



ACADÉMIE  
DE NANTES

Liberté  
Égalité  
Fraternité



---

*L'excellence en EPS*

---

## *Le savoir-exceller en milieu aquatique*

David MARCHAND

Professeur agrégé d'EPS, Savenay (44)

*La circulaire de rentrée 2022<sup>1</sup> insiste sur l'engagement de l'école pour l'excellence et la maîtrise des savoirs fondamentaux. Même si, la lecture, l'écriture, les mathématiques apparaissent aux yeux de cette circulaire comme le bagage incontournable de l'élève, le savoir-nager est considéré, en Éducation Physique et Sportive (EPS) comme une acquisition fondamentale et un enjeu national de santé publique<sup>2</sup>.*

*En effet, la noyade reste la première cause de mortalité par accident de la vie courante chez les moins de 25 ans. Elle ne concerne pas seulement les non-nageurs mais également les nageurs faute d'une appréciation des capacités physiques et du niveau de nage surestimée et d'une prise en compte des conditions du milieu naturel insuffisante.*

*Comme le seul fait de savoir-nager n'est souvent pas suffisant pour éviter la noyade, quel(s) cheminement(s) voire quelle voie d'excellence proposer aux élèves dans l'acquisition de ce savoir-faire fondamental ?*

*Cet article met en évidence la nécessité de faire vivre à tous les élèves, nageurs et non-nageurs, une véritable expérience du savoir-nager dans un milieu incertain pour prévenir de la noyade et pour donner les clefs d'accès à une excellence future dans les autres activités aquatiques.*

---

<sup>1</sup> Circulaire de rentrée, Bulletin officiel n°26 du 30 juin 2022

<sup>2</sup> Programme d'EPS, Baccalauréat Professionnel, Classes préparatoires au CAP, février 2019

<sup>3</sup> Surveillance épidémiologique des noyades. Résultats de l'enquête noyades 2021. Santé Publique France, Juin 2022

David MARCHAND, *Le savoir-exceller en milieu aquatique*

Janvier 2023 – Partie 1 – Article 3 - page 1





# Savoir-nager vers l'excellence

---

## Exceller ou savoir-s'adapter

---

### Découvrir un milieu aquatique nouveau

Le savoir-nager trouve une place centrale au sein du champ d'apprentissage 2 (CA2) des programmes d'EPS<sup>4</sup> et dans les programmes relatifs aux concours de recrutement des enseignants d'EPS. Il se positionne comme une Activité Physique Sportive ou Artistique (APSA) support incontournable au développement de l'adaptabilité motrice à des environnements variés, inhabituels et incertains. Pour respecter la logique du CA2, chacun des élèves, nageurs et non nageurs, est confronté à des parcours aquatiques variés et renouvelés à chaque leçon au sein desquels l'adaptation est nécessaire par une lecture fine et précise des caractéristiques du milieu.

### Lire le milieu aquatique

Il est difficile de reproduire le caractère imprévisible du milieu naturel mais il est possible de s'en rapprocher en générant artificiellement des incertitudes spatiale, temporelle, événementielle<sup>5</sup>. Ces incertitudes mobilisent fortement les ressources bio-informationnelles et décisionnelles de l'élève qui doit prélever en continu des informations pendant son déplacement et adapter ses actions à l'évolution du milieu. Il s'agit donc d'apprendre à l'élève à traiter l'information pendant son déplacement en associant à un signal auditif, visuel ou tactile, une réponse appropriée. Pour repérer ces signaux, l'apprentissage d'une respiration adaptée ou d'une prise d'informations spécifique est nécessaire dans une nage comme le crawl. L'inspiration frontale de type water-polo ou la prise d'informations frontale de type crocodile, en sortant uniquement les yeux de l'eau permet de prendre des informations vers l'avant pendant le déplacement en perturbant le moins possible l'équilibre de nage.

