des cours de natation.
- **Echec à la noyade!**

D'un coup d'oeil!

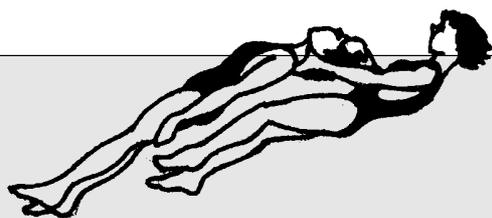
Ce qu'il faut apprendre

**Sauter dans l'eau**

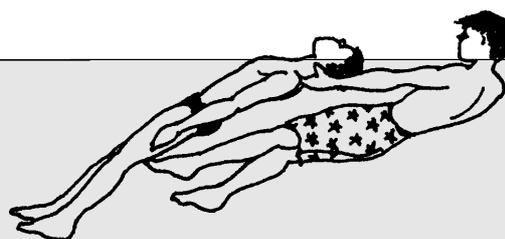
Dans des eaux troubles ou peu profondes. Corps un peu incliné en arrière, jambes légèrement fléchies.

**Transporter quelqu'un**

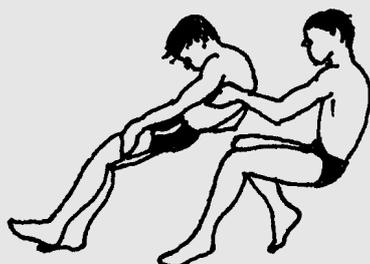
Transport d'un nageur épuisé: observer, le rassurer.

**Tirer quelqu'un par la tête**

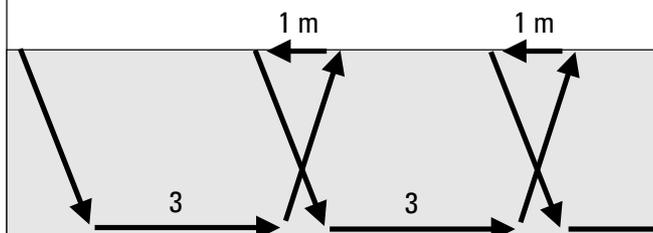
Prise de la tête des deux mains: une main sous la nuque, l'autre sur le front, les deux bras tendus, observer le visage de la victime.

**Tirer quelqu'un par la nuque**

Prise de la tête d'une main: une main tient la nuque ou les habits, l'autre est utilisée pour nager ou pour se tenir.

**Tirer par les aisselles**

Prise sous les aisselles. Cette prise sert à ramener un noyé à la surface et à le transporter.

**Plongée en chaîne**

- Organiser (donner des ordres).
- Nager trois mètres en avant sous l'eau.
- Remonter à la surface et reculer d'un mètre.
- Replonger à nouveau.

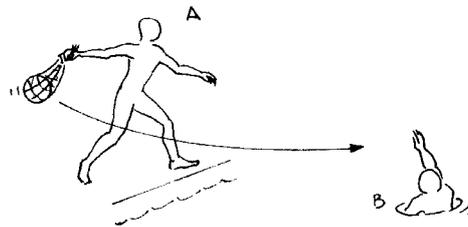
Bien réagir

Un enseignement de la natation varié propose aussi des jeux et des exercices de sauvetage. Il s'agit par exemple d'exercer les mouvements de jambes de la brasse ventrale ou dorsale, ainsi que la plongée.

Les règles de sauvetage et la technique des sauts ou de la plongée doivent être apprises déjà dans les cours de natation à l'école et non exclusivement dans des cours de sauvetage.

Utiliser judicieusement les engins de sauvetage: perche, ballons ou bouées de sauvetage sont à utiliser, mais pas n'importe comment!

Lancer le ballon de sauvetage: A est dans l'eau à une certaine distance de B. B lui lance le ballon. Concours de précision: lancer dans une bouée flottante, sur un ballon, etc.

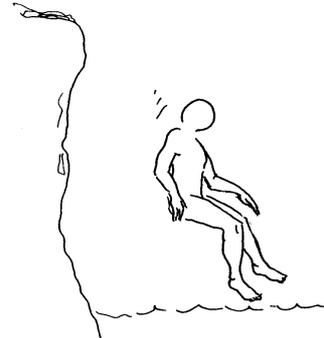


Les sauts: dans l'eau trouble ou peu profonde ainsi que de très haut, le sauveur s'élançe les pieds en avant. Les jambes sont légèrement fléchies, le corps est un peu incliné en arrière et les bras sont prêts à amortir un choc. Cela permet une entrée dans l'eau sans trop de danger.

Sauts à sec: sauter dans l'eau par les pieds et essayer de ne pas immerger la tête.

- Depuis le bord.
- Depuis le plongoir de 1m.
- Depuis le plongoir de 3m.

Comparer la profondeur atteinte de cette manière avec celle d'un saut tendu! S'observer mutuellement avec un masque.



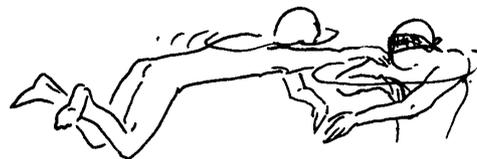
S'approcher de la victime: nager rapidement, mais calmement vers la personne à sauver sans la quitter des yeux. La brasse est idéale dans cette situation.

Si la personne est encore consciente, la calmer. Si elle est excitée et qu'elle se débat, rester à quelques mètres de distance et attendre qu'elle s'épuise. S'approcher depuis derrière.

Sauver sans précipitation ni panique.

S'approcher doucement: A est dans l'eau, les yeux fermés ou cachés par un bonnet de bain. Il reste immobile. B essaie de s'approcher en nageant depuis derrière, sans que A ne s'en rende compte et lui pose la main sur l'épaule.

Réagir: A se trouve dans l'eau à quelques mètres de B, le dos tourné contre le bord. B nage lentement vers lui. Dès que B a touché A, il se réfugie vers le bord. A essaie de le rattraper avant qu'il ait touché le bord.



Nager habillé - prises de sauvetage et de transport

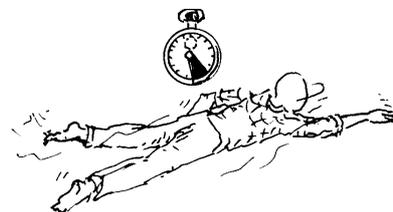
Nager habillé

Souvent le sauveteur n'a pas le temps d'ôter ses habits. Dans tous les cas cependant, chaussures et veste doivent être enlevées.

Concours habillé: Le jour prévu, tous les enfants prennent des habits propres (chemisier/chemise, jupe/pantalon). Nager plusieurs fois 25 mètres habillés ou en costume de bain. Qui obtient la plus petite différence de temps? Chronométrer et comparer.

Autres idées:

- Leçon normale, mais en habits.
- Jeux de plongée en habits.
- Exercer les sauts (sauts récréatifs).
- Différentes formes de courses d'estafettes dans lesquelles il faut ôter et remettre des habits.



Les habits freinent le mouvement!

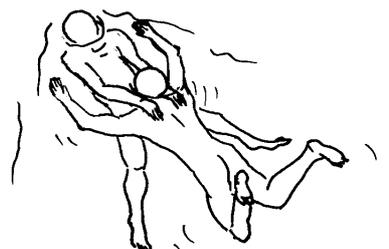
Transporter quelqu'un dans l'eau... Le nageur épuisé s'appuie sur les épaules

Un nageur épuisé, atteint de nausées ou de crampes musculaires, est secouru grâce à la nage de transport. Consignes à donner: "Se mettre sur le dos, tendre les bras en avant, les pouces tournés vers le bas. Ecarter les jambes et se détendre." Le sauveteur nage la brasse et observe la victime.

Aller-retour: à tour de rôle, A et B se "transportent" sur une certaine distance.

Le boulet: jusqu'où A arrive-t-il à pousser B? Egalement sous forme de concours.

Observer la victime; lui parler!



Sauver quelqu'un... par la prise de la tête des deux mains

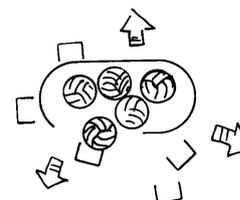
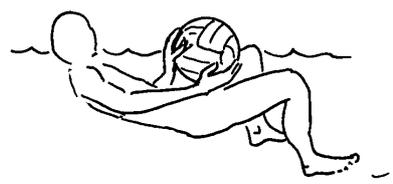
Si la victime a perdu connaissance, il faut la transporter sans son aide. L'occiput doit reposer dans la paume de la main, la nuque entre le pouce et l'index. L'autre main se pose de façon naturelle sur le front de la victime et tire légèrement la tête vers l'arrière. Les bras sont tendus.

Sauver le ballon: prendre le ballon d'une main depuis dessous (nuque), l'autre main par-dessus (front) et nager les bras tendus en brasse dos.

- Egalement sous forme de concours.

Sauvetage en groupe: Le groupe A lance tous les ballons dans le bassin (espace limité). Le groupe B sauve chaque ballon séparément avec la prise de la tête des deux mains. Quel groupe met le moins de temps pour sauver tous les ballons?

- Trouver d'autres formes de jeu.



Sauver - ramener au bord - chercher

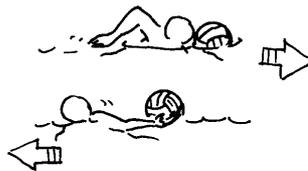
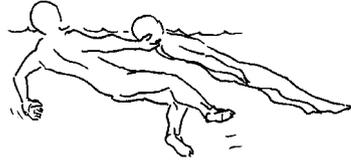
Sauver quelqu'un...avec la prise de la tête d'une main

Une main saisit la nuque, les cheveux ou les habits de la victime, le bras reste tendu. L'autre bras effectue des tractions.

Traîner un tronc d'arbre: A pagaie sur le dos, (voir natation synchronisée 3 / p. 3). B prend A d'une main à la nuque et le tire - en nageant sur le côté - sur une certaine distance. Changer de rôle.

Tirer un manequin: comme avant, mais la victime reste passive.

Sauvetage d'un ballon: nager une largeur en crawl, la tête hors de l'eau. Prendre un ballon par la prise de la tête d'une main et le transporter au retour. Egalement sous forme de concours.



Bien choisir sa prise de sauvetage!

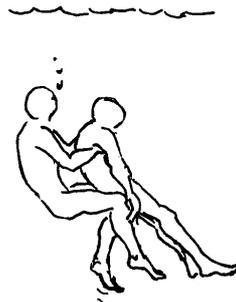
Ramener quelqu'un à la surface...par la prise sous les aisselles

Le sauveteur, bras tendus, saisit la victime depuis derrière sous les aisselles. En surface, cette prise peut être maintenue sur des petites distances. Pour des plus longues distances, on choisira une prise de sauvetage.

Ramener à la surface et sauver: A expire complètement et se couche sur le fond du bassin. B s'approche rapidement, le saisit sous les aisselles, se repousse vigoureusement du fond et transporte A sur une courte distance.

Ramener malgré une résistance: comme avant, mais B se trouve dans une position quelconque, bouge continuellement, etc.

Prise de sauvetage personnalisée: qui trouve sa propre prise de sauvetage?



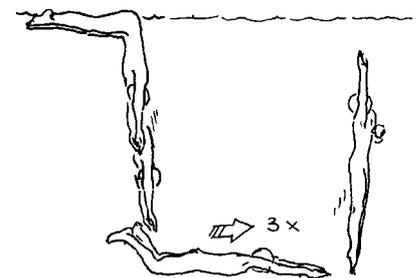
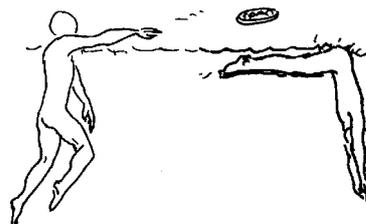
S'approcher par derrière.

Chercher une victime au fond... grâce à la plongée en chaîne

On utilise la plongée en chaîne lors de recherches de corps ou d'objets. Plusieurs nageurs forment une ligne à une distance d'une longueur de bras les uns les autres. Au signal d'un responsable (au milieu du groupe ou en dehors de l'eau), tout le monde plonge verticalement jusqu'au fond et avance de trois brasses dans la direction convenue. Le fond est examiné avec les yeux et les mains. Remonter verticalement en tendant un bras vers le haut pour sa propre sécurité. Le groupe recule d'environ un mètre et s'aligne sur le dernier nageur. Nouveau signal pour replonger au fond.

Plongée individuelle: essayer de trouver seul des objets dispersés sur une certaine distance selon la méthode décrite ci-dessus.

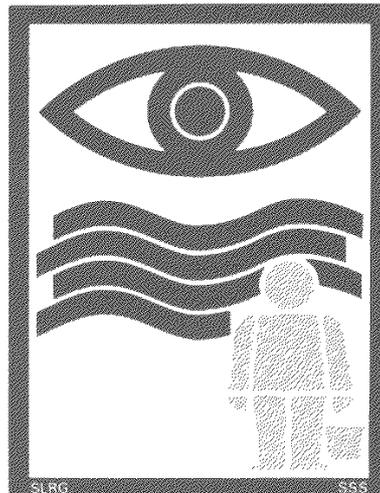
Chercher et trouver: comme avant, mais relancer devant soi l'assiette ou l'anneau trouvé pour replonger et le rechercher.



Les six règles de la baignade



Ne sautez jamais dans l'eau lorsque vous avez très chaud ou que vous transpirez! Votre corps a besoin d'un temps d'adaptation.



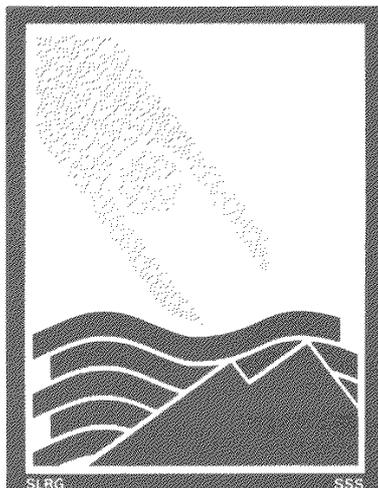
Ne laissez jamais les petits enfants sans surveillance au bord de l'eau! Ils ne connaissent pas le danger.



Les matelas pneumatiques ne doivent pas être utilisés en eau profonde! Ils n'offrent aucune sécurité.



Ne nagez jamais l'estomac chargé! Ne nagez jamais à jeun! Après un repas, il faut attendre 2 heures. Évitez l'alcool!



Ne plongez pas et ne sautez pas dans des eaux troubles ou inconnues! L'inconnu peut cacher les dangers.



Ne nagez jamais seul sur des longues distances! Même le corps mieux entraîné peut avoir une défaillance.

2. Palmes, masque et tuba

La plongée avec palmes, masque et tuba est une bonne préparation pour la plongée avec les bouteilles. Elle se pratique en compétition sous le nom de "Nage avec palmes".

La plongée avec masque et tuba n'est pas sans danger! Pour faire de belles expériences sous l'eau et sans incident, il est important d'appliquer strictement les règles de sécurité. Pour faire connaissance avec le monde sous-marin, il faut:

- de bonnes bases théoriques sur la plongée,
- un matériel adapté aux besoins,
- de la discipline et le respect des règles de sécurité.

De bonnes connaissances en natation sont indispensables.

Palmes, masque et tuba sont aussi d'excellents moyens didactiques pour l'enseignement de la natation en général!



La plongée c'est... ■ captivant ■ formateur ■ varié

Nager avec palmes, masque et tuba permet d'approcher la fascination du monde sous-marin. En même temps, cet équipement convient au sauvetage.

- Les palmes permettent d'avancer plus rapidement.
- Le masque permet de mieux voir sous l'eau.
- Le tuba permet de respirer, même si la bouche et le nez sont sous l'eau.

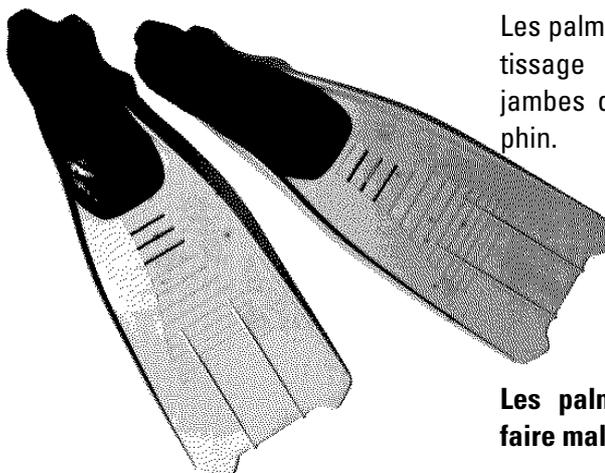


- Ne jamais plonger seul et surveiller son camarade.
- Ne pas plonger si l'on ne sent pas bien.
- Utiliser un matériel adapté.
- Protéger le monde sous-marin.

