



STAGE FPC NATATION

1ER ET 8 DÉCEMBRE 2009

Rassemblement départemental

Saint Brévin les Pins

Delphine Evain

1. Objectifs :

- EPS - La détection des obstacles rencontrés et la prise en compte des besoins spécifiques des élèves
- Dept 44 - Identifier les difficultés d'apprentissage en natation et les traiter
- PROF= éduquer le regard, concevoir la situation qui répond au pb, la différenciation en piscine
- ELEVES = natation vitesse, propulsion ventrale et dorsale, immersion, entrée dans l'eau

2. Moyens :

- ELEVES : 2 journées, 20 élèves 6^{ème} débutants nageurs 2x1h le matin 1^{er} pris en charge, 2eme en responsabilité.
- PROFS : 9h-10h20 en salle, 14h-16h dans l'eau (3 lignes d'eau) 26 enseignants.

3. Mots clés :

- Détection des obstacles :
- Prise en compte des besoins spécifiques
- Identifier les difficultés d'apprentissage
- Traiter

Mardi 1 décembre 2009

1^o journée

MATIN : Eduquer l'oeil

9h00 - 10h15: Natures et indices des obstacles rencontrés par les élèves

==) Présentation de la grille d'analyse comportementale (cf. Power Point sur la multiplicité des difficultés rencontrées)

==) Recherche individuelle des indices et propositions d'éléments. (cf. tableau ci-après)

NATURES DES OBSTACLES	INDICES D'IDENTIFICATION DES OBSTACLES	BESOINS
AFFECTIF :		
peur de l'eau	Difficulté et temps mis pour entrer dans l'eau (vestiaire bassin..), observation des autres, usage de l'échelle, côté petit bassin, se crispe, s'accroche a bord.	FAMILIARISATION
de la profondeur,	Réalise tous les exercices en petits bassins mais dans le grand, traîne les pieds quand il s'agit d'aller dans le rand bassin... s'accroche a bord.	
de l'allongement,	Reste cassé en 2, contracté, recherche un appui solide, ne pose pas la tête dans l'eau...	
de l'entrée dans l'eau,	N'apprécie pas les éclaboussures, la rapidité voir la « violence » de mise à l'eau, l'enfoncement dans l'eau, la perte de repère, le bruit dans les oreilles, se rapproche de la surface (s'accroupit ou s'assoit), passe le dernier ou esquive.	
de l'immersion, (eau dans le nez, la bouche, les oreilles, les yeux)	N'apprécie pas le contact avec les organes sensoriels, les sensations perçues, la perte de repère ou l'absence de repères subaquatiques, la peur de l'inconnu...	
de l'autre,	S'isole ou se met à distance, craint les éclaboussures, tourne la tête, ferme les yeux, manifeste son mécontentement, s'éloigne.	
de la noyade,	« Peur de se remplir », évite les immersions, les situations de renversement, plongeon, recherche d'apnée profonde et/ou longue...	
du renversement	Mouvements de panique, de récupération de la surface avec les pieds ou en tendant le bras, refus de perte de la verticalité ou de l'horizontalité, absence de mobilité de la tête, repères non construits...	

