

Fiche de construction accompagnant le film « *Nager comme on a appris à marcher* »

Pour éviter les noyades 8 étapes pour passer d'un corps « pesant » au « corps flottant »

Raymond CATTEAU, Marc BEGOTTI, septembre 2018

Le cheminement proposé permettra aux élèves de *construire « le corps flottant » et à l'enseignant de s'appropriier par l'action des contenus d'enseignement essentiels et à l'efficacité éprouvée.**

* On parle de "construction" car les transformations s'opèrent à partir et au dépend du fonctionnement de terrien

Plusieurs étapes peuvent être réalisées au cours d'une même séance de 45 minutes. Une seule étape peut aussi faire l'objet de plusieurs séances de 45 minutes.

Le passage à l'étape suivante ne doit s'opérer, et ne peut s'opérer, que lorsque le but de l'étape précédente a été atteint à de nombreuses reprises par tous les élèves.

Etape n° 1

But à atteindre : une nouvelle locomotion en grande profondeur

Les élèves entrent dans l'eau en grande profondeur pour remonter à l'autre extrémité du bassin. (Ils peuvent utiliser l'échelle pour descendre dans l'eau où pas)



Le déplacement s'effectue à l'aide des bras, (ancrages successifs des mains à la goulotte), le

buste est rigidifié verticalement, les pieds et d'autres parties du corps multiplient les contacts avec le mur vertical. Les élèves prennent appui sur la goulotte, leurs épaules sont émergées. L'espace d'action (là où on se déplace) et l'espace de vision sont distincts. Les élèves confrontés à la grande profondeur découvrent une nouvelle locomotion. Le corps est perçu différent.

Etape n° 2

But à atteindre : une locomotion avec le corps en suspension

Les élèves multiplient les déplacements d'un point à un autre en utilisant la goulotte

- 1) déplacement libre,
- 2) avec les épaules sous l'eau,
- 3) déplacement avec une grande amplitude entre 2 appuis,
- 4) déplacement plus rapides
- 5) déplacement en fermant les yeux,
- 6) déplacement en se retournant dos au mur face au mur.



Les épaules s'enfoncent dans l'eau, le corps est perçu de moins en moins « pesant ». Les pieds ne sont plus toujours en contact avec le mur vertical. Ils participent à la préservation de l'orientation du corps. Les élèves lors des déplacements de plus en plus rapides préservent l'équilibre vertical par une action de jambes s'apparentant au schème de la course. Les élèves passent de l'appui à la suspension.

Etape n°3

But à atteindre : une immersion de plus de 10 secondes.

Les élèves Immergent la face, bouche ouverte visage orienté vers le fond, yeux ouverts.

Ils s'immergent totalement en apnée, accrochés à la goulotte.
Et le font sur des déplacements toujours plus longs

Les élèves immergent la tête le plus longtemps possible (nombre croissant d'ancrages et/ou durée accrue).

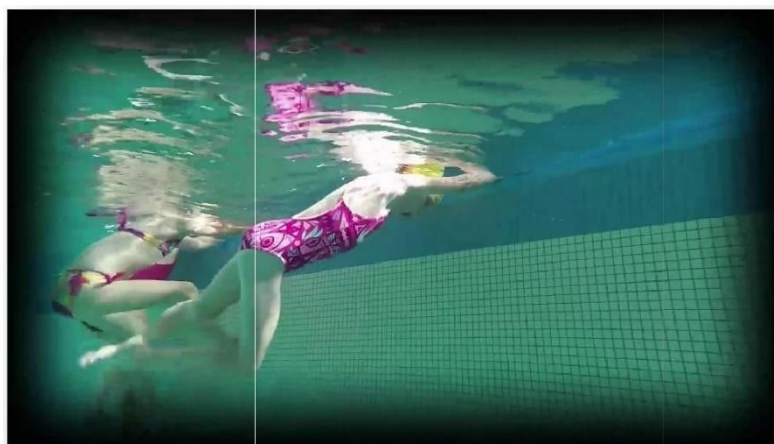
Les élèves réalisent une apnée de plus de 10'' corps immergé avec les mains comme seul contact avec le monde solide.

Les élèves se déplacent à la goulotte sur la plus grande distance possible en immergeant la tête et peuvent prolonger l'immersion en expirant.

Les élèves quittent le contact avec le bord pour le reprendre très rapidement. Ils se déplacent sans contact avec le mur vertical de la piscine le long d'une perche, d'une ligne d'eau



La tête immergée le corps commence à être perçu comme flottant. La peur du remplissage disparaît. Les multiples « changements de forme » modifient l'orientation du corps qui quitte la verticale. Les jambes remontent en surface. L'espace d'action et l'espace de vision sont confondus. Les jambes assurent la fonction équilibratrice.