D'un coup d'oeil

Comment s'équiper?**Les palmes**

La longueur idéale des palmes, qui dépend des capacités physiques du nageur, est d'environ 35 - 50 cm. En général, elle correspond à la pointure des chaussures. Il vaut mieux les choisir plutôt trop grandes que trop petites.



Les palmes facilitent l'apprentissage des battements de jambes du crawl ou du dauphin.

Les palmes ne doivent pas faire mal!

Le masque

Le verre du masque doit être incassable. Le masque doit enfermer également le nez, afin de pouvoir décompresser, en fermant les narines avec pouce et index (c'est pour cette raison qu'il faut parler de masque et non pas de lunettes). Le masque doit être parfaitement adapté au visage. Pour l'essayer, il faut aspirer de l'air par le nez, sans mettre la lanière. Secouer la tête; si le masque tient, il est correctement mis.



Choisir uniquement des masques qui englobent le nez

Décompression

➡ 3 / p. 13 et 4 / p. 24

Le tuba

Le tuba doit avoir une longueur maximale de 30 à 35 cm. Les meilleurs résultats s'obtiennent avec des tubas simples, sans valve ni partie souple.

L'embout doit être ajusté à la grandeur de la bouche. Il est préférable que la partie supérieure du tuba soit marquée d'une couleur vive pour des raisons de sécurité.



Expérience avec le tuba

➡ 3 / p. 11

Nager avec des palmes

Pour apprendre la technique juste et efficace des battements avec palmes, la **position dorsale** est préférable. Cela permet d'observer et de contrôler soi-même le travail correct et régulier des jambes.

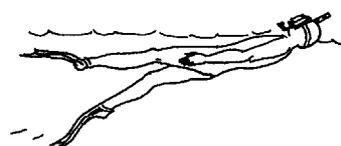
Exercice de position: nager en position dorsale en respectant les points suivants:

- Le corps est tendu.
- La tête est tirée légèrement contre la poitrine.
- Les bras sont naturellement le long du corps ou tendus au-dessus de la tête en prolongement du corps.



Observe-toi toi-même!

Les battements de jambes: l'impulsion part des hanches, passe par les genoux pour arriver aux chevilles. Les genoux comme les palmes restent sous la surface de l'eau. Le rythme est plus lent qu'un battement sans palmes.



Apprendre par le contraste:

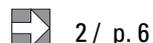
- Une fois genoux fléchis.
- Une fois genoux tendus.

La respiration: respirer lentement et régulièrement. En position dorsale, le tuba n'est pas utilisé. Il est fixé entre la lanière du masque et la tempe.



La nage avec palmes en **position ventrale**, avec des battements de jambes alternatifs, est la technique la plus utilisée par les plongeurs à la surface de l'eau comme sous l'eau. La forte propulsion produite par les palmes permet de ne pas utiliser les bras.

Apprendre le crawl de manière globale avec les palmes.

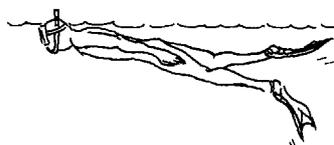


Respirer sous l'eau: mettre son masque correctement, le tuba coincé entre la lanière et la tempe. Se tenir au bord du bassin et respirer calmement et régulièrement, en dehors de l'eau. Plonger peu à peu le visage dans l'eau et continuer à respirer au même rythme.



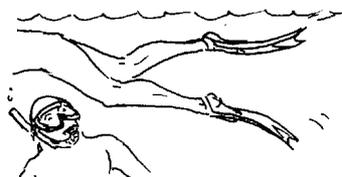
Respirer avec force sous l'eau car la pression augmente.

Première plongée: nager en position ventrale le long du bord. Les bras sont naturellement le long du corps, le regard dirigé en avant, vers le bas. Respirer calmement et profondément. Continuer seulement si l'on se sent bien.



Toujours calmement... comme si on nageait au ralenti.

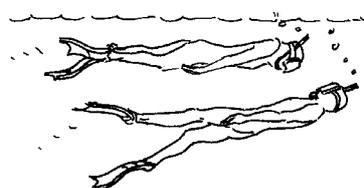
Battements de jambes: en partant des hanches et en passant par les genoux (comme en position dorsale): mouvement descendant: fléchi puis tendu; mouvement ascendant: tendu à légèrement fléchi, très lentement. Les palmes restent sous la surface de l'eau.



Faire observer les battements de jambes par un camarade.

Quelques exercices:

- Nager à deux dans le même rythme; garder le contact visuel.
- Un sur le ventre, l'autre sur le dos.
- L'un avec des battements de jambes crawl, l'autre en dauphin.
- Qui propose une autre forme?

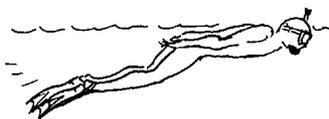


Ne jamais plonger seul. Une habitude à prendre dès le début.

Nager le dauphin avec des palmes

Contrairement à la technique habituelle du dauphin, en plongée, les bras n'exécutent pas de tractions mais servent uniquement à soutenir le **mouvement d'ondulation**.

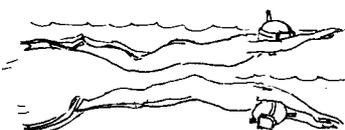
Du crawl au dauphin: nager sur le ventre avec des battements de crawl d'une jambe uniquement. Essayer avec l'autre jambe de faire également des battements dans le même rythme (pas de battements alternatifs).



De l'alternatif au simultané.

Respecter les points suivants:

Position du corps: le corps le plus tendu possible; les bras plus ou moins tendus en prolongement du corps, le visage dans l'eau, le regard alternativement au-dessus et au-dessous de la surface de l'eau.



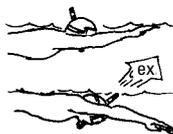
La tête conduit le mouvement.

Battements de jambes: le battement se fait simultanément des deux palmes. Le mouvement d'ondulation commence dans les mains, se poursuit à travers le corps jusqu'aux jambes et se termine par un coup vigoureux des palmes, semblable au coup de queue d'une baleine. Le mouvement du bassin précède toujours celui des palmes.



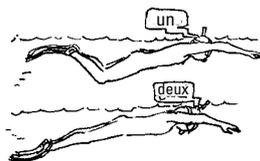
Sentir le mouvement, le décrire, l'imaginer les yeux fermés (entraînement mental).

La respiration: il est très important que la respiration se fasse régulièrement dès le début. Ne pas plonger sa tête trop profondément pour éviter que l'eau entre dans le tuba.



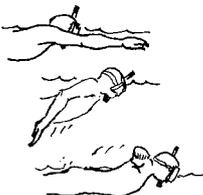
Respirer profondément et régulièrement.

Rythme à deux temps: avec le haut du corps, faire des mouvements de dauphin en gardant les bras en avant. Compter: 1... 2 / 1... 2 / 1... 2.



Du rythme.

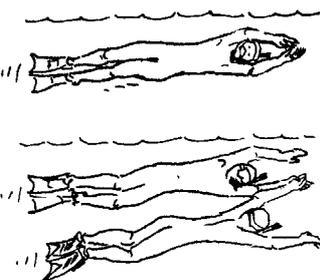
Le dauphin avec traction des bras: répéter le rythme à deux temps décrit ci-dessus. A "1" les bras restent devant; à "2" faire le mouvement des bras sous l'eau avec le retour hors de l'eau. Enchaîner plusieurs fois.



Avec les palmes, on peut nager lentement le dauphin.

Variantes

- Mouvements de dauphin sur le côté.
- Dauphin à deux: A sur le côté gauche, B sur le droit. Face à face en se donnant les mains, les bras tendus au-dessus de la tête.
- Nager sur le côté, un bras tendu en avant, l'autre le long du corps.
- Qui arrive à pousser ou à tirer son partenaire avec la technique du dauphin?
- Qui trouve d'autres formes?



Varié et encore varié pour améliorer les capacités de coordination.

Les trois gestes du plongeur

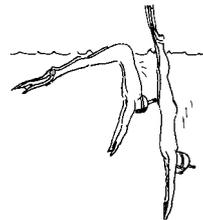
De la concentration et un bon contrôle du mouvement sont nécessaires pour plonger de façon économique (réserve d'air).

Une bonne discipline est indispensable pour l'enseignement de la plongée.

Vider le tuba: plonger lentement et verticalement sous la surface de l'eau. Ecouter le tuba se remplir d'eau. Remonter lentement et vider toute l'eau du tuba par une forte expiration.



Le canard: de la position ventrale, casser le corps en direction du fond. Ramener les jambes en position groupée, puis les tendre rapidement vers le haut et se laisser glisser au fond. Battements de jambes seulement quand les palmes sont immergées.



Le canard doit se faire sans gicler. Pourquoi?

Exercer et encore exercer!

➡ 4 / p. 15

Décompresser: dans le masque, deux encoches sont prévues au niveau du nez. Dès que l'on sent une légère pression dans les oreilles, pincer le nez avec le pouce et l'index par l'extérieur et essayer de souffler l'air par le nez.

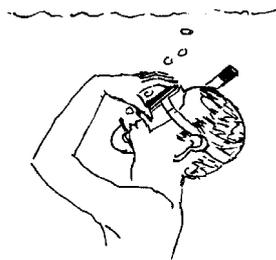


En pinçant le nez et en expirant, l'air du nez pénètre dans l'oreille moyenne; la pression est compensée et la douleur disparaît.

➡ 4 / p. 24

Il peut arriver, souvent de façon imprévue, que de l'eau pénètre dans le masque. Chaque plongeur doit être en mesure de le vider sous l'eau sans paniquer. Il faut rapidement s'initier à cette technique et l'entraîner souvent.

Vider le masque: pencher la tête légèrement en arrière. D'une main, presser le bord supérieur du masque légèrement contre le front. Expirer alors très lentement (ou par petits coups) par le nez jusqu'à ce que l'air chasse vers le bas l'eau qui se trouve dans le masque. Ceci fait, il reste suffisamment d'air pour vider le tuba.



Principe de la cloche à air : l'air chasse l'eau.

Application: beaucoup de jeux et d'exercices sont possibles une fois que les gestes pour décompresser, vider le tuba et exécuter le canard sont maîtrisés. Exemples:

- Canard, culbute en avant, remonter, vider le tuba.
- Canard, vrille, remonter.
- Le maître ou un partenaire montre un exercice sous l'eau; l'imiter.
- Aller chercher des objets (anneaux, assiettes).
- Construire un puzzle sous l'eau.
- Faire un dessin (avec des craies grasses).
- Echanger des objets sous l'eau.
- Suivant le matériel et les installations, trouver d'autres idées.



Là également, ne jamais plonger seul! Tous les jeux ou exercices sont à faire à deux ou en groupes.

Le sauvetage avec palmes, masque et tuba

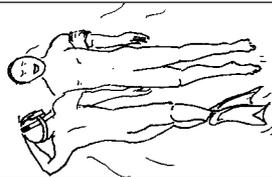
Cet équipement facilite le sauvetage. Les palmes permettent d'avancer plus rapidement et avec moins d'efforts, le masque améliore la visibilité sous l'eau et le tuba permet de respirer en regardant le fond.

Saisir, mais comment? A deux, l'un avec, l'autre sans équipement PMT. Le plongeur est le sauveteur. Trouver ensemble des prises par lesquelles un plongeur peut sans trop d'effort transporter une personne en détresse. Discuter des avantages et des inconvénients.



Comparer avec les autres groupes.

Prise de la clé: passer le bras droit sur le bras droit et derrière le dos de la victime et saisir son bras gauche le plus haut possible. Nager sur le ventre ou sur le côté et observer son partenaire. A exercer à droite et à gauche.



Avec cette prise le sauveteur a une main libre.

Prise du menton: passer une main sous l'épaule de la victime et saisir son menton depuis dessous. Attention: pas de pression au niveau du cou.

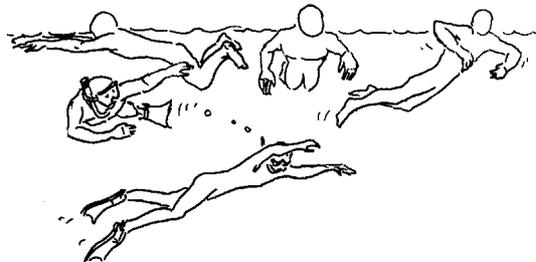


Avec précaution!

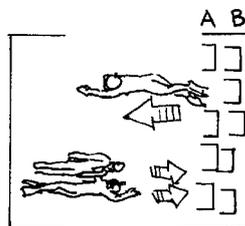
Le sauvetage est une affaire sérieuse, mais il peut être enseigné dans une ambiance gaie et de manière ludique! Beaucoup de formes de sauvetage peuvent être mises en relation avec d'autres sujets de l'enseignement de la natation.

Le sauvetage est aussi amusant !

Poursuite-Sauvetage: un certain nombre d'enfants (environ 2 sur 5) ont un équipement PMT. Les autres sont répartis dans le bassin. Celui qui se fait toucher par les sauveteurs est tiré jusqu'au bord à l'aide d'une prise de sauvetage. Les prisonniers peuvent être libérés par un camarade. Les sauveteurs arrivent-ils à ramener tout le monde au bord?

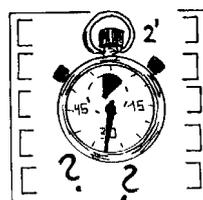


Estafette sauvetage par couples: le nageur A traverse le bassin en nageant. Dès qu'il arrive de l'autre côté, B, équipé pour la plongée, le rejoint en nageant sous l'eau. Il le ramène au départ avec une des prises de sauvetage.



Les participants essaient d'autres formes de concours et les présentent à leurs camarades.

Sauvetage par groupes: la moitié des participants sont des sauveteurs et se trouvent d'un côté du bassin. De l'autre côté se trouvent les victimes. Les sauveteurs doivent transporter les victimes. Après chaque largeur, transporter une autre victime. Compter le nombre de traversées en 2 minutes. Changer les groupes.

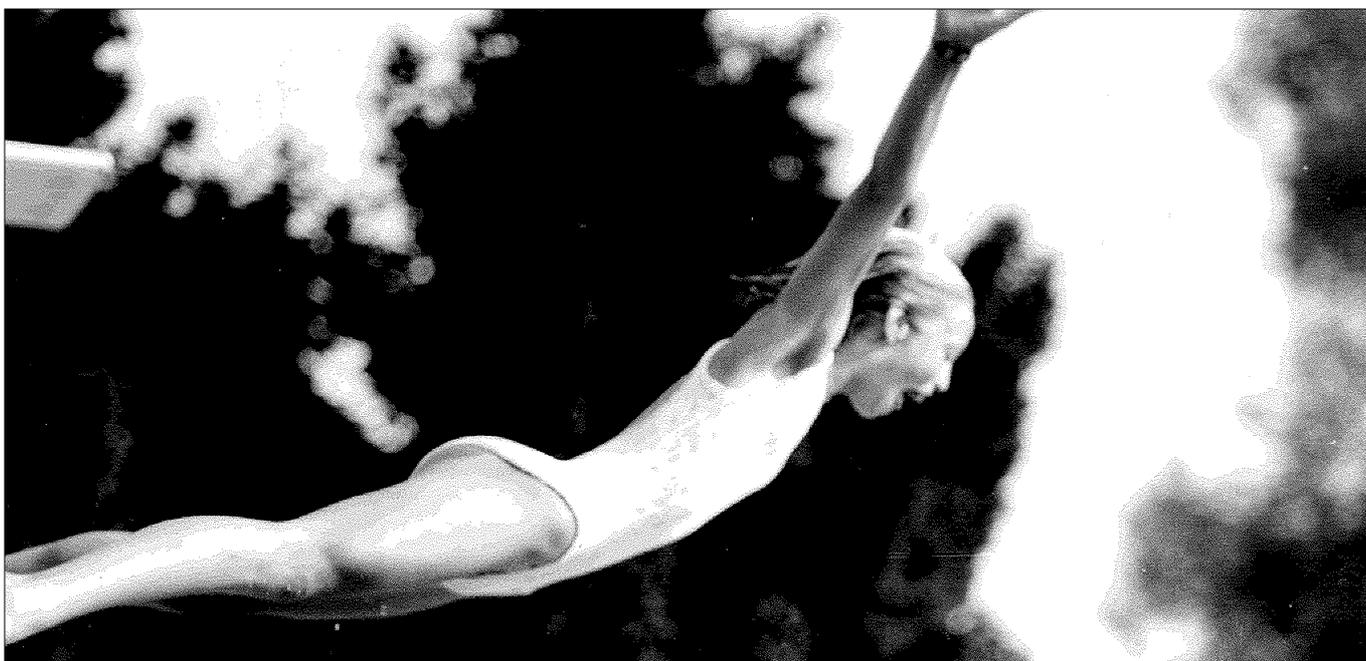


➡ Bucher, W. 1000 exercices et jeux sportifs, chap. plongée, Paris 1989.