<p>INFORMATIONNEL :</p> <p>Spatial terrestre, Alignement, Allongement, Spatial aquatique</p>	<p>Tête constamment hors de l'eau pour se situer visuellement dans le bassin, dans la ligne d'eau, auprès des autres. Pas de repères indirects.</p> <p>Difficultés dans le placement et le déplacement des membres les uns par rapport aux autres, segments fléchis. Axe longitudinal non construit.</p> <p>Difficultés dans le placement et le déplacement des membres par rapport à l'horizontalité déterminée par la surface de l'eau, reste debout, oblique ou corps cassé lorsqu'il est sur le dos. Axe horizontal non construire.</p> <p>Se montre perdu sous l'eau dès qu'il s'agit de renversements, rotations, déplacements et placements multidirectionnels. Réaction d'auto protection par la recherche spontanée et désordonnée de la surface.</p>	<p>CONSTRUCTION DE REPERES</p>
<p>RESPIRATOIRE :</p> <p>Absente, Inadaptée (partielle, non synchronisée), Apnée, Obstruction</p>	<p>Tête constamment hors de l'eau.</p> <p>Expiration insuffisante, organisation des inspi-expi progressivement décalée ou mal placée au cours des cycles de bras, expiration partiellement externe et/ou non forcée, inspiration non réflexe.</p> <p>Visage sous l'eau, mais expiration absente pour laisser place à une expiration terrestre. Mouvements enchaînés visage immergé jusqu'à la fin de la réserve en air ressentie</p> <p>Pincement du nez, utilisation d'un pince-nez ou d'un masque pour aller sous l'eau</p>	<p>GESTION DE LA CIRCULATION D'AIR</p>
<p>PROPULSIF :</p> <p>Résistances à l'avancement (placement, relâchement), Localisation des surfaces propulsives Orientation des surfaces propulsives Longueur des trajets Accélération des trajets</p>	<p>Pas d'alignement total, bataille contre l'eau pour rester allongé ou visage à la surface. Raideur, crispation.</p> <p>Mains molles et qui perdent leurs appuis, avant-bras allongés et non-perpendiculaires à l'avancement (tirade par les coudes), pieds mal orientés selon la nage, jambes ne servant pas la propulsion, surface propulsive des pieds inversée, genoux hors de l'eau.</p> <p>Ne respecte pas la 3ème loi de Newton et principe de Bernoulli, appuis vers le fond ou sortie d'eau vers le plafond</p> <p>Manque général d'amplitude, entrée de la main près de la tête sortie à la hanche, pas de roulis, ou entrée de la main désaxée</p> <p>Nage à la « grand mère », tout mou du début à la fin voir décélération, absence de rythme dans la nage ou au contraire mouvements hâtifs avec perte des appuis</p>	<p>CONSTRUCTION D'UNE MOTRICITE AQUATIQUE</p>

10h 30 - 11h30 : Repérage des difficultés des élèves en action

==) Observation des élèves avec l'aide du tableau sur les indices comportementaux

11h 45 : Repas

APRES-MIDI : Rechercher et vivre les situations de remédiation

13h - 14h: Mise en commun et problématique de la sécurité en pratique

==) Echange sur les observations faites du matin

==) Echange sur les dispositions organisationnelles prises des uns et des autres en lien avec les textes sur la sécurité

14h - 16h: Travail sur le ressenti à partir de quelques exercices de remédiation

==) Proposition de quelques situations évolutives dans l'eau et orientées selon les problèmes identifiés des élèves

16h15 - 16h45: Préparation de la 2^{ème} journée

==) Bilan de la première journée, réponses aux questions personnalisées

==) Organisation du travail préparatoire de la 2^e journée

17h 00 : FIN

Pour la journée suivante, chacun tente de chercher des situations de rémédiation sur le thème de son choix en prévision d'une intervention auprès d'un petit groupe d'enfants constitués :

Thèmes retenus : la propulsion, la respiration, l'alignement + l'allongement, l'entrée dans l'eau