### Gérer les incertitudes du milieu aquatique

Exceller dans le CA2, c'est être capable de gérer les imprévus par une lecture fine et précise d'un milieu évolutif. Pour que l'élève apprenne à gérer l'incertitude temporelle, il est possible de rendre incertain la durée des actions à réaliser. Par exemple, dans une zone bien précise du parcours aquatique, l'élève récupère à la surface de l'eau ou au fond du bassin selon son niveau de compétence des objets méconnus, jusqu'à un signal sonore qui indique la fin de la tâche. L'incertitude peut-être est augmentée par l'identification des actions à réaliser juste avant l'engagement de l'élève ou au cours du déplacement en réaction à la détection d'un certain nombre de signaux. Chaque nageur reste alors vigilant à leur apparition et y répond par l'adaptation appropriée. Par exemple, un signal visuel flottant, pull-buoy ou planche, placée par un partenaire dans la ligne d'eau juste après la bascule arrière du nageur, indique le type de déplacement ventral ou dorsal à utiliser sur chaque partie déterminée du parcours. Un signal visuel "planche présentée

---

<sup>4</sup> Programme EPS cycle 3 et cycle 4, Bulletin Officiel Spécial n°11 du 26 novembre 2015

<sup>5</sup> TERRET (T.), « Natation sécuritaire, c'est-à-dire ? » ? *Revue EP&S* n°274, nov-déc 1998

à la verticale" ou "planche positionnée à l'horizontale", donné par un partenaire sur le côté du bassin, précise le type de surplace vertical ou horizontal à reproduire par le nageur. Enfin, la méconnaissance du placement d'une zone de vagues avant de partir amplifie l'incertitude événementielle et temporelle au parcours aquatique. Les partenaires du nageur en action choisissent de créer artificiellement des vagues à l'aide de planches pendant le déplacement ventral ou dorsal.

Ainsi, en créant artificiellement de l'incertitude dans un milieu standardisé, les élèves vivent des expériences uniques qui se rapprochent des conditions du milieu naturel. Ils développent leurs ressources bio-informationnelles et décisionnelles mais apprennent également à gérer leurs émotions, leurs appréhensions face aux imprévus. Un élève capable de faire face à n'importe quel contexte aquatique présentant un fort degré d'incertitudes fait preuve d'une excellente lecture de l'environnement et d'une excellente adaptabilité motrice caractéristiques du CA2.

---

## Bien se connaître pour se sauver ou exceller

---

### Savoir-nager avec lucidité

Comme indiqué en introduction, les noyades touchent particulièrement les nageurs en raison d'un manque de lucidité ou d'une surestimation de son potentiel. L'enjeu est alors de développer chez l'élève une perception réaliste de ses forces à travers le choix et la réalisation d'un parcours aquatique adapté à ses ressources, c'est-à-dire un parcours raisonné lui permettant de partir-revenir en toute sécurité. Ce choix, parmi plusieurs scénarios donnés par l'enseignant, constitue un véritable éclairage sur la connaissance que l'élève a de lui-même. Celui-ci peut aussi être impliqué dans la construction complète de son parcours aquatique. Il ne s'agit pas de le laisser construire un parcours qu'il est capable de réussir facilement, mais davantage de l'orienter vers la recherche de l'excellence en le poussant dans ses retranchements et en lui demandant de choisir un parcours ambitieux, proche de ses limites.

### Choisir un niveau de difficulté adapté à ses ressources

L'analyse le test du savoir-nager<sup>6</sup> montre sept capacités identifiables : être capable d'entrer dans l'eau, de s'immerger complètement pour franchir, de se déplacer sur le ventre, de réaliser un surplace vertical, de se déplacer sur le dos, de réaliser un surplace en position horizontale dorsale, de s'ancrer de manière sécurisée. Pour chacune d'elles, l'enseignant peut déterminer quatre degrés de difficulté. Le troisième degré correspond aux attendus dans la maîtrise du savoir-nager en sécurité et le quatrième degré illustre l'excellence, difficulté ou complexité la plus importante. Le tableau 1 propose quatre degrés pour la capacité à réaliser un surplace vertical. Pour atteindre le degré supérieur et poursuivre le cheminement vers l'excellence, l'apprentissage de techniques plus efficaces et économiques devient nécessaire. Par exemple, la réalisation d'un long surplace vertical de 15 secondes avec les mains hors de l'eau, degré 4, demande une production de forces optimisée au niveau des jambes en passant d'une propulsion basée sur les balayages à des mouvements asymétriques comme le rétropédalage<sup>7</sup>.