3. Plongeon

Sauter et plonger depuis le bord, la plate-forme ou la planche font partie intégrante d'un enseignement varié de la natation. Au début, des exercices simples doivent donner confiance aux élèves.

Le plongeon est un sport qui allie des qualités gymniques et artistiques. Il est caractérisé par une technique précise et complexe. L'approche de la compétition est l'affaire des clubs.



Le plongeon c'est ... ■ l'appel ■ la phase aérienne ■ l'entrée dans l'eau

Le plongeon, comme **élément de l'enseignement de la natation**, permet de vivre des sensations intéressantes dans le domaine de l'orientation, de la tenue du corps dans l'espace et de la créativité. Ces possibilités sont cependant limitées par le souci de la sécurité (prévention des accidents).



Le plongeon

- développe les capacités de coordination.
- favorise la confiance en soi-même.
- demande une organisation stricte.

D'un coup d'oeil

Quelques indications méthodologiques

Technique de base

En simplifiant, la technique peut être décrite en trois phases: l'appel - la phase aérienne - l'entrée dans l'eau.

Lors de l'entraînement, l'accent est porté sur l'une ou l'autre de ces phases.

Groupes de plongeurs et positions du corps

On distingue six groupes de plongeurs, définis chacun par un numéro. Ils se différencient par la prise d'élan et par le sens de rotation. Les plongeurs peuvent être exécutés avec différentes positions du corps (groupée, carpée, tendue ou libre).

Groupes de plongeurs

Les sauts ou plongeurs à l'intérieur d'un même groupe se ressemblent au point de vue prise d'élan, sens de rotation ou entrée dans l'eau. Il en découle des conséquences didactiques et méthodologiques pour l'enseignement et l'apprentissage:

■ pour la position de départ et l'appel

p. ex. pour les sauts et plongeurs en avant et renversés ainsi que pour les sauts et plongeurs en arrière et retournés.

■ pour le sens de la rotation

p.ex. pour les sauts et plongeurs en avant et retournés ainsi que pour les sauts et plongeurs en arrière et renversés.

■ pour le sens de l'entrée dans l'eau

par la tête ou par les pieds.

L'appel

La phase aérienne

L'entrée dans l'eau

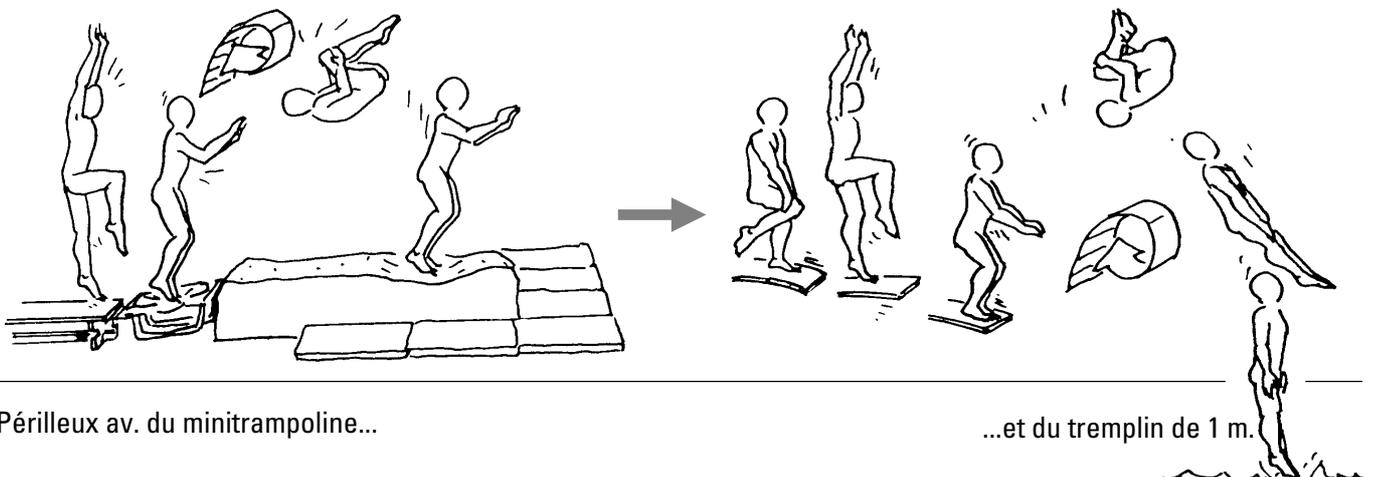
Il est conseillé d'apprendre les plongeurs de base d'abord en position groupée.

Exploiter les familles de mouvements.

Entraînement à sec

Il n'y a que peu d'endroits où l'enseignement du plongeur avec une classe entière est possible. Il faut donc créer les bases dans les autres disciplines de l'éducation physique. Dans la branche Education du mouvement, il faut exercer **la tenue et le tonus musculaire; rouler et tourner** seront introduits dans Gymnastique aux agrès. Transférer ensuite ces connaissances au plongeur. Exemple: le périlleux avant.

Enseignement interdisciplinaire.



Périlleux av. du minitrampoline...

...et du tremplin de 1 m.

Chandelle avant

Tous les exercices de base se font d'abord collectivement depuis le bord du bassin.

Les élèves doivent avoir appris à compenser la pression dans leurs oreilles.

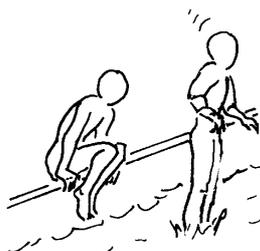
Décompresser!



3 / p. 13

Assis au bord du bassin, les mains en appui. Sauter dans l'eau en se repoussant du bord avec les mains.

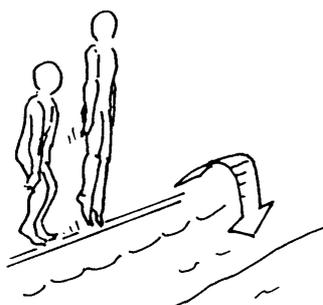
- Contracter la musculature du bassin, rentrer le ventre!
- Regarder un objet posé de l'autre côté du bassin.
- Se laisser glisser jusqu'au fond du bassin et se repousser pour remonter.



Debout au bord du bassin, les bras le long du corps. (Les pointes des pieds ne dépassent pas le bord). Sauter le plus haut possible avec extension complète des chevilles.

- Contracter la musculature et entrer dans l'eau comme avant.
- Essayer de tenir le haut du corps droit.

MD: Ligne d'eau posée parallèlement au bord. Entrer dans l'eau avant la ligne.



MD = Moyen didactique

Le bon emploi de moyens didactiques améliore la représentation du mouvement, motive et donne un feedback immédiat.

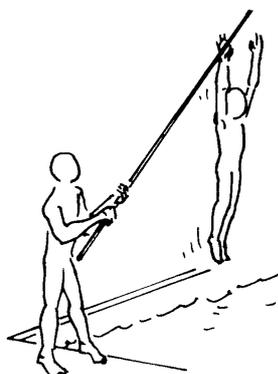


4 / p. 13

A l'arrêt avec élan des bras: debout au bord du bassin, essayer de sauter plus haut grâce à l'élan des bras.

- Lever les bras de côté, puis ...
- Les descendre de côté, les remonter en avant, puis...
- Chandelle.

MD: Élastique, perche, etc. En sautant, essayer de toucher avec les mains la perche tendue (l'élastique suspendu) sans relâcher le tonus musculaire.



Exercer!

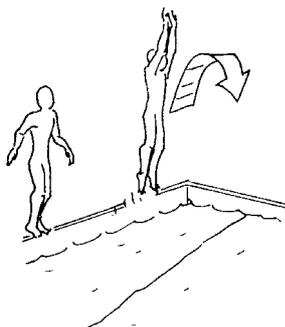


4 / p. 15

Tantôt haut, tantôt loin: alterner une chandelle en hauteur et une autre en longueur.

- Que faire pour sauter en hauteur?
- Que faire pour sauter en longueur?

MD: Une corde, des ballons de baudruche, un drapeau, etc. sont suspendus. Chacun s'entraîne à son niveau.



Différencier les expériences!

Pour un bon plongeon, sauter le plus haut possible.

Sauts récréatifs

L'étude du plongeon, comme celle des sauts, est effectuée depuis le bord du bassin. Ainsi plusieurs élèves peuvent s'exercer simultanément. Les départs sont donnés par le maître et la sortie de l'eau est également organisée.

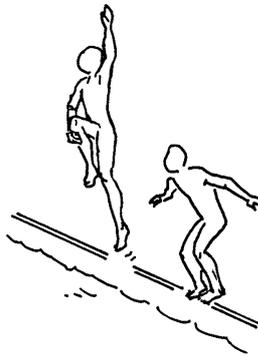
Un travail par chantiers permet d'utiliser également les plots de départ, le tremplin et des moyens improvisés comme un caisson, un minitram-poline. Il est possible de créer des chantiers avec des exercices à sec (exercices de musculation, de souplesse ou de coordination).

Un enseignement bien organisé permet de satisfaire le besoin de bouger et d'apprendre des enfants.

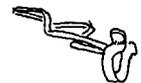
➡ Organisation 4 / p. 11

Seul: après l'appel, essayer de :

- plier une jambe, tendre l'autre.
- plier les deux jambes.
- faire une vrille.
- gicler le plus /le moins possible à l'entrée dans l'eau.
- se grouper et se dégroupier avant l'entrée dans l'eau.
- gesticuler et serrer les bras contre le corps avant l'entrée dans l'eau.

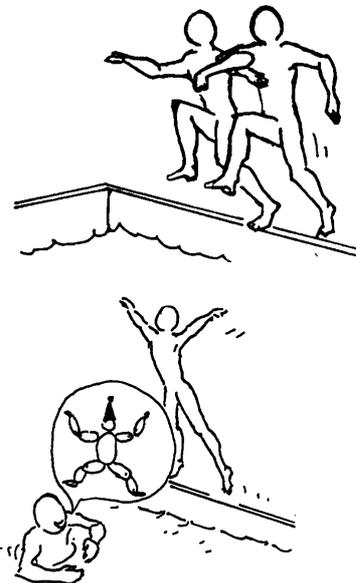


Le pince-nez évite que l'eau pénètre dans les narines.



A deux: quelques exercices de coordination:

- En se donnant la main, sauter dans l'eau en même temps.
- Sauter dans l'eau en se donnant le bras.
- Dos contre dos, sauter de côté.
- Montrer un exercice, le partenaire imite.
- Lancer un ballon en l'air et essayer de l'attraper au vol.
- Le partenaire lance la balle, essayer de l'attraper en sautant.
- Donner un ordre au partenaire qui est en l'air, p.ex. "tourner la tête", ou bien dire un mot comme "couleur" et il doit en nommer le plus possible avant d'entrer dans l'eau.
- Trouver d'autres variantes.



Apprendre à observer!

Par groupes: tous au bord du bassin, se donner la main et sauter ensemble:

- en longueur sans élan.
- en hauteur par-dessus un élastique.
- trouver d'autres variantes.



Sol mouillé: danger de glissade!

Chandelle arrière

Pour la chandelle arrière, seule la partie avant du pied repose sur le bord du bassin ou du tremplin. La prise d'élan avec les bras est semblable à celle de la chandelle en avant.

Saut d'une jambe: dos à l'eau, faire un pas en arrière. Essayer de maintenir la tête droite.



Expirer fortement par le nez lors de l'entrée dans l'eau.

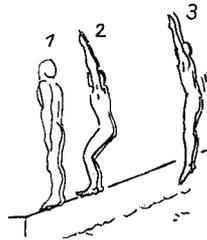
Sauter en arrière: essayer de pousser fortement avec les deux jambes sans se pencher en arrière. Mouvement des jambes: haut - bas - saut.

■ "haut" = sur la pointe des pieds - 1

■ "bas" = s'asseoir sans perdre l'équilibre en arrière - 2

■ "saut" = départ vertical - 3

■ Position des bras: le long du corps ou tendus en haut; sans élan.



- départ énergétique
- regard en avant
- corps tendu

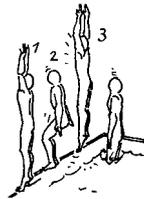
Le fait de s'asseoir garantit l'éloignement du tremplin.

Sauter en arrière avec mouvement des bras:

■ de côté en haut - 1,

■ de côté en bas - 2,

■ par devant en haut - 3.



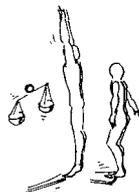
4 / p. 21

Le rythme de la planche: en arrière, avec les pointes des pieds sur le bord du tremplin, essayer de balancer au rythme de la planche sans que les pieds perdent le contact avec celle-ci.

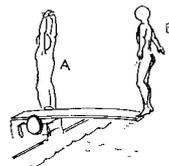


Sentir la planche = confiance.

Du connu à l'inconnu: Répéter la chandelle en avant sans élan; faire le même mouvement mais en chandelle arrière. Veiller spécialement à ce que le corps reste en équilibre pendant la prise d'élan.

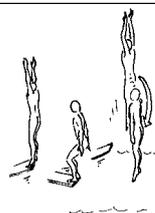


Appel - réaction: A et B forment un couple. B est en position d'appel. A se trouve devant B. Après le saut de B, A montre un mouvement simple que B essaie d'imiter pendant la phase aérienne.



Entraînement de la capacité de réaction.

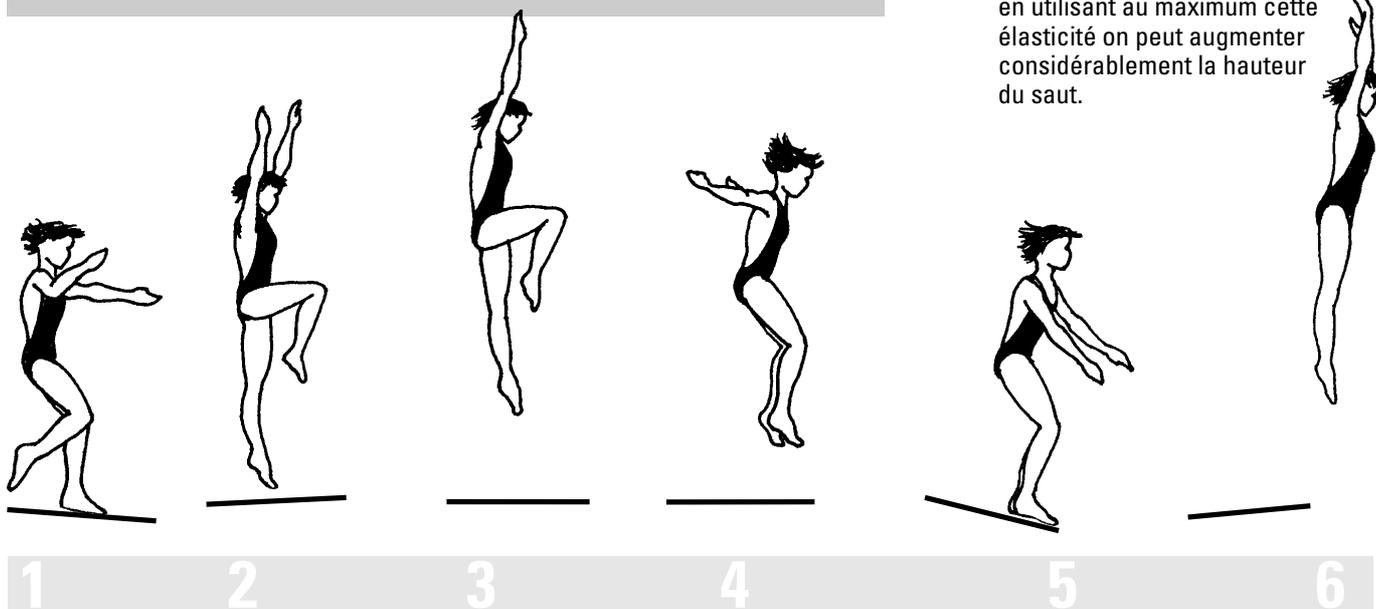
Chandelle arrière depuis la planche: dès que la prise d'élan et l'appel sont maîtrisés, toutes sortes de chandelles arrière peuvent être imaginées.



4 / p. 21

Élan en avant

Se tenir à environ un mètre du bout de la planche. Faire un pas avec la jambe d'appel (image 1). Tirer les bras et le genou de la jambe d'élan aussi haut que possible (images 2 - 3); baisser les bras latéralement pour prendre appui avec les deux pieds au bout de la planche (images 4 - 5); monter les bras rapidement en avant et sauter à pieds joints (image 6).



L'élan se fait lentement et le rythme est régulier. Il consiste en 4 pas égaux. Apprendre d'abord l'élan avec un pas.