NATURES DES OBSTACLES	SITUATIONS DE REMÉDIATION	BESOINS
<p>AFFECTIF :</p> <p>peur de l'eau</p> <p>de la profondeur,</p> <p>de l'allongement,</p> <p>de l'entrée dans l'eau,</p> <p>de l'immersion, (eau dans le nez, la bouche, les oreilles, les yeux)</p> <p>de l'autre,</p>	<p>Travail de prise de contact avec l'eau : se mouiller, se faire mouiller, le nez, les yeux, les oreilles, le visage, la tête, s'immerger, bouger librement et de manière tonique chaque membre, en ressentir l'effet de résistance et de massage, appuyer ou repousser l'eau pour faire des éclaboussures, se renverser de l'eau sur le corps, le visage, la tête, avec et sans lunette, observer les mouvements de l'eau en surface lors d'un déplacement.</p> <p>Travail d'exploration des fonds : observer les fonds avec et sans lunette, avec et sans tiers personnes à regarder, récupérer les objets à des profondeurs variées avec le pied, avec la main, avec un partenaire, avec une aide extérieure (perche), rejoindre une personne au fond, se déplacer collé au fond.</p> <p>Travail de mise en adéquation du corps à la surface de l'eau : étoile sur le ventre, sur le dos avec un appui sous les pieds (ligne d'eau) sous les mains (mur, ligne, planche, pull...), avec une planche posée sur le ventre, en déplacement battement, frites sous les aisselles ou planche sous les mains, tracté ou poussé par un tiers.</p> <p>Travail de mise en confiance : entrée dans l'eau à vitesses, hauteurs, profondeurs, orientations, espaces d'évolution variés, avec une aide : perche, planche, main d'un tiers avant de se lancer ou en réception dans l'eau .</p> <p>Travail de construction de repères sur la relation à l'environnement : se frotter le nez, la bouche, les oreilles, les yeux avec de l'eau à la surface, sous l'eau, s'éclabousser, observer les profondeurs avec lunette, masques, avec un tiers, un objet, échanger des mouvements, des regards, répondre, varier les profondeurs, les personnes et leur nombre, passer sous une ligne, un tapis, un ballon, entre les jambes.</p> <p>Travail de construction de repères sur la relation à l'autre en milieu aquatique : se déplacer à deux en marchant, en courant dans l'eau, en nageant en battement avec palmes et planche côte à côte, parler,</p>	<p>FAMILIARISATION</p>

<p>de la noyade,</p> <p>du renversement</p>	<p>échanger, observer l'autre en évolution, jouer ensemble (lancé de ballon, course, récupération d'objets...), sauter, nager, s'immerger ensemble, l'un après l'autre (construction de la distance entre élèves), changer les partenaires.</p> <p>Travail sur la flottaison, l'effet de l'air dans le corps : se déplacer se faire déplacer à des profondeurs variées, avec des flotteurs (frites aux aisselles, dans le dos, sous la poitrine, à cheval, avec des planches sous les mains), s'allonger sur le dos aidé ou non, poumons bien remplis et peu remplis, se mettre en boule et se laisser porter par l'eau, se faire immergé par un tiers ou choisir une entrée dans l'eau pour se laisser remonter par l'air contenu dans le corps, prendre de l'eau dans la bouche et s'immerger, ouvrir la bouche sous l'eau, parler, chanter sur le temps d'expiration immergé.</p> <p>Travail de construction de repère corps renversé : réaliser des rotations groupée et dégroupée corps déplié ou cambré vers l'avant, vers l'arrière, se grouper ou se dégroupier pendant les rotations, nager de plus en plus profondément, se renverser à l'aide d'une perche, s'enfoncer le long d'une perche, faire l'équilibre dans l'eau, tourner autour d'une ligne, d'une fritte, entrer dans l'eau en boule puis tourner dans l'eau ou se déplier pour piquer vers le fond, emprunter un toboggan tête la première.</p>	
<p>INFORMATIONNEL :</p> <p>Spatial terrestre,</p> <p>Alignement,</p> <p>Allongement,</p> <p>Spatial aquatique</p>	<p>Travail de repérage de l'environnement : distances (largeur, longueur), profondeurs, repérage des sources d'information immergées et émergées (tracé de lignes au fond de l'eau, à la surface (couleur les lignes), hors de l'eau (couleur du carrelage)), drapeau (lorsqu'il y en a), espace de déplacement d'un nageur (pour doubler, pour partir derrière, au virage, à l'arrivée), sens de rotation dans une ligne d'eau, espace d'entrée dans l'eau, nager au-dessus et en dessous d'un tiers à des profondeurs différentes.</p> <p>Travail de prise de repère sur soi : multiplier les situations avec contacts, pied/pied en fin de mouvement de brasse, main/main en début de mouvement de brasse, mains/talons en brasse bras le long du corps (ventral et dorsal), bras collé à l'oreille / petit doigt en premier à l'entrée du bras dans l'eau / pouce en premier à la sortie du bras de l'eau en dos, main à la cuisse en fin de mouvement / nage en rattrapé devant, derrière / nage en opposition / nage avec doigt à l'aisselle lors du retour aérien en crawl, battement avec pull entre les jambes.</p> <p>Travail de repère par rapport à la surface : étoile sur le ventre, sur le dos, avec appuis contre le mur, sur une ligne d'eau, avec une planche sur le ventre ou sur les fesses, avec une pression exercée puis relâchée par un tiers, placement torpille ventrale, dorsale, costale, avec ou sans palmes, bras devant, bras derrière, alternance d'une posture en boule à allongée, ressenti du corps qui monte et qui descend par rapport à la surface en fonction de la quantité d'air dans les poumons.</p> <p>Travail de repérage de soi dans l'eau : réaliser les rotations groupées, longitudinales, yeux fermés, ouverts, loin du mur, contre un mur, autour</p>	<p>CONSTRUCTION DE REPERES</p>