---

<sup>6</sup> Enseignement de la natation scolaire. Contribution de l'école à l'aisance aquatique. Note de service du 28 février 2022  
<sup>7</sup> POTDEVIN (F.), SCHNITZLER (C.), « Caractériser le niveau des nageurs lors d'un surplace : quelles étapes et quels repères de progressivité » ? *Les dossiers « Enseigner l'EPS »*, volume 3, 114-118, 2017

**Tableau 1 : proposition de quatre degrés de difficulté pour la capacité à réaliser un surplace vertical**

Degré 1	Degré 2	Degré 3 (savoir-nager en sécurité)	Degré 4
Je réalise un surplace vertical pendant 10 secondes à l'aide d'un objet flottant (à cheval sur une frite ou avant-bras en appui sur une planche)	Je réalise un surplace vertical pendant 5 à 10 secondes, tête hors de l'eau et corps proche de la verticale.	Je réalise un surplace vertical pendant 15 secondes, tête hors de l'eau et corps proche de la verticale.	Je réalise un surplace vertical pendant 15 secondes, tête et bras hors de l'eau, corps proche de la verticale.

Impliqué dans la construction de son parcours aquatique, chaque élève est invité à sélectionner le degré le plus avancé, correspondant à ses ressources pour chaque capacité du savoir-nager. Dans ce choix, il est important de garder à l'esprit la nécessité d'enchaîner en continuité les différentes actions et de terminer le parcours créé. En effet, la réalisation d'une action isolée peut s'avérer simple mais son intégration dans un parcours aquatique peut la rendre beaucoup plus complexe. Pour exceller dans l'activité support savoir-nager, l'élève doit donc choisir, pour chacune des capacités, le degré le plus avancé selon ses ressources mais aussi faire la preuve d'une très bonne gestion de son effort physique sur la totalité du parcours (tab. 2).

**Tableau 2 : proposition de quatre degrés pour la gestion de l'effort et des incertitudes**

Degré 1	Degré 2	Degré 3 (savoir-nager en sécurité)	Degré 4
Je ne termine pas le parcours ou je m'arrête une ou plusieurs fois avec reprise d'appuis solides (au bord du bassin, au fond ou sur tout autre élément en surface).	Je pars beaucoup trop vite. J'enchaîne en continuité les différentes actions sans reprise d'appuis solides, sans contrainte ou limite de temps, sans lunettes mais je commets quelques erreurs : je touche un obstacle ou donne la mauvaise réponse à un signal. Je termine difficilement le parcours.	J'enchaîne en continuité les différentes actions sans reprise d'appuis solides, sans toucher les obstacles, sans contrainte ou limite de temps, sans lunettes. Des signes de fatigue et quelques hésitations face aux signaux apparaissent en fin de parcours.	Je réalise le parcours deux fois à la suite (ou une seule fois mais dans un temps imparti) en enchaînant en continuité et avec fluidité et sérénité les différentes actions sans reprise d'appuis solides, sans toucher les obstacles, sans lunettes.