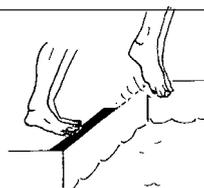
L'élasticité de la planche pose des problèmes pour l'équilibre et le rythme du mouvement. Par contre, en utilisant au maximum cette élasticité on peut augmenter considérablement la hauteur du saut.

Sautiller

- Sautiller avec mouvement symétrique des bras.
- Faire quelques pas et sauter en engageant la jambe d'élan. Réception à pieds joints.
- Après un pas avec élan symétrique des bras vers l'avant, se réceptionner à pieds joints en équilibre.



Saut de précision: essayer d'arriver sur une marque (corde, ruban adhésif, etc.). Après le contact des deux pieds au sol, faire une chandelle. Accompagner l'appel par un élan des bras vers l'avant.



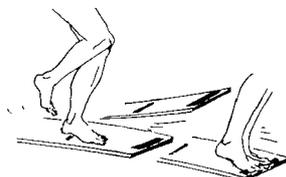
Marquer avec un ruban adhésif la longueur des pas.

Élan d'un pas depuis le bord du bassin: exercer l'élan et l'appel en rythme.



Description technique: voir poster!

Élan d'un pas depuis le tremplin de 1 m: même élan depuis le tremplin de 1m. S'adapter au rythme de la planche.



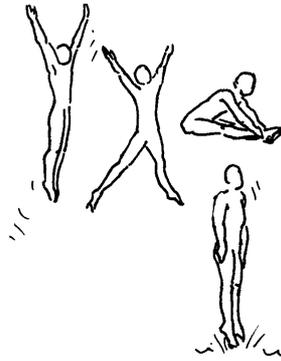
Chandelle avant avec élan

Exercer souvent l'élan pour automatiser les différentes phases. Un bon élan et un appel maîtrisé sont indispensables pour la réussite d'un plongeon.

Exercer pour automatiser.

Seul: Répéter l'appel. Après un élan et un appel maîtrisé, essayer divers sauts :

- Plier une jambe et la tendre à nouveau.
- Saut écart, jambes tendues.
- Saut carpé, jambes tendues.
- Saut groupé, tendre les jambes avant l'entrée dans l'eau.
- Grouper deux fois.
- Alternner groupé et carpé.
- Trouver d'autres tâches motrices.



Il est important que les bras soient montés **rapidement** et **symétriquement**.

A deux: beaucoup d'exercices peuvent se pratiquer sous la forme: démontrer - imiter. Exemples:

- Faire 2 mouvements pendant la phase aérienne.
- Les bras restent tendus en haut, les jambes changent de position.
- Un bras et une jambe changent de position!
- Après l'appel de B, A dit à son partenaire ce qu'il doit faire, etc.



Par ces exercices, l'observation de parties de mouvements et la représentation mentale des mouvements est entraînée.

Conseiller

Observer - Analyser

- Essayer de garder le plus longtemps possible un anneau sur la tête (jusqu'à l'entrée dans l'eau). S'imaginer de porter toujours un anneau sur la tête. Garder la tête droite, rester calme.



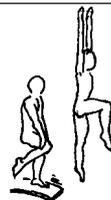
- ! Elan trop rapide; corps penché en avant...
- Poids du corps trop en avant lors de l'appel.

- Raccourcir le dernier pas. Une marque avec un ruban adhésif sert de point de repère.
- Voir suite d'images (image 1).



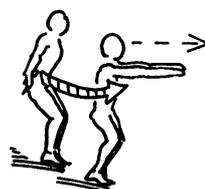
- ! Saut d'appel long et plat...
- Trajectoire longue et plate!

- Les bras sont conduits rapidement en haut par l'avant, pour pouvoir rester un moment dans cette position.
- Voir suite d'images (image 3).



- ! Pendant le saut d'appel, poids du corps en avant...
- Saut en longueur au lieu de saut en hauteur.

- Avant et après le saut d'appel, les bras sont conduits rapidement en haut par devant.
- Voir suite d'images (images 5-6).



- ! Mouvement lent des bras ...
- Poids du corps en avant!

Chute avant



Tout le corps est tendu des mains jusqu'aux pointes des pieds.

1



Les muscles sont contractés pour fixer le bassin (tenue du corps).

2

La position tendue garantit une bonne entrée dans l'eau.

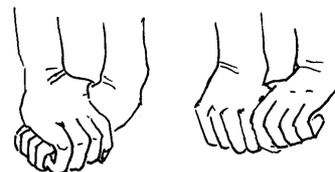


3

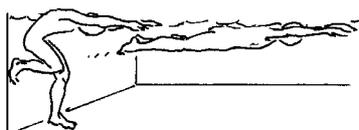
Quelques points valables pour toutes les entrées dans l'eau!

- Essayer de passer lentement de la position de départ à la position d'entrée dans l'eau (s'allonger, s'étirer).
- L'angle d'entrée dans l'eau doit être inférieur à 90 ° pour éviter tout renversement.
- Plonger toujours jusqu'au fond du bassin. Le plongeon se termine à ce moment-là!
- Le regard est dirigé vers les mains ou vers l'endroit de l'entrée dans l'eau. Les mains sont jointes par-dessus la tête, les oreilles sont serrées entre les bras tendus.

Positions des mains lors de l'entrée dans l'eau.



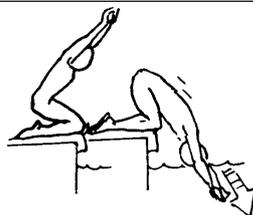
Flèche depuis le bord du bassin: il est très important que la position d'entrée dans l'eau (décrite ci-dessus) soit maintenue pendant toute la phase de glissée.



 4 / p. 21

Chute depuis la position assise: assis sur le bord du bassin (les pieds dans la rigole) ou à genoux: essayer de s'allonger dans l'eau et maintenir cette position jusqu'au fond du bassin.

- Aller chercher une assiette au fond du bassin.
- Observer le partenaire avec un masque.

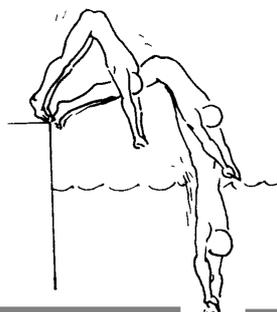


Il est possible d'exercer les chutes en groupes. Donner des instructions claires:

Que faire après l'entrée dans l'eau? Où sortir du bassin?

Chute depuis la position carpée:

- Position carpée.
- Pencher le haut du corps vers le bas.
- Se dresser sur les pointes des pieds.
- Se laisser tomber pour arriver au fond du bassin.
- Celui qui maîtrise cette forme de chute peut l'exécuter sur le plongoir de 1m.



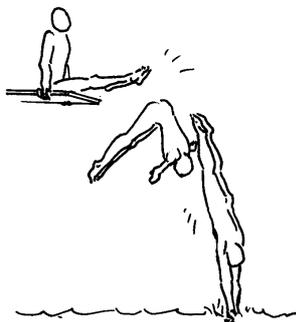
Des sauts ou des exercices de plongeon sont à combiner avec des exercices de natation, p.ex.: traverser le bassin à la nage, sortir de l'eau et revenir par l'extérieur.

 4 / p. 21

Exercer la chute avant

Seul: quand la chute avant est maîtrisée depuis la position carpée, varier la position de départ. Garder le corps toujours tendu pour l'entrée dans l'eau.

- Depuis la position accroupie.
- Sur une jambe, le genou libre ramené au corps.
- De la position carpée, les bras tendus de côté (les bras sont conduits par les côtés dans la position d'entrée dans l'eau pendant la chute).
- Assis, position groupée (p.ex. plongeur de 3 m).
- Carpé en appui sur les bras tendus (3 m).



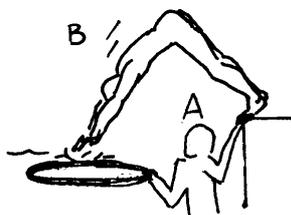
Varié les exercices!

➡ Exercer: 4 / p. 15

■ 4 / p. 21

A deux: essayer de plonger depuis le bord à travers un cerceau sans le toucher avec les jambes. A tient le cerceau à la distance demandée par B.

- Essayer, en plongeant, de frôler le cerceau avec les pieds.
- Varier la distance du cerceau au mur.
- Qui peut le faire après un petit saut d'appel?
- Qui peut le faire avec une vrille?

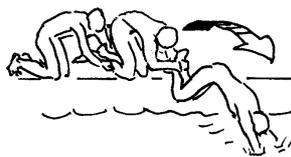


Des moyens didactiques facilitent le retour d'information .

Pas touché = juste!
Touché = faux!

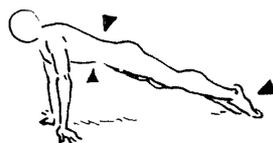
➡ Moyens didactiques 4 / p. 13

En groupes "plongeon en chaîne": à genoux, serrés les uns derrière les autres au bord du bassin, tenir les chevilles du précédent. Le premier plonge et tous les autres se laissent tirer dans l'eau.



Conseiller

- Toutes sortes d'exercices de tenue comme entraînement complémentaire à l'enseignement du plongeon. Donner des exercices de musculation comme devoirs à la maison, p. ex. devant une glace.
- Exercices d'entrée dans l'eau avec la planche à glisser (voir chute en arrière 3 / 24).



Observer - Analyser

❗ Le tonus musculaire est insuffisant...

➡ Entrée dans l'eau non contrôlée, position cambrée.

- Avec les bras tendus, presser les oreilles contre la tête.
- Diriger le regard vers les mains (vers le point d'entrée dans l'eau).



❗ La tête n'est pas entre les bras...

➡ Le visage tape l'eau.

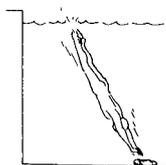
- Lors de l'entrée dans l'eau, toucher avec les pieds un objet (corde, tapis, etc.) qui dépasse le bord du bassin.



❗ Musculature abdominale relâchée...

➡ Les jambes sont projetées en arrière.

- Plonger et toucher au fond du bassin une marque, un anneau, etc.



❗ La position tendue n'est pas maintenue...

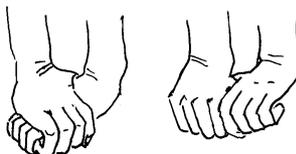
➡ Entrée relâchée, dos cambré.

Chute arrière

La position pour l'entrée dans l'eau est la même que pour la chute avant. La position de la tête est très importante. La tête est protégée entre les deux bras tendus. Les oreilles sont serrées par les coudes, le regard est dirigé vers les mains.

Quelques points importants pour l'entrée dans l'eau: à répéter lors de l'échauffement.

- Le corps est tendu.
- Les bras sont dans le prolongement du haut du corps.
- Les mains sont jointes (2 possibilités).
- La tête est entre les bras, le regard est dirigé vers les mains.



Prendre une bonne position pour l'entrée dans l'eau et la maintenir jusqu'au fond du bassin.

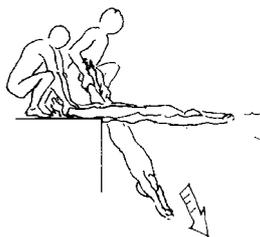
Flèche en position dorsale: dans l'eau, au bord du bassin. Se laisser tomber en arrière, tendre les bras par-dessus la tête, se repousser en position dorsale et glisser le plus loin possible. Expirer régulièrement par le nez, pour que l'eau ne puisse pas entrer dans les narines.



Eventuellement avec un pince-nez !

 4 / p. 21

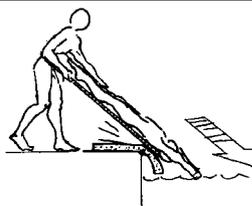
Par deux: contrôler la tenue du corps: se coucher sur le dos, les talons sur le bord du bassin. Le partenaire saisit les chevilles. Tendre le corps; la tête et les bras sont dans la bonne position pour l'entrée dans l'eau. Le partenaire soulève lentement le corps tendu et le pousse en oblique vers le fond du bassin. Ne pas oublier d'expirer par le nez!



Attention: ne pas pousser si le partenaire a le dos cambré!

Par deux avec la planche à glisser: couché sur la planche en position dorsale, prêt pour l'entrée dans l'eau, le corps tendu. Le partenaire soulève la planche et le corps glisse dans l'eau.

Important : dos droit pour soulever la planche; év. le faire à deux.



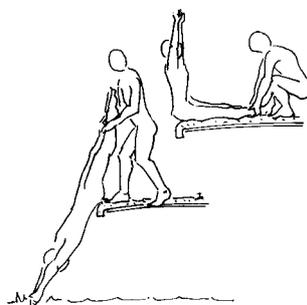
Observer son camarade (p. ex. avec le masque).

 4 / p. 21

Par deux: chute arrière depuis la position assise, jambes tendues: un tapis au bout du tremplin.

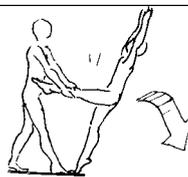
- S'asseoir au bord du tremplin, dos à l'eau, les jambes tendues.
- Prendre la position correcte pour l'entrée dans l'eau avec le haut du corps et les bras.
- Le partenaire soulève lentement les pieds. En même temps, les hanches se tendent. Quand le corps est entièrement tendu, laisser glisser dans l'eau.

Important: dos droit pour soulever le partenaire!



Cet exercice demande un très bon tonus musculaire.

Chute arrière debout: debout sur une jambe au tremplin de 1 m. Le partenaire se tient à côté de la jambe soulevée et la conduit lentement vers le haut pendant la chute en l'accompagnant le plus loin possible.



Confiance en son partenaire.

 4 / p. 21

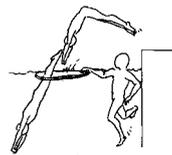
Plongeon ordinaire avant groupé

Le plongeon ordinaire avant est une manière attractive d'entrer dans l'eau. Insister sur une bonne tenue du corps. Une entrée dans l'eau bien contrôlée est l'élément indispensable pour l'apprentissage de ce plongeon.

Pas de plongeon... le dos cambré!

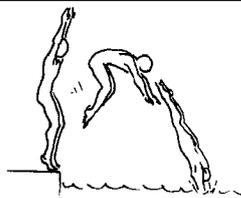
Déroulement du mouvement:
3/ p. 26

Le phoque: comme un phoque, plonger obliquement vers le bas jusqu'au fond du bassin. Entrer dans l'eau sans basculer en arrière. Un partenaire tient un cerceau sur l'eau. Plonger dans le cerceau sans le toucher.



Profondeur de l'eau: au moins 3 m.

Petit plongeon: après l'appel, grouper rapidement les jambes. Les bras restent bloqués dans la position pour l'entrée dans l'eau. Pour la suite, essayer de saisir rapidement les tibias après l'appel. Les bras doivent tout de suite reprendre la position pour l'entrée dans l'eau.

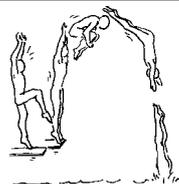


Plongeon sans élan depuis le tremplin de 1 m: comme depuis le bord du bassin. Important: ne pas se pencher trop en avant pour l'appel.



 4 / p. 21

Forme finale depuis le tremplin de 1 m: un pas d'élan - appel - quitter la planche le corps tendu, bras tendus en haut - déclencher la rotation (monter le bassin, descendre les bras) - entrer dans l'eau tendu et maintenir la position jusqu'au fond.

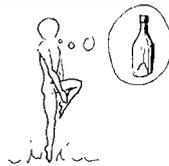


Tendu - groupé - tendu.

Bien dissocier les phases pour tous les plongeurs groupés.

Conseiller

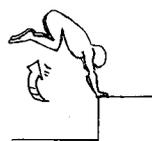
- Chandelle avant. Après l'appel, monter les bras rapidement.
- Chandelle avant, puis grouper et dégroupé avant l'entrée dans l'eau. Aussi avec une seule jambe.



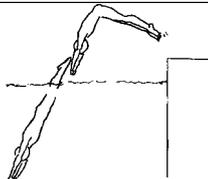
- Tenir la tête haute et le regard droit. Répéter la chandelle.
- Entraînement dans la salle de gymnastique avec le minitrampoline.



- Sauter avec appui sur une marche d'escalier, monter les hanches.
- Sauter sur le minitrampoline en se tenant aux espaliers.



- Répéter chutes en avant et sauts de dauphin depuis le bord du bassin.
- Plongeon avant sans élan avec les bras tendus en haut. Insister sur la tenue jusqu'au fond du bassin: corps légèrement cassé, rentrer le ventre et serrer les fesses.