	d'une ligne d'eau, sous un tapis ou une personne, seul ou manipulé par un tiers, se laisser enfoncer sous l'eau puis remonter à la surface, dans des postures différentes, déplacement vers le fond, au fond ou à mi-profondeur, vers l'avant, l'arrière, yeux fermés, ouverts sans lunette, avec lunette.	
RESPIRATOIRE :		
Absente,	Travail de contact des voies aériennes avec l'eau: faire des bulles avec la bouche, avec le nez, visage et tête plus ou moins immergés, ouvrir la bouche, parler, crier, chanter sous l'eau, alterner nez pincé et non pincé, alterner des temps d'expiration et des temps d'apnée, réaliser ses exercices accrochés ou non au bord, en eau plus ou moins, avec du matériel de flottaison ou non.	
Inadaptée (partielle, non synchronisée),	Travail de la respiration rythmée : bouchon avec 10 à 20 répétitions, en eau peu plus ou moins profonde, avec et sans matériel, en déplacement ou non, avec ou non un temps intermédiaire d'apnée, avec un temps d'expiration et un temps d'inspiration donné ou non, seul ou à deux Travail d'adaptation à la nage : expirer de manière forcée et accélérée après un temps d'apnée en fin de mouvement propulsif des bras dans chaque nage pour réaliser une inspiration réflexe sur le retour des mains vers l'avant. Tenter d'autres rythmes respiratoires selon des déplacements variés, avec matériel, en éducatif, en nage hybride, en passant du ventre (visage immergé) sur le dos régulièrement.	
Apnée,	Travail d'expiration avant la sortie de l'eau: souffler par la bouche, par le nez avant de remonter à la surface, avec ou non un temps d'apnée après l'expiration et avant la sortie de l'eau, au cours d'un déplacement avec ou sans matériel, d'un passage sous une ou des lignes, un tapis.	
Obstruction	Travail de gestion de la circulation de l'air par le nez en fonction du déplacement : souffler par le nez, visage partiellement puis totalement immergé, sans puis avec déplacements variés (avec ou sans matériel), en descendant au fond sans matériel en petit bassin, le long d'une perche en grand bassin la tête la première et les pieds en premier, en rotation vers l'avant et vers l'arrière, en entrant dans l'eau au début de la position assise vers la position debout, en faisant des figures, en prenant de la hauteur et en plongeant.	
PROPULSIF :		CONSTRUCTION D'UNE MOTRICITE AQUATIQUE
résistances à l'avancement (placement, relâchement),	à Travail de glisse, de coulée : ventrale, dorsale, costale, avec poussée contre le mur, suite à un plongeon, au cours de la nage intégrant des temps d'arrêt allongé, avec ou sans matériel (palmes, planche, plaquettes), tracter ou poussé par un tiers. Travail de tonicité, gainage : hors de l'eau (type appuis sur les coudes/pieds, une main/un pied, ventral, dorsal, costal) et dans l'eau, battement avec pull (ventral, dorsale, costale, avec ou sans palmes) en résistance avec une planche immergée perpendiculairement à l'eau.	