## Choisir un degré d'incertitudes adapté à ses ressources émotionnelles

En plus de déterminer la difficulté des actions à enchaîner, chaque élève est invité à positionner le degré d'incertitudes de son parcours aquatique. Pour ne pas mettre les élèves en péril sur le plan émotionnel, l'apprentissage de la gestion des incertitudes doit être progressif et personnalisé. L'élève qui excelle face aux imprévus est l'élève capable de faire preuve de sérénité et confiance face à n'importe quel nouveau contexte et de répondre favorablement aux différents signaux se présentant tout au long de son itinéraire. Comme proposé dans le tableau ci-dessous (tableau 3), le degré d'incertitudes le plus faible consiste à découvrir l'ordre des actions à enchaîner juste avant de "partir", alors qu'au degré le plus haut, s'ajoutent des incertitudes concernant le placement de quatre actions : le surplace vertical, le surplace horizontal sur le dos, le déplacement sur le ventre, le déplacement sur le dos.

Tableau 3 : proposition de quatre degrés d'incertitudes

Degré 1	Degré 2	Degré 3	Degré 4
Je découvre l'ordre des actions juste avant de « partir ».	Je ne sais pas où sera placé le passage dans les vagues : pendant mon déplacement sur le ventre ou sur le dos.	En plus de ne pas connaître la localisation du passage dans les vagues, je découvre pendant le déplacement le positionnement de chaque surplace OU le positionnement de chaque nage (possibilité de déterminer les zones de réalisation au sein du parcours avant de partir).	En plus de ne pas connaître la localisation du passage dans les vagues, je découvre pendant le déplacement le positionnement de chaque surplace ET le positionnement de chaque nage (possibilité de déterminer les zones de réalisation au sein du parcours avant de partir).
		<p>Je choisis l'une (degré 3) ou les deux incertitudes (degré 4)</p> <p><input type="checkbox"/> Je ne connais pas avant de partir le positionnement de chaque surplace : Signal « planche présentée à la verticale » = surplace vertical. Signal « planche positionnée à l'horizontale » = surplace horizontale sur le dos.</p> <p><input type="checkbox"/> Je ne connais pas avant de partir le positionnement de chaque nage : Signal « pull buoy flottant » = réaliser un déplacement sur le ventre. Signal « planche flottante » = réaliser un déplacement sur le dos.</p>	



# Un abécédaire aquatique

---

Pour envisager des excellences futures

---

Les études canadiennes insistent sur la nécessité de maîtriser le savoir-nager pour des raisons de sécurité mais également à titre de fondement pour toutes les autres activités aquatiques<sup>8</sup>. L'activité savoir-nager permet de développer des habiletés motrices fondamentales<sup>9</sup> qui composent le bagage de la littératie physique. Dans le milieu aquatique, ce sont ces habiletés aquamotrices qui permettent à l'élève de se mouvoir avec efficacité, sécurité et confiance : sauter, basculer, plonger, flotter, s'équilibrer, tourner, s'immerger, glisser, se propulser, respirer... Selon les études, la période entre neuf et douze ans pour les garçons et entre huit et onze ans pour les filles, autrement dit la fin du cycle 3 pour nos élèves, est la période optimale pour le développement de ces habiletés motrices fondamentales. Ne pas les posséder constitue une véritable barrière à l'excellence en empêchant l'accès à des habiletés sportives spécifiques ou des habiletés sportives plus évoluées que les élèves travaillent en cycle 4 ou au lycée dans d'autres activités aquatiques provenant de différents champs d'apprentissage comme le water-polo, la plongée, la natation, le plongeon, la voile, le surf, ... Par exemple, l'habileté sportive qui consiste à récupérer un mannequin en grande profondeur, spécifique à l'activité sauvetage dans le CA2, n'est possible que par l'acquisition au préalable de l'habileté motrice fondamentale, s'immerger en grande profondeur. Autre exemple dans le CA3, la possession dans son bagage de littératie physique de l'habileté motrice fondamentale, s'équilibrer à la verticale, grâce à des mouvements de jambes asymétriques permet à l'élève d'accéder en natation synchronisée à des habiletés motrices plus évoluées comme la réalisation de mouvements expressifs avec les bras sur plusieurs phrases rythmiques grâce à un rétropédalage efficace.