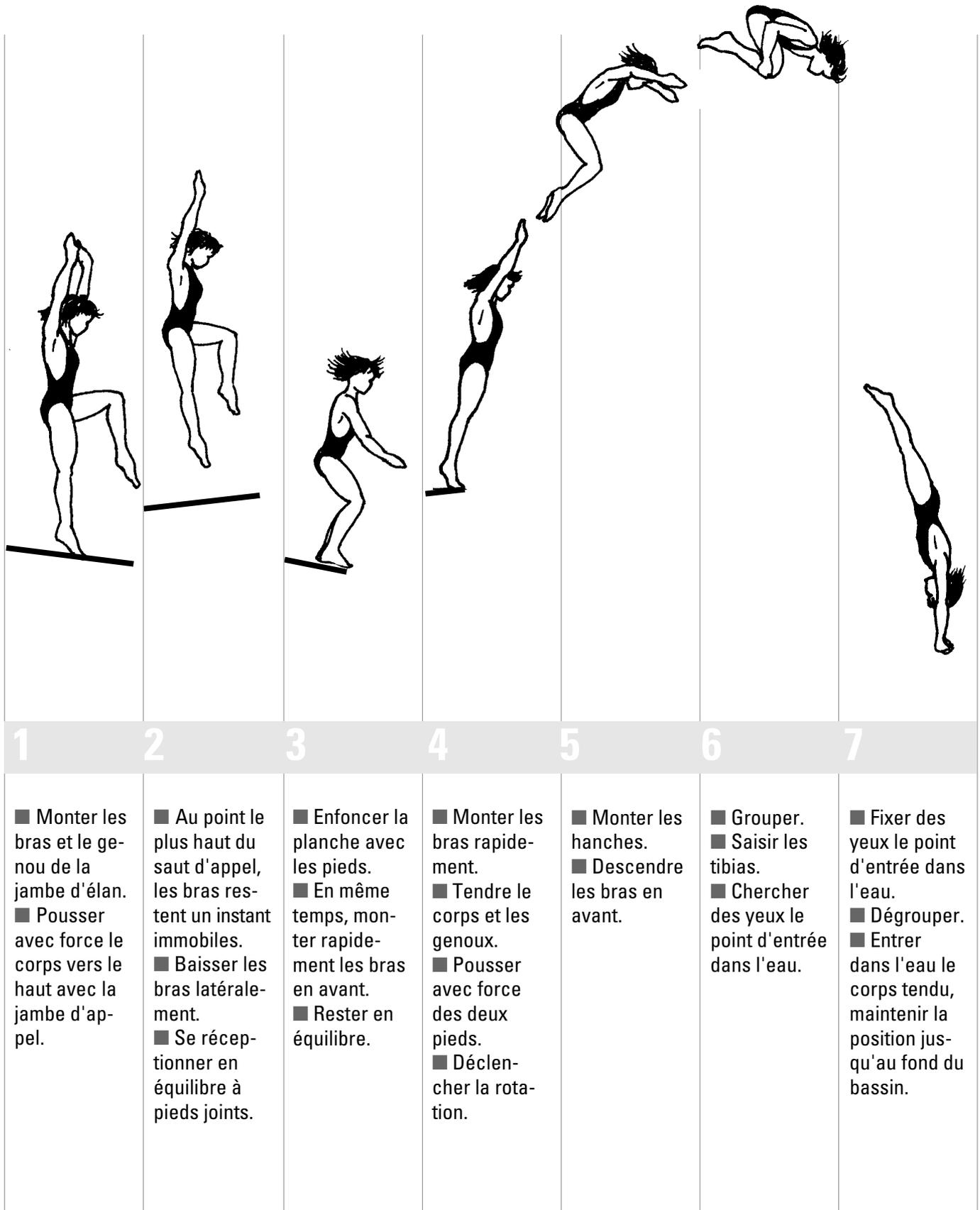


Observer - Analyser

-  Groupé trop tôt...
-  Pas d'extension après l'appel.
-  Trop penché en avant à l'appel.
-  Trajectoire plate et longue.
-  Rotation insuffisante...
-  Les hanches ne montent pas.
-  Entrée dans l'eau relâchée...
-  Renversement et position cambrée.



Plongeon ordinaire avant groupé



■ Monter les bras et le genou de la jambe d'élan.
 ■ Pousser avec force le corps vers le haut avec la jambe d'appel.

■ Au point le plus haut du saut d'appel, les bras restent un instant immobiles.
 ■ Baisser les bras latéralement.
 ■ Se réceptionner en équilibre à pieds joints.

■ Enfoncer la planche avec les pieds.
 ■ En même temps, monter rapidement les bras en avant.
 ■ Rester en équilibre.

■ Monter les bras rapidement.
 ■ Tendre le corps et les genoux.
 ■ Pousser avec force des deux pieds.
 ■ Déclencher la rotation.

■ Monter les hanches.
 ■ Descendre les bras en avant.

■ Grouper.
 ■ Saisir les tibias.
 ■ Chercher des yeux le point d'entrée dans l'eau.

■ Fixer des yeux le point d'entrée dans l'eau.
 ■ Dégrouper.
 ■ Entrer dans l'eau le corps tendu, maintenir la position jusqu'au fond du bassin.

Plongeon retourné groupé

Le déroulement du mouvement du plongeon retourné est en principe le même que celui du plongeon avant sans élan. Une introduction méthodique permet à l'enfant de perdre petit à petit sa peur de la planche et de trouver du plaisir à exécuter ce plongeon.

Profiter de la ressemblance des mouvements.

Déroulement du mouvement:

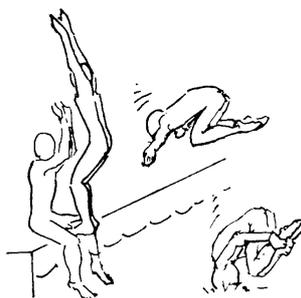
3 / p. 28

Saut en arrière: se mettre sur la pointe des pieds au bord du bassin, dos à l'eau, les bras tendus en haut. Plier rapidement les jambes sans pencher le corps en avant, comme pour s'asseoir sur une chaise. De cette position assise, sauter à l'extension. Les bras restent tendus en haut.

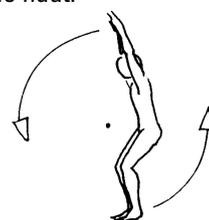


L'enfant prend confiance, s'il comprend que, par cette action, le corps s'éloigne du bord.

Petit plongeon retourné depuis le bord du bassin: comme avant, mais en tendant les jambes monter les hanches vers l'arrière; en même temps, tirer les bras tendus en bas par devant. Ensuite, se grouper en saisissant les tibias. Rester groupé jusqu'à l'arrivée dans l'eau.



Comparaison avec un disque qui subit une impulsion depuis le bas et le haut.



Plongeon retourné... en toute sécurité! Un partenaire est assis sur le bord du bassin, les jambes écartées. Il assure avec ses mains que le plongeur ne touche pas le bord.

Plongeon retourné depuis le tremplin de 1 m: comme avant, sans élan des bras. Tendre le corps pour l'entrée dans l'eau dès que le regard atteint la surface de l'eau.



4 / p. 21

Plongeon retourné groupé avec élan des bras. Bien dissocier les phases comme pour le plongeon avant groupé et tous les sauts et plongeurs groupés.



Tendu - groupé - tendu.
Dissociation des phases.
3 / p. 25

Conseiller

■ Chandelle arrière. Mettre le poids du corps sur l'avant des pieds et garder le corps, droit jusqu'au moment du saut.

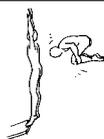
■ Après le saut, essayer de toucher le bout de la planche avec les mains.



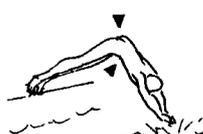
■ Debout au bord du bassin, dos à l'eau. Essayer de toucher avec les fesses une planche de natation qu'un partenaire tient. Monter les hanches!



■ Meilleure dissociation des phases: grouper seulement après un appel énergique. Les talons touchent le derrière.



■ Répéter la chute avant. Observer la position de l'entrée dans l'eau. Rentrer le ventre et contracter la musculature du bassin (voir 3 / p. 22).



Observer - Analyser

! Le haut du corps tombe en arrière au départ...

→ Aucune rotation arrière.

! Le hanches sont tirées en arrière au départ...
→ Pas de hauteur.

! Groupé trop tôt...

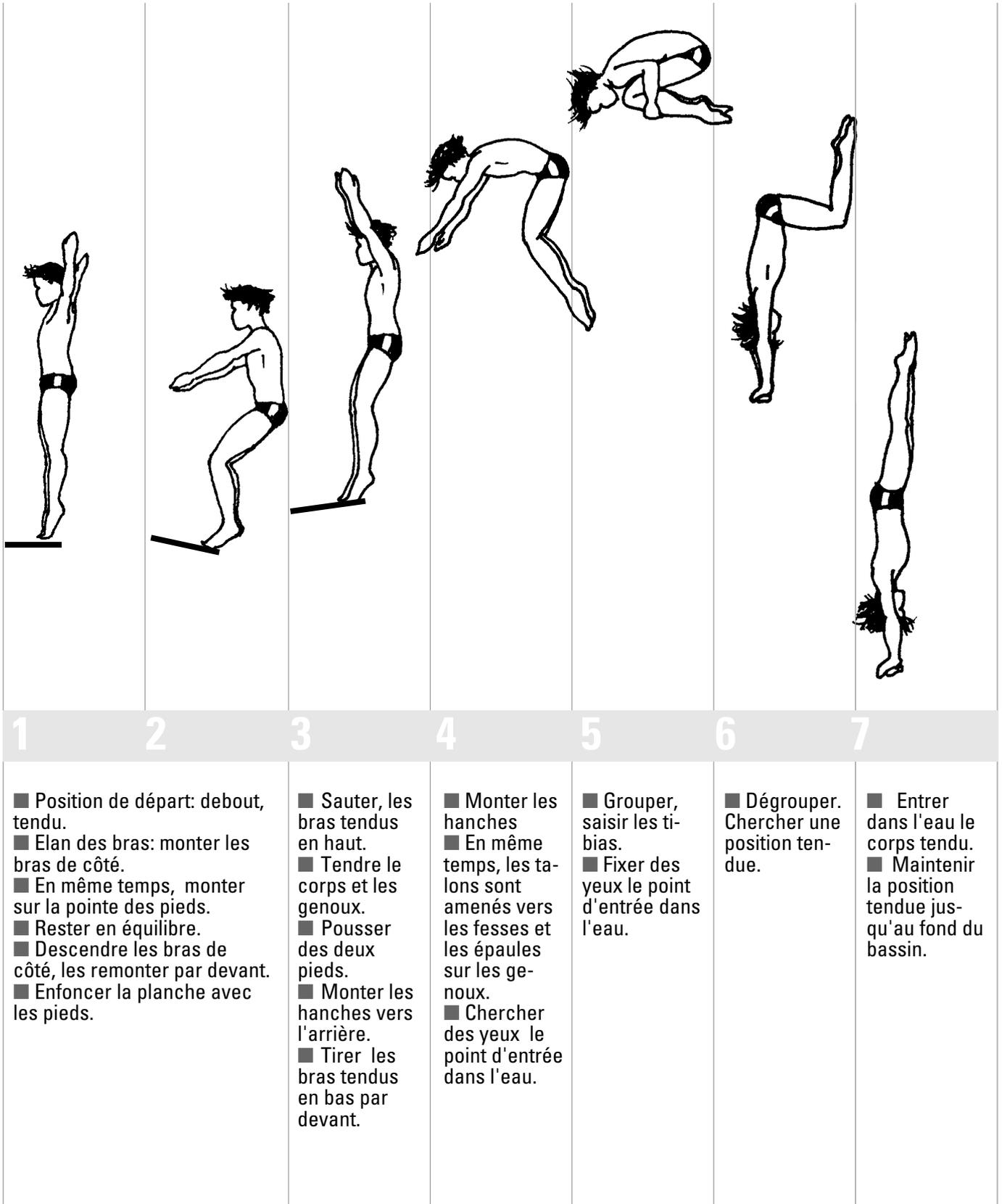
→ Rotation insuffisante.

! Pas de tenue...

→ Mauvaise entrée dans l'eau.



Plongeon retourné groupé



1

2

3

4

5

6

7

- Position de départ: debout, tendu.
- Elan des bras: monter les bras de côté.
- En même temps, monter sur la pointe des pieds.
- Rester en équilibre.
- Descendre les bras de côté, les remonter par devant.
- Enfoncer la planche avec les pieds.

- Sauter, les bras tendus en haut.
- Tendre le corps et les genoux.
- Pousser des deux pieds.
- Monter les hanches vers l'arrière.
- Tirer les bras tendus en bas par devant.

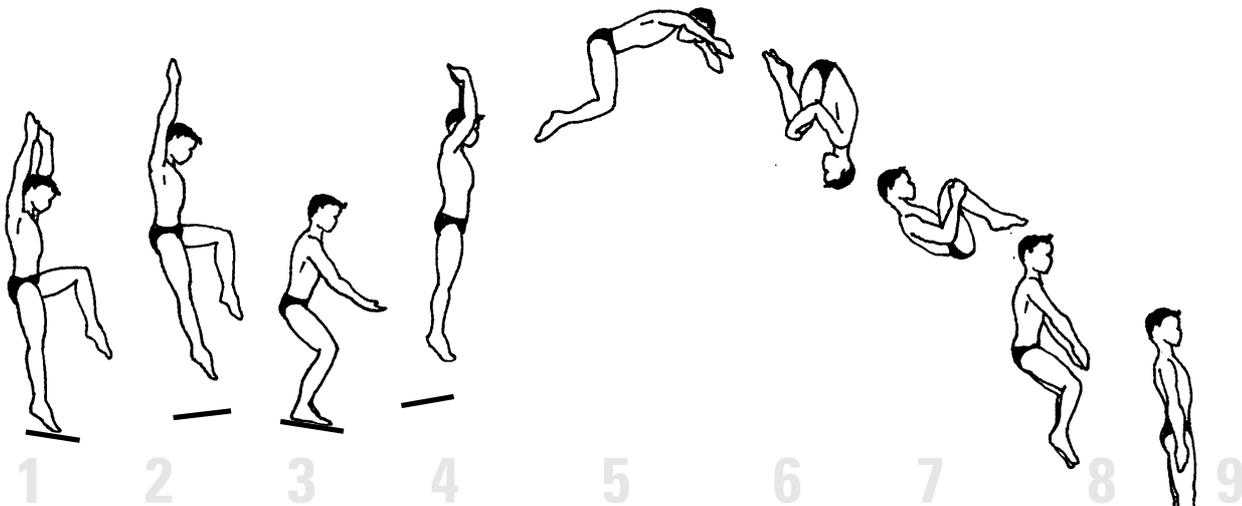
- Monter les hanches
- En même temps, les talons sont amenés vers les fesses et les épaules sur les genoux.
- Chercher des yeux le point d'entrée dans l'eau.

- Groupier, saisir les tibias.
- Fixer des yeux le point d'entrée dans l'eau.

- Dégrouper. Chercher une position tendue.

- Entrer dans l'eau le corps tendu.
- Maintenir la position tendue jusqu'au fond du bassin.

Périlleux avant



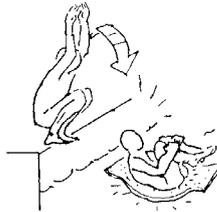
Roulade sur l'eau: accroupi au bord du bassin en se tenant les tibias; roulade en avant sur le tapis posé sur l'eau.



MD: Tapis flottant.

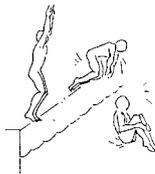
Petit saut périlleux depuis le bord du bassin: sauter de la position accroupie en tirant les bras en bas par devant. Maintenir la position groupée. Qui réussit à faire un tour complet?

■ Freiner la rotation: après la roulade avant, ouverture du corps. Tendre les jambes en direction de l'eau, le regard en avant.



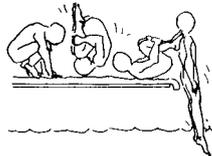
Saut roulé pour les plus craintifs.

Périlleux avant sans élan depuis le bord du bassin: bras tendus en extension. Au moment du saut, tirer rapidement les bras tendus en bas par devant; en même temps, monter le bassin et grouper. Maintenir cette position ou tendre les jambes avant d'entrer dans l'eau pour freiner la rotation.

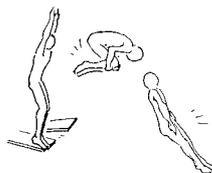


4 / p. 21

Roulade avant sur la planche: un tapis au bout de la planche. Roulade avant. Tendre le corps et regarder horizontalement lors de l'entrée dans l'eau.



Périlleux av. du trampolin de 1 m: bras tendus en extension, mouvements de ressort sur la planche. Au deuxième sursaut: appel et déclencher la rotation. Tendre les jambes en oblique vers l'avant (position carpée) en direction de l'eau.