	<p>Travail de rythme : godille d'un bras en immersion, relâchement de la main opposée (ventral, dorsal), retour aérien long, accélération du mouvement immergé, renforcement sur la familiarisation (déplacements variés), nages hybrides et éducatifs variés pour augmenter l'aisance dans l'eau et donc le relâchement.</p>	
<p>Localisation des surfaces propulsives.</p>	<p>Travail de sensation d'appuis : crawl-polo, déplacements natation synchro (vers l'avant, vers l'arrière, en tournant), nage petit chien, déplacement allongé sur un tapis, dans l'eau avec les bras sur une planche (seuls les avants bras cassent devant pour assurer la propulsion), nage point fermé, jambe brasse et/ou battements pieds à l'intérieur/pieds à l'extérieur à l'horizontal, à la vertical, avec et sans palmes, ventral et dorsal.</p>	
<p>Orientation des surfaces propulsives.</p>	<p>Travail d'efficacité des appuis : godilles des mains (natation synchro), dans la nage au cours du trajet manuel propulsif immergé, nage avec plaquettes, avec poignets cassés ou non, bras tendus sur tout sur cycle, déplacement avant, arrière, en rotation assis sur une planche, à cheval sur une fritte, avec un pull, en jambe brasse avec un pull.</p>	
<p>Longueur des trajets</p>	<p>Travail d'amplitude : grand chien (aller chercher loin devant pousser loin derrière), nage avec un pull tenu dans la main devant bras tendu, toucher la cuisse derrière, compter le nombre de mouvements par longueur parcourue..</p>	
<p>Accélération des trajets</p>	<p>Travail de déséquilibre latéral : le roulis, tourner sur soi-même longitudinalement au cours de la nage, nage avec un pull sous l'aisselle, lever l'épaule avant le retour aérien, enfoncer la main sous l'eau avant de tracter, crawl assis sur une planche avec engagement de l'épaule devant avant l'entrée de la main.</p> <p>Travail de rythme : début de mouvement lent et fin de mouvement rapide, accélération progressive au cours du mouvement, alternance d'un temps de glisse et d'un temps de propulsion, sortie de la main en crawl avec faisant les éclaboussures, duel face à face médié par une fritte en battement ou brasse, déplacement en brasse à deux tenu par les chevilles (chenille).</p>	



_____ Mardi 8 décembre 2009 _____

2° journée

MATIN: Rechercher et éprouver les situations de remédiation

9h00 - 10h15 : Préparation de leçon, mise en commun

=>) Travail en petit groupe par thème et choix de la situation diagnostique en commun

10h30- 11h30 : Intervention auprès des enfants

=>) Détection des difficultés individualisés et intervention à plusieurs sur le problème identifié

11h 45 : Repas

APRES-MIDI : Textes programmes collèges 2008, Travail sur les grands débutants

13h - 14h15: Analyse des textes programmes collèges 2008

=>) Power Point sur les programmes en pièce jointe

14h30 - 16h: Retour sur les grands débutants, simulations / remédiations

=>) Choix d'une difficulté identifié par un comportement par les uns et remédiation par les autres à la lecture du problème identifié

16h15 - 16h45: Bilan

=>) Retour individualisé selon les questions, les besoins et les problèmes rencontrés

=>) Retour collectif par l'élaboration du tableau de situations (ci-avant) et des fiches évaluations individuelles

17h 00 : FIN



Merci de votre attention

Delphine Evain