Ainsi, les habiletés aquamotrices fondamentales développées grâce à l'activité support du savoir-nager complètent le bagage de littératie physique de chaque élève et se positionnent comme l'abécédaire aquatique qu'il est indispensable de construire et de posséder au plus tard en fin de cycle 3 pour envisager l'accès à l'excellence dans les autres activités aquatiques.

---

<sup>8</sup> BALYI (I.), WAY (R.), HIGGS (C.), NORRIS (S.) et CARDINAL (C.), « Développement à long terme de l'athlète » – Au Canada, le sport c'est pour la vie 2.0, 2014

<sup>9</sup> WICKSTROM (R-L.), Fundamental Motor Patterns, 1977

Pour développer chaque habileté aquamotrice fondamentale et favoriser son transfert dans une autre activité aquatique plus spécifique, il convient de faire émerger des principes d'efficacité<sup>10</sup> construits avec et par les élèves. Face à la question posée par l'enseignant "Comment flotter en position horizontale sur le ventre et sur le dos ?", les élèves de chaque groupe au sein duquel coexistent des nageurs et des non-nageurs de classe de 6ème s'expriment et émettent des hypothèses selon les expériences vécues par chacun : "moi je me placerai en étoile de mer" ; "je pense qu'il faut prendre le maximum d'air pour mieux flotter" ; "pour flotter sur le ventre, il faut regarder le fond du bassin"... Les élèves expérimentent et observent l'efficacité de leurs trouvailles<sup>11</sup>. Pour faire suite à cette mise en pratique, un temps de mutualisation collectif des expériences et des observations menées est nécessaire. Des principes d'efficacité sont alors mis en évidence puis officialisés par l'enseignant : l'allongement et l'écartement des segments, le placement du regard, le blocage de la respiration... La même démarche peut être employée pour faire émerger les principes d'efficacité d'une nage économique permettant de se déplacer loin et longtemps dans un milieu incertain : respiration et prise d'information ; allongement ; alignement ; surfaces propulsives ; longueur des trajets propulsifs ; nature des trajets propulsifs...

Ainsi, cette démarche d'expérimentation permet de faire émerger des connaissances et d'en favoriser leur compréhension, mémorisation, exploitation, dans différents contextes aquatiques autant par les élèves non-nageurs que nageurs.

---

<sup>10</sup> EVAÏN (D.), « De l'évaluation au fil de l'eau à la certification », e-novEPS n°18, Janvier 2020

<sup>11</sup> EVAÏN (D.), « Développer la pensée humaine », e-novEPS n°20, Janvier 2021



## Conclusion

Pour nager vers l'excellence, chaque élève doit prouver sa compétence à s'adapter à un milieu aquatique nouveau, incertain et évolutif par une très bonne gestion de ses ressources bio-informationnelles, biomécaniques, émotionnelles, méthodologiques pendant son déplacement. L'activité savoir-nager se présente comme l'activité support privilégiée pour développer des habiletés aquatiques fondamentales qui intègrent le bagage de littératie physique aux côtés d'habiletés motrices fondamentales acquises dans les autres environnements physiques, sur terre, dans les airs, sur la neige et la glace. Ces habiletés constituent la pierre angulaire à des excellences futures dans d'autres activités aquatiques.

La compétence physique est-elle la seule composante essentielle pour envisager des excellences futures dans d'autres activités aquatiques ou pour tout simplement espérer un engagement des élèves dans le milieu aquatique sur le long terme ? Le concept de littératie physique<sup>12</sup>, très développé au Canada, démontre l'importance de trois autres composantes essentielles et interdépendantes avec la compétence physique : une composante affective, motivation et confiance ; une composante cognitive, savoir et compréhension, une composante comportementale, engagement dans l'activité physique pour la vie.

---

<sup>12</sup> DUDLEY (D.) « Littératie physique dans les environnements aquatiques » Au Canada, le sport c'est pour la vie. 2019