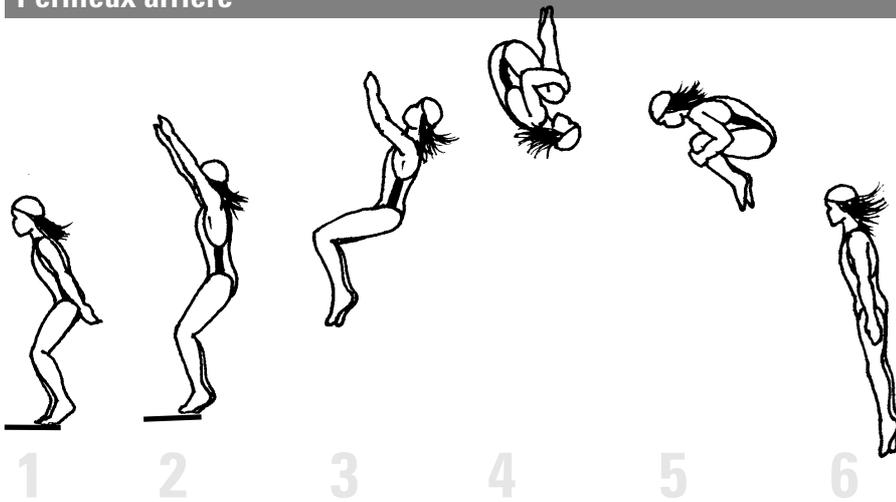
Aide acoustique pour signaler à quel moment l'ouverture doit se faire.

Périlleux avant avec élan: élan - saut d'appel; monter rapidement les bras. Déclencher la rotation (bras tendus en bas en avant, monter les hanches). Grouper, ouvrir en passant par la position carpée. Entrer dans l'eau tendu.

Voir images 1 à 9

4 / p. 21

Périlleux arrière

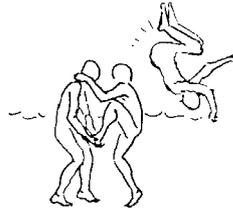


Roulade arrière: accroupi au bord du bassin, dos à l'eau. Se laisser tomber en arrière et rester groupé aussi sous l'eau. Egalement avec un petit tapis posé sur l'eau.



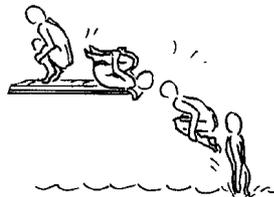
A exercer également en salle de gymnastique.

Périlleux arrière lancé: A et B forment un duo d'acrobates. A saisit le pied de B, B se tient aux épaules de A. A aide la rotation en poussant le pied de B vers le haut.



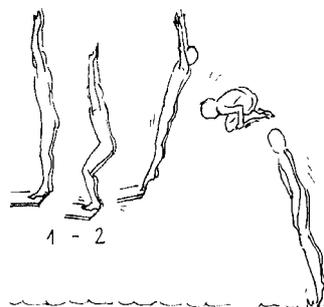
Attention: eau à hauteur de poitrine au moins!

Roulade arrière sur le tremplin: un tapis est posé sur le tremplin de 1 m. Les épaules doivent atteindre le bord du tremplin. Dès que le contact avec le tapis est perdu, tendre les jambes en arrière vers l'eau. En même temps, redresser le haut du corps et la tête.



Périlleux arrière depuis le tremplin de 1 m: debout sur la pointe des pieds, dos à l'eau, les bras tendus en extension. Balancer légèrement! Au deuxième mouvement, se laisser tomber légèrement en arrière et déclencher la rotation:

- Impulsion des jambes et des chevilles.
- Tirer les bras tendus le plus possible vers le haut.
- Groupier: amener les tibias vers les bras tendus.
- Tourner et tendre les jambes en arrière pour entrer dans l'eau.



Le fait de se laisser tomber aide à déclencher la rotation et garantit la distance nécessaire entre le plongeur et la planche.

Périlleux arrière, forme finale: après avoir exécuté plusieurs fois la forme globale, éviter de se laisser tomber en arrière et faire l'élan complet des bras.

Voir images 1 à 6 ci-dessus.

4. Natation synchronisée

Ce chapitre présente les bases de la natation synchronisée dans le cadre de l'enseignement de la natation. Plusieurs options sont possibles:

- Toutes sortes de variations de styles, seul, à deux, en groupes.
- Figures de surface dans différentes positions.
- Exhibitions en solo, à deux, dans un groupe.

L'idée générale de la natation synchronisée (la simultanéité, la grâce, etc.) est aussi à développer dans d'autres branches de la natation et dans d'autres sports.



La natation synchronisée c'est... ■ gracieux ■ exact ■ simultané

La natation synchronisée développe une bonne tenue, le sens de l'équilibre, la sensation de l'eau, etc. C'est un moment privilégié pour favoriser la coopération.



- manière douce d'aborder l'eau
- tonique, contrôlé
- en solo, à deux ou dans un groupe

D'un coup d'oeil!

Notions fondamentales

Natation

La natation est la base de la natation synchronisée. Les points principaux pour tous les exercices sont:

- le rythme
- la fluidité
- la "douceur" (sans éclaboussure)

Pagayage

Le pagayage sert à déplacer le corps dans les trois dimensions: avant/arrière, de côté, en haut et en bas, et à tourner autour des trois axes.

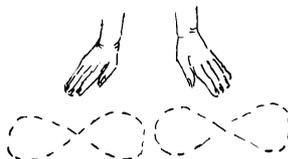
Les règles de base pour le pagayage sont:

- Le déplacement de l'eau dans un sens donne une propulsion dans l'autre sens.
- Une pression régulière et permanente sur l'eau donne une glisse régulière.
- Le déplacement de l'eau au niveau du centre de gravité du corps donne de la stabilité.

Action = Réaction

Pagayage correct:

Les bras restent calmes le plus possible. Les mains sont tendues et les avant-bras décrivent un 8 horizontal qui provoque une pression permanente sur l'eau.

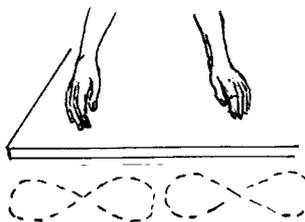


Pas de mouvements brusques!

Apprendre à pagayer:

Sur une surface plate (table/sol), les avant-bras effectuent des mouvements d'essuie-glace.

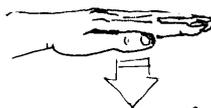
- La paume des mains est dirigée vers le bas.
- Les mains se rapprochent et s'éloignent l'une de l'autre.
- Lors du mouvement vers l'intérieur, le pouce est en haut. Lors du mouvement vers l'extérieur, l'auriculaire est en haut.



Pression permanente sur les mains.

Technique de base:

Mains tenues à plat: l'intérieur des mains précède le mouvement. Pagayage sur place.



Le dos de la main montre la direction du déplacement.

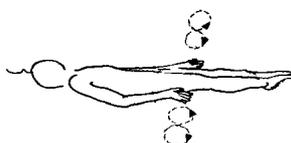
Mains sur le côté: le poignet précède le mouvement. Pagayage ou glissée en position dorsale en avant.



Poignet cassé: les pointes des doigts précèdent le mouvement. Pagayage ou glissée en position dorsale en arrière.



Position du corps: en natation synchronisée, le corps est toujours entièrement tendu et maîtrisé.



Comme une planche.

Pagayer

Le pagayage est la technique la plus importante de la natation synchronisée. Elle doit donc être enseignée et apprise correctement et exercée très souvent. Au début, se limiter au pagayage sur le dos (en compétition plus de 12 techniques différentes de pagayage sont utilisées).

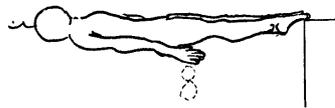
Pagayer sur place: essayer de se mettre sur l'eau comme un tronc d'arbre, le corps tendu et les jambes jointes.

Un pull-buoy entre les chevilles empêche les jambes de couler.



Utiliser divers moyens didactiques.

Au bord du bassin: poser les orteils sur le bord du bassin ou dans la rigole et essayer de pagayer sur place. La paume des mains décrit un 8 horizontal, de manière à toujours sentir une résistance.

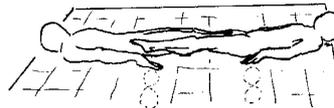


Plus le pagayage se fait près du centre de gravité, moins les jambes tombent. Pourquoi?

➡ 4 / p. 24

A deux, sur le sol: se coucher sur le dos face à face, se tenir mutuellement les pieds. Les jambes sont tendues. Mouvement de pagayage. L'auriculaire frotte le sol en poussant vers l'intérieur, le pouce en poussant vers l'extérieur.

A faire également dans l'eau.



Les exercices à sec favorisent la représentation mentale du mouvement.

Pagayer en avant (tête en avant): essayer de pagayer en avant. Pour avancer, l'intérieur des mains doit être tourné vers les pieds; pour rester sur place, l'intérieur des mains est toujours dirigé vers le bas.



➡ 4 / p. 28

Avec ou sans pull-buoy.

Pédaler

Pour certaines figures, il est nécessaire de sortir les bras de l'eau. Le pédalage en position verticale permet de rester à la surface.

Pédalage: sur place et en position verticale, faire des mouvements de jambes en brasse.

■ Assis sur le bord: mouvements de jambes en brasse alternativement: gauche-droite-gauche.

■ Essayer dans l'eau profonde!



M.D: En s'appuyant sur des planches de natation. En s'aidant par des mouvements de pagayage des mains.

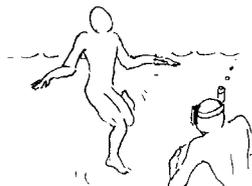
Observer son partenaire.

■ Le corps est-il vertical, légèrement en position assise?

■ Les cuisses sont-elles quasiment parallèles?

■ Les chevilles sont-elles fortement fléchies?

■ La tête reste-t-elle immobile?



La même technique est utilisée par le gardien de but de waterpolo.

Quelques tenues et positions du corps

Le pagayage maîtrisé, on peut apprendre quelques tenues et positions du corps. Combinées entre elles, elles permettent de composer un petit programme attrayant.

Toutes les positions doivent être exercées en partant de la position de base (pagayage en position dorsale). Combiner à volonté.

Jeu d'équilibre: en levant légèrement les bras hors de l'eau, on peut éviter que les jambes coulent.

■ Inspirer profondément car le corps flotte mieux lorsque les poumons sont remplis d'air!

■ Maintenir cette position, même si, au début, on a l'impression de couler!

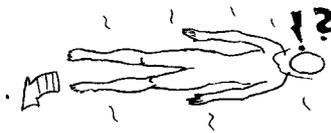
Pour aider, un partenaire peut soutenir les pieds.



Faire des expériences - découvrir!

Se coucher sur l'eau: se coucher sur l'eau, les bras et les jambes légèrement écartés. Les jambes coulent lentement. Pourquoi?

■ Plus le corps est tendu, plus facilement il reste à la surface de l'eau.



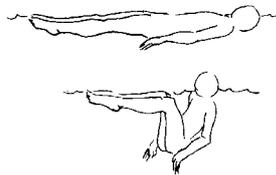
4 / p. 24

Position groupée: les jambes sont pliées vers le buste, les genoux vers le menton.

Pagayage énergique pour maintenir la position.



La cuvette: depuis la position dorsale tendue, tirer les jambes et les pieds horizontalement à la surface de l'eau contre le corps. Les oreilles sont dans l'eau, le dos reste droit. Pagayer avec force pour rester stable.



Pointes de pieds effacées.

4 / p. 21

Le flamant: depuis la position "Cuvette", tendre une jambe perpendiculairement à la surface. L'autre reste dans la position "genou fléchi", le menton est près du genou.



Position "genou fléchi": depuis la position tendue sur le dos, tirer lentement une jambe jusqu'à ce que la cuisse soit verticale. Garder si possible le bassin près de la surface de l'eau.



Position "jambe de ballet": la première partie est comme le "genou fléchi". Ensuite, tendre la jambe fléchie à la verticale.



Pagayer vigoureusement.

Quelques figures

L'apprentissage des figures peut intervenir dès que le pagayage et quelques tenues de base sont maîtrisées.

Trois "positions clés":

A = Position initiale
I = Position intermédiaire
F = Position finale

Périlleux arrière:

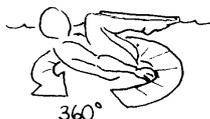
A : pagayer sur place en position dorsale.
I : pagayer plus fortement près des hanches, grouper le corps, périlleux arrière sans gicler, tendre lentement le corps.
F : position dorsale de départ sans déplacement.



Le périlleux est parfaitement réussi si on le tourne tout près de la surface ou même au-dessus de l'eau.

La cuvette:

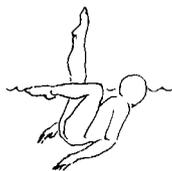
A : pagayer en position dorsale sur place.
I : prendre la position de la cuvette et tourner lentement 360 degrés sans gicler, reprendre tranquillement une position tendue.
F : position dorsale tendue sans déplacement.



Lentement!

Le flamant:

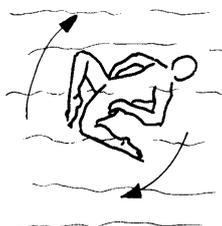
A : pagayer en position dorsale sur place.
I : passer par la cuvette dans la position du flamant, s'y maintenir un instant, reprendre la position initiale en repassant par la cuvette.
F : position dorsale tendue sans déplacement.



■ Qui garde la jambe verticalement tendue le plus longtemps?
 ■ Qui arrive à rester longtemps sur place dans cette position?

Le moulin à eau:

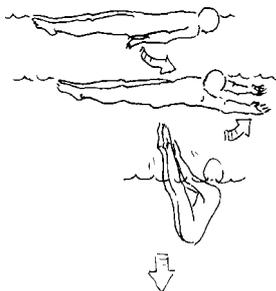
A : position dorsale tendue sans déplacement.
I : écarter les jambes, se tourner dans une position latérale (vers la droite ou vers la gauche) et fléchir en même temps les jambes jusqu'à ce que le pied avant touche le genou arrière. Dans cette position, tourner à la surface de l'eau comme une roue et reprendre la position initiale en passant par la position tendue écartée sur le dos.
F : position dorsale tendue sans déplacement.



Tourner comme un disque à la surface de l'eau. Observer un partenaire.

L'huître:

A : position dorsale tendue sans déplacement.
I : amener les bras sous l'eau de côté jusqu'à la hauteur des épaules. Puiser de l'eau de bas en haut, en même temps pousser le bassin vers le bas pour prendre une position carpée. Les mains et les pieds se touchent au-dessus de l'eau. S'immerger dans cette position.
F : remonter à la surface en pédalant ou lier avec une autre figure.



L'huître est la figure idéale pour les liaisons ou la fin d'un programme puisqu'elle permet de disparaître sous l'eau.

■ 4 / p. 21

Le genou fléchi:

A : position dorsale tendue sans déplacement.
I : tirer un pied le long de l'autre jambe jusqu'à la position "genou fléchi". Rester un moment dans cette position, puis tendre lentement la jambe (le pied touche le tibia de l'autre jambe).
F : position dorsale tendue sans déplacement.



A exécuter lentement !

■ Série de tests de l'IAN
 4 / p. 40

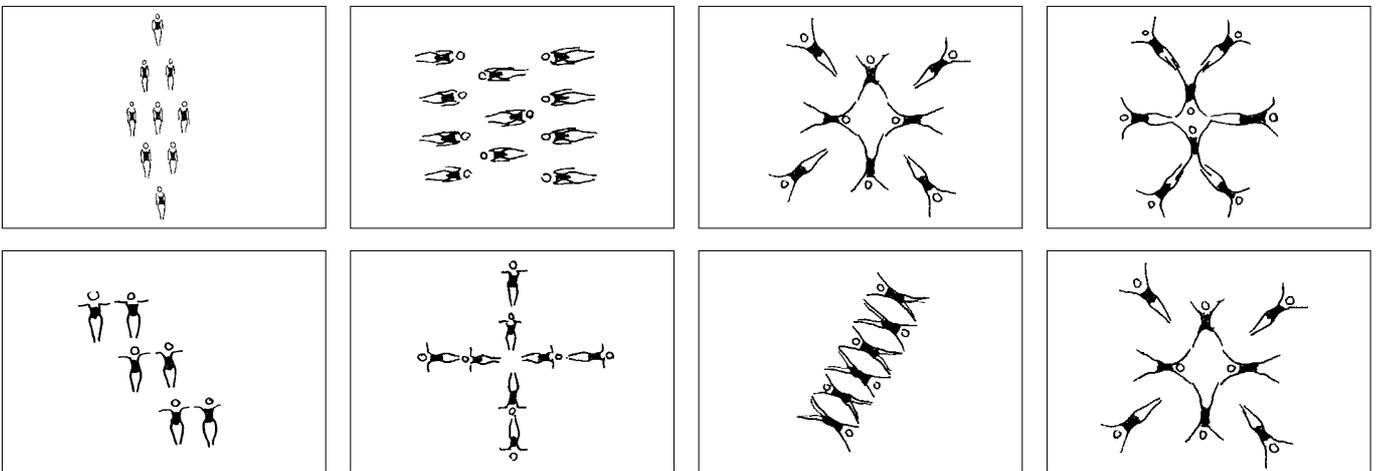
Figures de surface

Les figures, positions et formes de pagayage peuvent être complétées par des figures de surface pour préparer un petit spectacle. Exercer des figures de surface demande une bonne discipline de chacun et une bonne collaboration.

