

Des outils pour la natation « artistique »

Objectifs en natation :

- Développer les actions de propulsion dans toutes les dimensions et réussir à rester sur place
- Coordonner des actions d'immersion, de propulsion et d'équilibration plus complexes et plus longues
- Acquérir des repères pour garder un équilibre ou le transformer
- Contrôler sa respiration dans des déplacements plus longs et plus variés

Objectifs artistiques :

- Réaliser en petit groupe un enchaînement à visée acrobatique destiné à être vu et jugé en maîtrisant les risques

Exemple d'étapes dans une séance :

<https://savoie-educ.web.ac-grenoble.fr/eps/la-natation-synchronisee-lecole>

1. **Echauffement**

En petite ou grande profondeur, tous les jeux peuvent convenir, avec ou sans matériel, avec une préférence pour ceux qui mettent déjà en jeu des conduites que l'on retrouvera ou qu'on réinvestira dans la séance. Exemples : "*Jacques a dit*"... *de sortir un bras, un pied, ... "1, 2, 3 soleil"* sans consigne particulière ou par exemple en rétropédalage, jeux de gainage comme tomber dans l'eau sans se déformer, différentes entrées dans l'eau (comme une pierre, une plume, un tonneau...)

2. **Recherche individuelle sur une des composantes de l'activité**

Exemple : Trouver chacun 3 manières de se déplacer différentes des nages connues (temps limité à 2, 3 minutes de recherche, pas plus).

3. **On présente aux autres ses "trouvailles"**

Enrichissement collectif du vocabulaire gestuel. On en profite pour nommer, décrire les actions des uns et des autres. Plus tard, on pourra, en classe en faire un inventaire écrit ou dessiné.

4. **Par 2, 3, on choisit 3 déplacements** parmi ce qui a été proposé, on mémorise, on fixe, on améliore (on répète), on essaie de réaliser ensemble.

5. **On montre aux autres.**

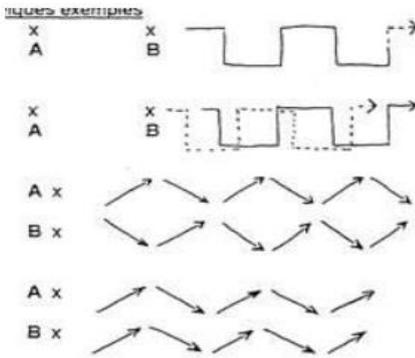
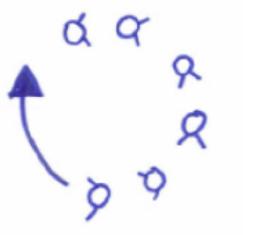
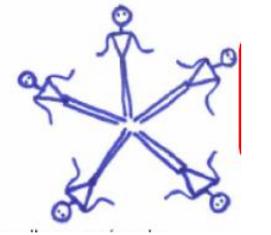
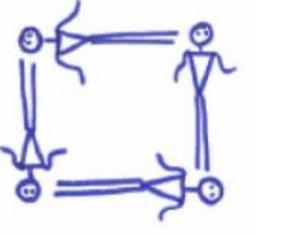
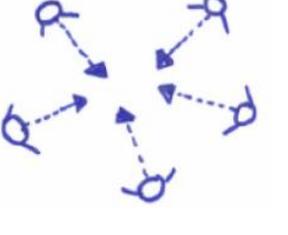
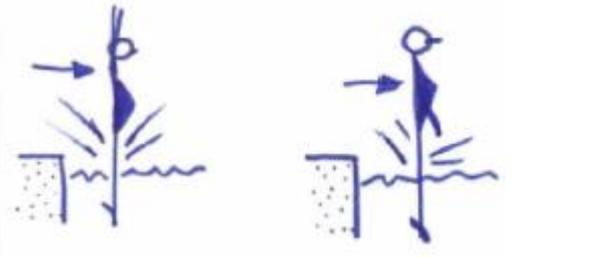
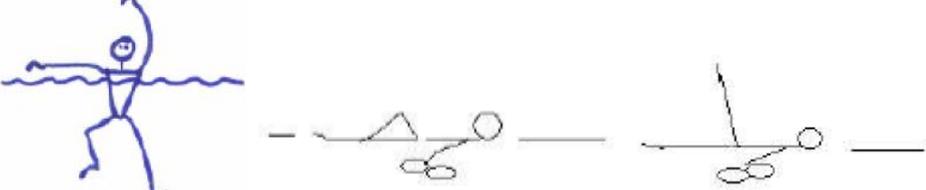
La dimension " spectacle " est présente dès le début. La recherche, volontairement limitée dans le temps pour éviter dérives et palabres, débouche toujours sur "quelque chose à montrer aux autres ".

On reprendra ce type de travail sur les différentes composantes de l'activité. C'est une démarche en spirale. Les étapes 1 et 2 sont présentes dans chaque séance. L'étape 3 n'apparaît que lorsque commence la finalisation du projet.

Différenciation :

Des aides à la flottaison peuvent être proposées dans les différentes phases de l'apprentissage et aussi pour permettre une plus grande endurance en allégeant la composante équilibration/ flottaison

Quelques éléments pour un enchaînement :

| | | | | |
|-------------------------------------|--|--|--|---|
| <p>Les déplacements</p> |  <p>A suit B et change de direction au même endroit A suit B et change de direction en même temps</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sans changement de nage - En changeant de nage - Avec un changement d'orientation net - Avec une synchronisation des deux nageurs | | | |
| <p>Des figures</p> |  |  |  |  |
| <p>variables</p> | <p>Changer de sens Changer la taille de la ronde</p> | <p>Partir d'une ronde Ecarter / serrer les jambes Reculer en battant des pieds</p> | <p>Vriller pour se retrouver sur le ventre Pivoter en surface pour place la tête à la place des pieds Passer du carré à la fleur</p> | <p>Nager vite pour avancer sous l'eau Remonter ensemble (signal) Terminer en se maintenant à la surface sur le dos en godille</p> |
| <p>Les entrées</p> |  <p>et les différentes sortes de plongeurs : départ assis ou debout ou sauter dans l'eau en chute arrière</p> | | | |
| <p>Les rotations</p> |  <p>Attention à la position de la tête et des mains pour donner direction et vitesse</p> |  <p>Jambes tendues ou fléchies sur différents axes Avec ou sans aide à la flottaison</p> | | |
| <p>Des mouvements hors de l'eau</p> |  | | | |