Quelques conseils pour l'élaboration des figures de surface:

- Il est judicieux d'exercer une figure d'abord à sec (év. dans la salle de gymnastique).
- Des notes concernant le rythme ainsi que les positions dans une figure de surface peuvent être utiles. Une simulation des figures et des changements de position à l'aide d'allumettes peut faciliter la représentation mentale.
- Pendant l'exercice à sec, tous les participants comptent à haute voix; les mouvements de bras sont simulés. Beaucoup d'éléments de la natation synchronisée se prêtent à un échauffement en salle ou comme exercice de gymnastique.
- Il est difficile d'entendre sous l'eau. On peut marquer le rythme en frappant un objet métallique contre le bord du bassin ou contre l'échelle.
- Les lunettes de natation ou le masque de plongée permettent une meilleure vision sous l'eau. Cela permet une meilleure orientation. Le masque évite que l'eau entre dans le nez.
- Une fois que les exercices sont connus avec toutes les liaisons, on peut utiliser la musique comme soutien rythmique. Les élèves participent à l'élaboration du programme.
- A exercer au début en petits groupes (à deux, à trois, à quatre).

Les figures suivantes sont à adapter aux conditions (nombre d'élèves, niveau, installations).



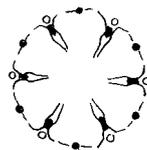
La colonne:

Elle est souvent utilisée au début, à la fin ou comme liaison entre les figures.



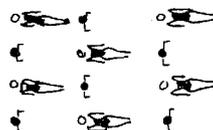
Le cercle:

Le cercle permet de travailler avec un nombre important de participants. Le groupe peut se mettre en place sous l'eau et émerger en cercle. De simples figures de surface ont beaucoup d'effet en cercle.



En lignes:

Par analogie avec le cercle, les lignes permettent différentes formations: comme figure complète ou comme liaison entre deux figures.



Un programme de groupe

Un programme attractif peut être créé en fonction du nombre d'élèves et de leur niveau de préparation. Il sera présenté lors d'une soirée de parents, comme gala final d'un concours scolaire ou constituera simplement l'objectif d'une période scolaire.

Un test de natation synchronisée de l'IAN - un objectif motivant!

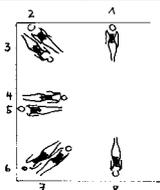
 4 / p. 21

Utilisation de la musique

- Le rythme de la musique doit être bien marqué.
- La musique ne devrait pas trop varier en intensité (choix de la musique!).
- Un morceau instrumental est préférable à une mélodie chantée.
- Choisir un rythme à trois ou à quatre temps!
- La musique devrait plaire à tout le monde. Le choix est à faire en commun.
- Au début, accompagner le rythme en comptant à haute voix (ou en frappant avec un objet métallique contre l'échelle).
- A sec, tout le monde compte.
- Un cassetophone suffit (év. à brancher sur l'installation de la piscine).
- Pour un usage fréquent, l'investissement pour une installation avec haut-parleurs à mettre sous l'eau est à envisager; elle pourra être également utilisée pour la gymnastique aquatique.

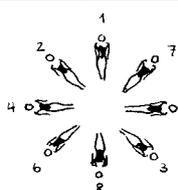
Proposition d'un programme pour 8 élèves

Figure 1



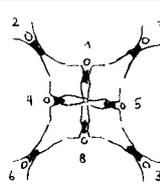
- Au bord du bassin

Figure 2



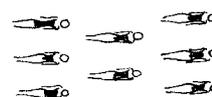
- av. ou en arr.
- Passage à la cuvette.
- Tour complet, pos. cuvette.
- Périlleux arr. (l'un après l'autre).

Figure 3



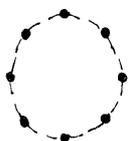
- Les numéros. 2/7/3/6 se déplacent en avant.
- Ecarter jambes et bras.
- Saisir les mains/les pieds du partenaire.
- Former l'étoile.
- Lâcher la prise.

Figure 4



- Hûtre, disparaître sous l'eau.
- Se rassembler sous l'eau pour une nouvelle figure (lignes).
- S'aligner, position dorsale tendue.
- Moulin à eau.
- Se redresser et pédaler.

Figure 5



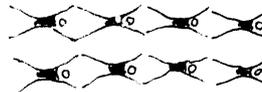
- Descendre par les pieds une colonne après l'autre.
- Reforme le cercle sous l'eau, se donner les mains.
- Périlleux arr. pour prendre la position cuvette.
- Flamant, position dorsale tendue.
- Cuvette.

Figure 6



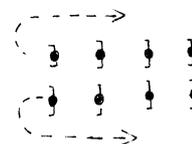
- Former deux lignes.

Figure 7



- Payer en pos. dorsale tendue.
- Pos. dorsale écartée, les mains saisissent les pieds du partenaire.
- Former la chaîne.

Figure 8



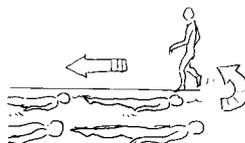
- Pos. dorsale tendue, se redresser lentement.
- En position ventrale, regagner le bord du bassin en colonne au rythme de la musique.

Jeux et exercices

Les jeux et exercices sont motivants pour les élèves. Ils permettent un enseignement varié. La natation synchronisée doit être intégrée plus souvent dans les cours de natation, car elle propose des défis différents et des situations nouvelles.

Dans le courant: pagayer et figures au rythme d'un accompagnement. Pagayer toujours entre les lignes d'eau dans le "courant". Sortir au bout du bassin et revenir par l'extérieur.

- Intégrer des tractions de bras et du pédalage!



Différencier les bruits sous l'eau. Frapper p.ex. deux cailloux, deux assiettes, etc.

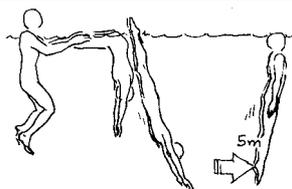
Pagayer en position ventrale: pagayer en avant et/ou en arrière.

- Quelle vitesse peut-on atteindre? Combien de temps?
- Est-ce plus facile en avant ou en arrière?
- Est-ce plus rapide sur le dos ou sur le ventre?



Brasse: nager verticalement. S'immerger, nager 5 m sous l'eau, émerger, nager 5 m verticalement, s'immerger, etc. A combiner avec:

- des changements de position.
- des changements de direction.
- des distances de nage différentes.



L'immersion doit se faire sans bruit, ni éclaboussures.

Transport de ballon: pousser un ballon dans les positions suivantes:

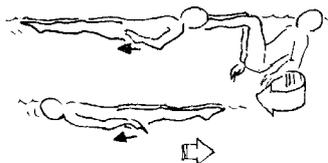
- Position dorsale, pousser avec les pieds.
- Cuvette, pousser le ballon avec les pieds; le porter sur les tibias.
- Flamant, pousser le ballon avec un pied.



Le ballon est motivant également en natation synchronisée.

Combinaisons:

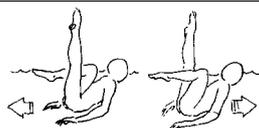
- Pagayer en av, cuvette, demi-tour.
 - Pagayer en arr., cuvette, demi-tour, etc...
- Chaque groupe trouve d'autres formes. Les présenter aux autres.
Exercer quelques formes tous ensemble.



Les combinaisons permettent d'améliorer les capacités de coordination et d'orientation.

Flamant en rythme:

- 1-8 flamant jambe droite, 1-8 pagayer en arr.
- 1-8 flamant jambe gauche, 1-8 pagayer en av.
- 1-8 flamant jambe droite, 1-8 pagayer en arr.etc.

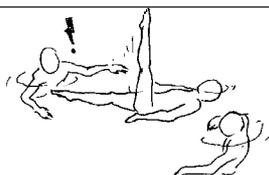


Frapper un objet métallique contre l'échelle pour soutenir le rythme.

Le miroir: "Debout" dans l'eau (pédalage). A montre un mouvement des bras, B l'imité (miroir). Faire la même chose en parlant, en racontant des histoires.



Poursuite: plusieurs chasseurs essaient de toucher leurs camarades. Celui qui est dans une position définie à l'avance ne peut pas être attrapé. Celui qui se fait toucher devient chasseur.



D'autres idées dans:

- ➡ Bucher W.; 1000 exercices et jeux de natation, Vigot, Paris 1986

5. Waterpolo

Attractif, mais exigeant, le waterpolo est en fait la combinaison de deux sports: le handball et la natation. Dans ce chapitre, il s'agira d'apprendre des jeux de balle dans l'eau comme préparation au waterpolo. En respectant **l'idée du waterpolo**, il faut l'adapter aux possibilités du groupe. Elaborer soi-même des règles simples, car les règles de compétition ne peuvent être appliquées intégralement dans le cadre scolaire.

➡ Jeux de balle simples:
1 / p. 18

➡ Introduction aux règles:
4 / p. 34



Le waterpolo c'est... ■ passionnant ■ athlétique ■ facile à pratiquer partout

De nombreux exercices avec balles conviennent aussi pour entraîner la condition physique sous forme de jeu. Le waterpolo exige une bonne technique de nage, une bonne maîtrise du ballon et une excellente condition physique.



- Attractif et exigeant.
- Appliquer des règles simples.
- D'autres jeux avec balles peuvent être pratiqués dans l'eau.

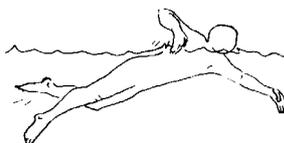
D'un coup d'oeil!

Les différentes techniques de nage

Démarrer et changer rapidement de direction dans l'eau, avoir une bonne vision périphérique en gardant la tête haute demandent une technique spécifique.

Varié l'entraînement de natation en utilisant des exercices de waterpolo, de natation synchronisée et de sauvetage.

Crawl: nager en crawl en respectant les points suivants: la tête est haute, le menton sort de l'eau. Le regard est dirigé vers l'avant. La traction des bras est courte et vigoureuse. Quand les mains entrent dans l'eau, les bras sont fléchis à largeur d'épaules. Un battement de jambes vigoureux soutient la position haute.



Observer un partenaire.

Formes variées de jeux et d'estafettes.

Dribbler: la balle est poussée en avant par la vague formée par la poitrine. Il n'est pas nécessaire de toucher la balle avec la tête ou les bras.



Le crawl avec ou sans balle est une forme d'entraînement efficace qui demande en peu de temps un travail intense de l'organisme.

➡ 4 / p. 29

Pédalage: nager verticalement, en position assise. Pencher le haut du corps légèrement en avant et faire des mouvements de jambes de brasse alternativement jambe droite et jambe gauche. Les cuisses sont parallèles à la surface de l'eau, les pieds dessinent une ellipse.



Même technique de pédalage que pour la natation synchronisée.

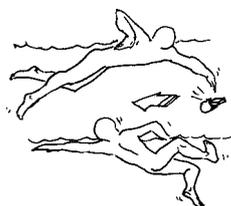
➡ 3 / p. 33

Démarrage: de la position sur le côté, démarrer le plus vite possible. Idéalement, les jambes commencent par un ciseau, les bras par une traction crawl.
■ Jeux avec et sans balle: "jour et nuit", nage pour suite, etc.



Réagir à différentes consignes: auditives, visuelles ou tactiles.

Virage: ce mouvement complexe s'apprend spontanément par des exercices et des jeux.
■ Exemple: au signal (coup de sifflet) changer de direction.



Le choix de la matière et les accents de leçons dépendent des objectifs. Privilégier le jeu par rapport à la technique.

Passé et réception

Un gros ballon, l'élément liquide, pas de fond pour prendre appui! Ces conditions qui paraissent défavorables peuvent être compensées, voire exploitées par des techniques de balles spécifiques. L'accent est mis sur le maniement du ballon.

La passe et la réception peuvent être exercées en salle de gymnastique (p. ex. avec des ballons de handball).

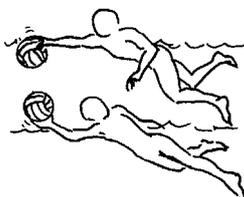
Enseignement multidisciplinaire

Prendre la balle: poser le ballon devant soi sur l'eau. Le sortir de l'eau d'une main le plus vite possible. Quelle est la meilleure technique? La main qui lance se place sous le ballon (écoper) et amène celui-ci directement dans la position de lancer (d'abord sans lancer le ballon).



De la forme usuelle à la technique correcte.

Prendre la balle en nageant: nager le crawl avec la balle. Au signal, la sortir de l'eau. En prenant l'élan du bras, fléchir les jambes et mettre le corps sur le côté (le bras qui lance, derrière), prêt à lancer.

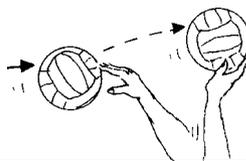


Lancer: lancer en gardant une position verticale grâce au pédalage. Le bras libre équilibre le geste. Exercer en lançant contre le mur, contre un but ou vers un partenaire.



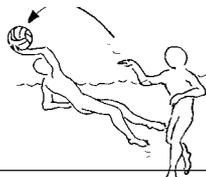
Manque de place: le partenaire se tient hors de l'eau.

Réception de la balle: la balle est saisie avec le bout des doigts. Le bras est tendu devant le corps et se plie jusque derrière la tête pour amortir doucement.



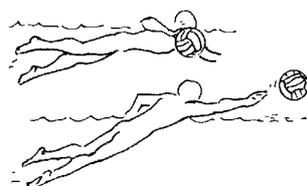
Au début, accepter que les enfants attrapent le ballon des deux mains.

Lancer et attraper: à deux, se lancer la balle sur une courte distance et l'amortir doucement. Attention: lancer la balle haut, donc par-dessus la tête du partenaire.



Exécuter avec la main droite et la main gauche.

Balle poussée (piston): en nageant, mettre la main derrière le ballon, le pouce vers le bas, le coude vers le haut à l'extérieur. Pousser la balle (comme pour le lancer du boulet) droit en avant.



Exercice pour élèves avancés.

Tous les gestes ci-dessus peuvent être exercés dans d'autres jeux et exercices avec balle.

Jeux et exercices préparatoires

Avec des moyens très simples, voire improvisés, il est possible de pratiquer toutes sortes d'exercices et de jeux apparentés au waterpolo. Il est cependant important que les formes proposées et les règles soient adaptées aux possibilités des joueurs.

Quelques principes pour les jeux de balle dans l'eau:

- Les jeux dans lesquels il faut viser le partenaire sont à éviter, car l'endroit touché est obligatoirement la tête.
- Il faut choisir des jeux où tout le monde participe activement. Les élèves passifs ont froid et sont démotivés.
- Les règles de jeu doivent être faites de manière à ce que personne ne soit éliminé ou contraint à regarder les autres jouer.
- Ne jamais forcer quelqu'un à être gardien; il y a certainement des volontaires. Au besoin, le remplacer par un engin, par exemple: une planche de natation.
- Les jeux doivent être dirigés de manière claire et précise par le maître ou un camarade.

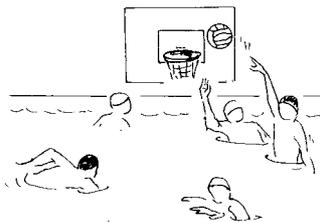
Pour les nageurs débutants, les jeux peuvent se faire en eau peu profonde.

Qui dit jeu, dit règles; mais il faut les adapter au niveau des élèves.

Ne pas utiliser trop tôt les règles officielles.

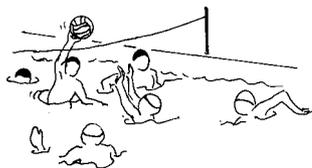
Basketball dans l'eau: des petites équipes (3 à 5 joueurs) jouent avec un panier. Fixer les règles. Il est interdit:

- de tenir ou de frapper l'adversaire.
- de se tenir au bord du bassin.
- de se tenir à moins de 3 m du panier adverse.



Un seau, un cerceau suspendu peuvent servir de but.

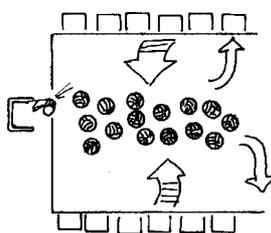
Balle par-dessus la corde: deux équipes face à face dans un terrain délimité. Le ballon doit être lancé par-dessus la corde et ne doit pas toucher l'eau. Varier les formes de réception.



La corde peut être remplacée par un élastique, un ruban en plastique.

La pêche: deux équipes face à face sur le bord du bassin rempli de ballons. Au signal, chaque équipe essaie d'attraper le plus grand nombre de ballons et de les amener au bord.

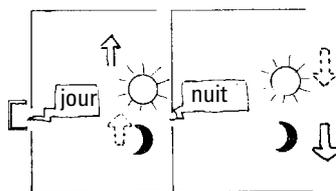
- Aller chercher un seul ballon à la fois en crawl.
- Celui qui transporte un ballon doit le lâcher s'il est touché par un adversaire.



Manque de matériel: chaque enfant apporte un ballon en plastique.

Jour et nuit: deux groupes face à face à environ deux mètres de distance (selon le niveau des élèves).

- Sous forme de concours de groupes.
- Sans ballon.
- En poussant un ballon.

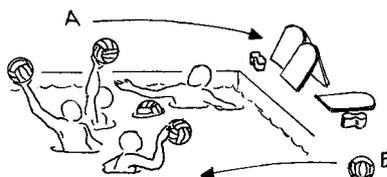


Tir au but

Le tir au but et son interception constituent les actions les plus importantes du waterpolo. Souvent, on ne dispose pas d'un vrai but pour des raisons de place. Cette page propose quelques jeux et exercices concernant l'attaque (tir au but) et la défense en utilisant des moyens disponibles dans toutes les piscines.

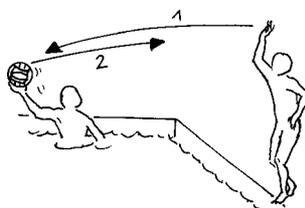
Un but peut être remplacé par un mur, un dessin contre le mur, des planches de natation, des seaux, des piquets, des cordes suspendues, etc.

Viser un but: plusieurs objets sont disposés au bord du bassin. L'équipe A essaie d'en toucher un maximum dans un temps limité, pendant que l'équipe B rend les ballons et redresse les objets tombés. Chaque joueur compte ses propres points.



Fair play!

Tirs rapides: un joueur sur le bord du bassin, l'autre dans l'eau. Passes rapides entre les deux. Changement au bout de 20 à 30 tirs.



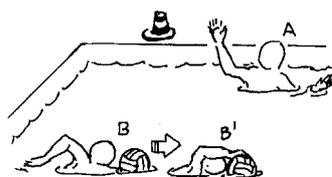
Rythme soutenu!

Tout le monde est gardien: comme précédemment, mais les deux joueurs sont dans l'eau. Déterminer la largeur du but. Un joueur est gardien. Changement au bout de 20 tirs.



Chacun est gardien à tour de rôle.

S'approcher de la balle en nageant: même organisation, mais B s'éloigne de quelques mètres du "gardien" A. B s'approche à la nage et lance vers A. Changement au bout de 10 essais.



Fixer la distance du tir au but par une corde à 1 m au-dessus de l'eau.

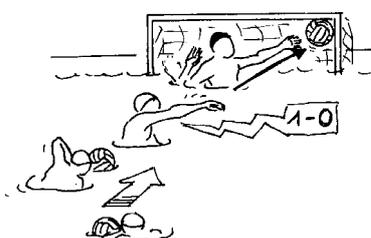
Deux contre deux : A et B forment une équipe. A est au but, B est défenseur. C et D sont attaquants. Ils se font des passes jusqu'à ce que l'un des deux se trouve dans une bonne position pour tirer au but. Si C ou D parvient à marquer un point, C et D attaquent à nouveau. Si A ou B arrive à toucher ou à attraper la balle, changer les rôles: C et D deviennent gardien et défenseur, A et B attaquants. Qui marque le plus de buts?

■ Variante: **trois contre trois** (adapter les règles).



Porter des bonnets de différentes couleurs pour reconnaître les équipes.

Gardien contre attaquants: 2-5 attaquants, 1 gardien. Les attaquants s'approchent à la nage et tirent au but. Si le gardien intercepte la balle ou qu'elle tombe à côté du but, il marque le point. S'il y a un but, ce sont les attaquants qui marquent le point.



Suivant le niveau des élèves, les installations, on peut imaginer des variantes venant d'autres jeux avec tir au but.

Entraînement

Le waterpolo requiert une bonne coordination entre les techniques de nage et le maniement de la balle. Ces différents éléments doivent être entraînés systématiquement. La pratique du waterpolo dans sa forme finale en sera facilitée.

De temps en temps, faire arbitrer un élève; c'est ainsi que les élèves comprennent la nécessité des règles du jeu.

Entraînement à deux par chantiers

L'idée du travail par chantiers peut être adoptée pour toutes les activités dans l'eau.

Chantier 1: pédalage avec charge.

Tenir un ballon (un seau, éventuellement partiellement rempli d'eau) au-dessus de la tête. Qui arrive à tenir 10 secondes, 20 secondes...?

**Chantier 2: passe et réception à deux.**

A et B sont face à face à quelques mètres de distance. Lancer et attraper d'une main. Essayer main gauche et main droite.



Adapter la distance et les tâches au niveau de l'élève. Différencier !

Chantier 3: nager sur place.

Deux élastiques sont fixés au mur (échelle, plot de départ). Avec un pied attaché à l'élastique, essayer de nager et de s'éloigner du mur.

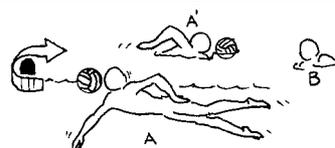


A essayer par le maître avant la leçon.

Chantier 4: aller-retour en crawl.

Nager d'une bouée à l'autre, virer avec le ballon et revenir rapidement pour passer le ballon au partenaire.

A faire aussi sous forme de concours.



Comme bouée, on peut utiliser un pull-buoy fixé à un anneau de plongée.

Chantier 5: entraînement à sec.

Exécuter un exercice de musculation ou de gymnastique en dehors de l'eau.

**Waterpolo: forme finale.**

Les équipes sont reconnaissables par des bonnets de couleurs différentes. Les règles de jeu sont discutées avec les élèves.



Règles simples:

➡ 4 / p. 34

Les règles officielles sont à commander auprès de la FSN.

➡ 4 / p. 40

6. Gymnastique aquatique

En thérapie et en réhabilitation, on utilise depuis longtemps la pression de l'eau. Depuis peu de temps, cette idée est reprise avec beaucoup de succès dans le sport pour tous, comme entraînement de la condition physique.

Avec un peu de fantaisie et de l'imagination, il est facile de trouver des exercices de gymnastique réalisables dans l'eau. Cet élément nous offre des conditions favorables là où, pour des exercices comparables, la pratique sur le sol pourrait provoquer des blessures ou des surcharges articulaires.

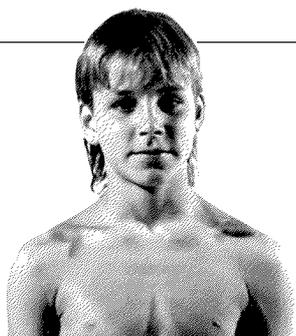
La portance de l'eau supprime presque totalement la pesanteur. Le poids du corps devient négligeable. L'exercice pratiqué dans l'eau ménage la colonne vertébrale et les articulations, mais permet tout de même de solliciter la musculature et le système cardio-vasculaire de manière optimale. Les sportifs de haut niveau font souvent un entraînement complémentaire dans l'eau pour ménager leurs articulations ou se rétablir après une blessure.

La gym dans l'eau: un bon début de leçon à la piscine!

La musique peut stimuler ou, au contraire, calmer.



La gymnastique aquatique c'est ... ■ attractif ■ sans danger pour les articulations ■ intensif



- Praticable partout sans problème.
- Ménage les articulations.
- Masse et fortifie la musculature.
- A la portée de chacun.
- Met de l'ambiance.

D'un coup d'oeil!

Sans matériel

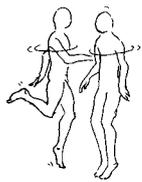
Dès qu'un groupe d'élèves se trouve dans un espace limité de la piscine, on se gicle, on rit, on joue. Des problèmes d'organisation apparaissent. Il est donc indispensable de donner des consignes claires, de proposer des exercices simples mais efficaces, de faire des démonstrations précises depuis le bord ou dans l'eau.

Profondeur idéale de l'eau : hauteur de poitrine.

Imaginer que la salle de gymnastique est remplie avec 1,5 m d'eau.

Seul

Courir et sautiller: entrer dans l'eau rapidement et se répartir en essaim. Courir et sauter de différentes manières sur place (toucher les fesses avec les talons, skipping, sautiller sur un ou sur deux pieds).



■ Démontrer et imiter avec une musique adaptée.

■ Avec un gilet de sauvetage, les exercices de course peuvent être pratiqués en eau profonde.

Le pantin: sautiller sur place. Ne pas sortir entièrement les bras de l'eau pour mieux sentir la résistance de l'eau. Varier la vitesse et la hauteur des sauts. Essayer de croiser les jambes, faire des ciseaux, etc.



Commencer doucement.

Ciseaux de jambes: balancer la jambe droite tendue vers la main gauche. Qui arrive à faire cet exercice 10 fois à gauche et 10 fois à droite très rapidement?



Les jambes sont-elles vraiment tendues?

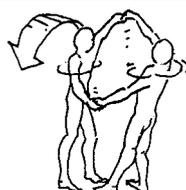
L'hélice: jambes écartées. Les bras tendus commencent à dessiner des cercles sous l'eau devant, de côté et derrière le corps. Les cercles s'agrandissent, puis diminuent. La vitesse varie.



Plus facile avec les bras pliés.

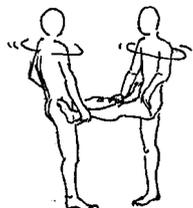
A deux

L'hydravion: A et B, face à face, se tiennent par les mains, les bras tendus. Bouger les bras comme les ailes d'un avion vers le haut et vers le bas.



Une légère résistance du partenaire augmente la charge et donc l'efficacité de l'entraînement.

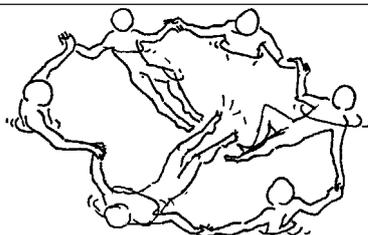
La danse des cosaques: A et B face à face. Chacun lève sa jambe droite tendue et saisit de la main gauche le talon de la jambe du partenaire. Sautiller ensemble en rond, vers la gauche, vers la droite, etc.



Chercher des variantes.

En groupe

Le carrousel: tous en cercle, numéroter par deux... Les numéros un, tenus par les numéros deux, sont allongés sur le dos. Les numéros deux font tourner le manège pendant que les numéros un exécutent différentes tâches (par exemple: battements, pédalage, etc).



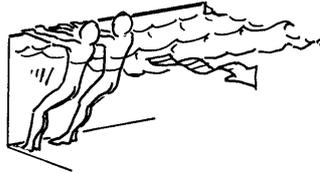
Gymnastique aquatique... entraînement de la condition physique avec plaisir!

Au bord du bassin

Suivant le nombre de participants, le mur peut servir d'engin de gymnastique. Chacun doit disposer d'une place suffisante. Cette disposition convient très bien si l'on ne dispose, par exemple, que d'une seule ligne d'eau.

Beaucoup d'exercices peuvent se faire avec un partenaire ou avec un engin.

Faire des vagues: debout dans l'eau, épaule contre épaule en se tenant au bord du bassin. Tous ensemble, se repousser du bord jusqu'à ce que les bras soient tendus. Se tirer contre le bord. Les vagues augmentent.



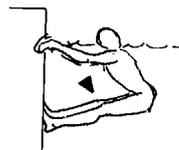
Ces exercices peuvent servir à l'accoutumance à l'eau comme à la condition physique. A exécuter avec des intensités différentes.

Sauts de dauphin en hauteur: s'appuyer avec les mains au bord du bassin, sauter à l'appui et redescendre. Chacun à son rythme ou ensemble. Également sous forme de concours.



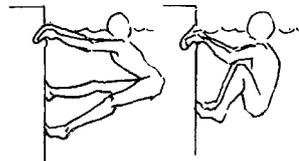
Attention: les coudes sont de côté et très hauts. Cet exercice ressemble au mouvement du dauphin (entraînement de la musculature spécifique).

La résistance: Se tenir avec les mains à la rigole ou au bord, les pieds appuyés contre le mur. Qui arrive à tendre les jambes? Chacun à son rythme!

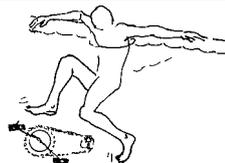


Les mouvements d'étirement doivent se faire lentement.

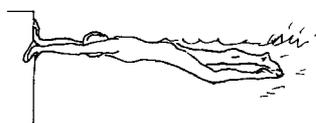
Grouper-écarter: les pieds sont appuyés contre le mur dans une position très écartée. Rester un moment dans cette position d'étirement, puis prendre une position groupée, écartée, etc.



Pédaler sur place: debout le dos contre le mur. Poser les bras tendus de côté sur le bord du bassin ou sur la rigole. Pédaler lentement, de plus en plus vite, puis de nouveau lentement. Également vers le côté. Trouver d'autres variantes.



Pousser le mur: se tenir à la rigole ou au bord, les bras tendus. Essayer de repousser le mur par toutes sortes de battements de jambes en variant l'intensité. Essayer de gicler le moins possible, le plus possible.



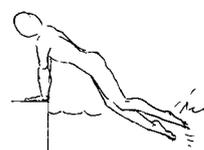
Travail intensif pour le système cardio-vasculaire.

A la montée: assis sur le bord du bassin. Commencer à pédaler lentement comme un cycliste. S'appuyer sur les mains et relever le bassin comme lors d'une montée. De temps en temps, se rasseoir quelques instants.



Renforcement de la musculature des épaules et du ventre.

Appui facial dans l'eau: essayer, en s'appuyant avec les mains sur le bord du bassin, de monter le corps grâce à des battements de crawl vigoureux.

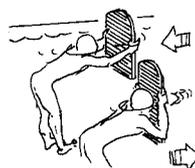


Avec la planche de natation

La planche de natation devient engin de gymnastique. Elle donne la possibilité de mieux utiliser la résistance de l'eau pour des exercices de musculation, de souplesse ou d'équilibre.

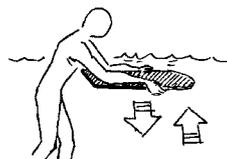
La planche n'est pas seulement un engin de natation!

Brasser l'eau: tenir la planche verticalement dans l'eau. La tirer contre soi et la repousser, la retirer, etc. Varier le rythme.



Sentir la résistance de l'eau.

Pomper l'eau: poser la planche devant soi sur l'eau. Dans cette position, la pousser au fond et la retirer et ainsi de suite. Egalement derrière ou à côté.



Renforcement de la musculature des épaules.

Les requins se sauvent: tenir la planche verticalement dans l'eau et laisser dépasser juste un petit bout (l'aile du requin). Le requin s'en va: tenir la planche, les bras tendus devant soi et la pousser à gauche et à droite, lentement, puis plus rapidement. En même temps, marcher en reculant.



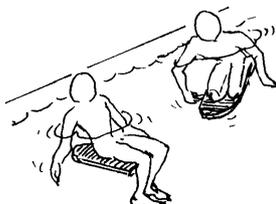
Renforcement des muscles abdominaux transverses.

En équilibre sur la planche: tenir la planche des deux mains et essayer de s'installer dessus.
■ Essayer en sautant.



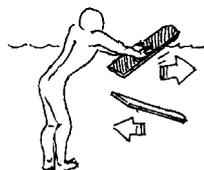
Souplesse du dos et du bassin.

Sur la planche: essayer de s'asseoir sur la planche, de se mettre à genoux ou debout. Qui arrive à se déplacer dans une telle position? Mouvements de brasse ou de crawl avec les bras.
■ Qui est le plus rapide?



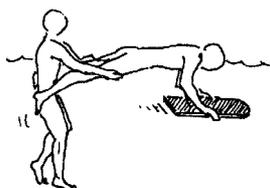
Equilibre.

En avant et en arrière: s'appuyer des deux mains sur une planche. En basculant légèrement la planche, la pousser en avant, en la basculant dans l'autre sens, la pousser en arrière, etc. sans interruption.



Etirement et renforcement de la musculature des épaules.

La brouette dans l'eau: à deux: A s'appuie des deux mains sur une planche. B le pousse en avant et le conduit par les pieds. A essaie de garder les bras tendus et de pousser la planche le plus possible au fond. Essayer aussi en position dorsale.



Tous ces exercices peuvent se faire avec un ballon ou un autre engin: bâtons suédois, haltères en plastique, cordes en nylon, etc. Le choix et l'intensité des exercices doivent être adaptés au groupe.

Il faut que les exercices soient exécutés correctement. La qualité avant la quantité!