Etape n° 4

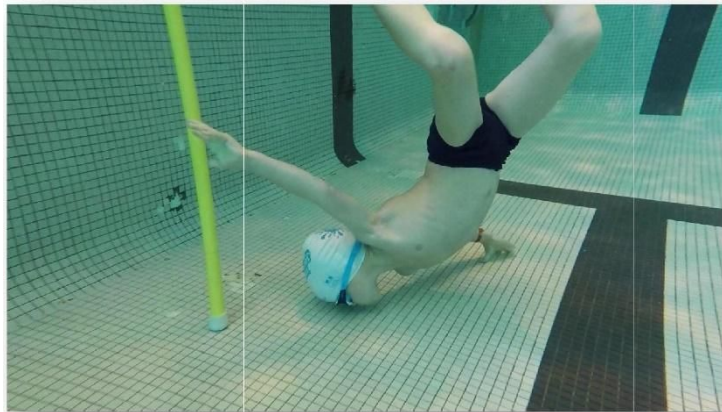
But à atteindre : toucher le fond, profondeur 2 mètres environ

Les élèves descendent le long d'une perche ou le long du corps d'un camarade accroché à la goulotte et touchent le fond avec les pieds puis ouvrent les mains avant de remonter sans impulsion au fond.

Ils touchent le fond avec les genoux, la main, avec d'autres parties du corps.



Descendre au fond est perçu comme une difficulté, la durée de la remontée est plus courte que la durée de la descente. Toucher le fond permet de « limiter » l'espace d'action. Les élèves perçoivent qu'ils remontent en surface facilement et rapidement. La peur de l'engloutissement disparaît.



Etape n°5

But à atteindre : rester au fond 5 secondes.

Les élèves multiplient les déplacements à la verticale, ils tentent de rester au fond quelques instants puis remontent sans s'aider du corps du camarade.



Reste au fond est impossible pour la majorité des élèves, cela n'en demeure pas moins un objectif de tâche.

Attention ! C'est une absurdité pédagogique de demander aux élèves de vider leurs

poumons pour rester au fond. En effet, la différence de densité entraîne la remontée du corps (le corps étant moins dense avec les poumons pleins, l'élève éprouve des difficultés pour aller toucher le fond et arrivé au fond il remonte "sans rien faire"). C'est donc l'impossibilité de réussir la tâche qui transformera ses représentations. « La peur de rester au fond » est infirmée par les faits. **Contradiction entre les faits et les représentations ! = Changement des représentations !** Le corps est perçu comme flottant.

Etape n°6

But à atteindre : laisser passivement l'eau agir sur son corps.

Les élèves descendent au fond et remontent passivement, arrivés à la surface ils gardent la tête immergée, orientent le visage vers l'arrière jusqu'à ce que l'eau les stabilise puis ouvrent grande la bouche.

L'extension de la tête puis le déplacement des membres supérieurs vers l'avant ou vers l'arrière modifient l'orientation du corps vers l'obliquité ou l'horizontalité.

Les élèves s'allongent sur le ventre, bras dans le prolongement du corps pendant 10'' sans bouger avant de se redresser, (en amenant les genoux aux épaules). Idem sur le dos beaucoup plus longtemps (le temps de plusieurs échanges respiratoires). En position dorsale, le redressement implique le déplacement des bras le long du corps suivi du placement de la tête entre les genoux. Il est plus long à obtenir qu'en situation ventrale.



Les élèves changent de forme et laissent l'eau agir sur leur corps passivement. Les élèves sont capables de choisir une forme en fonction de l'orientation souhaitée.

Les élèves ont construit le corps flottant.

Etape n°7

But à atteindre : Sauter dans l'eau et se rendre indéformable pour « passer à travers » l'eau pour toucher directement le fond avec les pieds (en grande profondeur progressivement accrue)

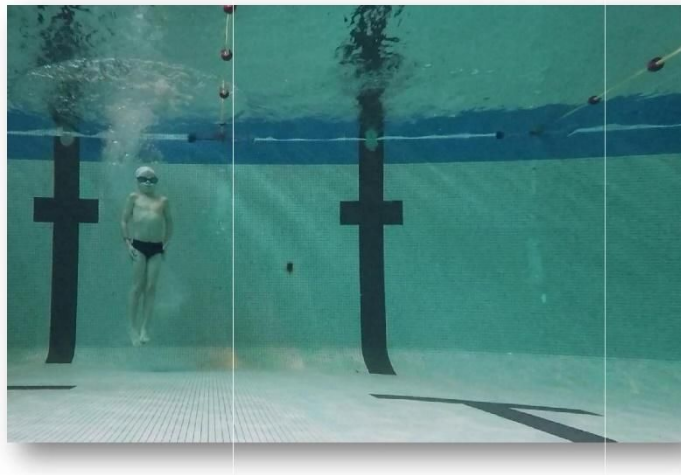
Les élèves sautent dans l'eau par les pieds depuis le bord en restant bien vertical et en conservant le regard à l'horizontal.

Bras le long du corps puis bras dans le prolongement du corps.

Dans l'espace avant, puis dans l'espace arrière.

Les élèves exécutent des demi-tours à droite, à gauche.

A chaque saut ils touchent le fond avec les pieds pour remonter « passivement ».



Etape n°8

But à atteindre : Accepter le déséquilibre et le changement de direction

Les élèves basculent du bord et entrent dans l'eau sans pousser pour que le premier contact avec l'eau se fasse par la nuque

Les élèves basculent du bord dos à la surface sans pousser pour que le premier contact avec l'eau se fasse par les fesses, corps en « V »



*Les réussites successives des élèves leur ont permis de construire le « corps flottant », **la noyade n'est plus possible.***

Les élèves ont réussi à franchir des obstacles physiologiques et physiques pour passer d'un monde hétérogène indéformable et solide où l'équilibre vertical est instable à un monde liquide, déformable homogène où l'équilibre est stable.

Les élèves ont inhibé leurs peurs en franchissant des obstacles psychologiques : le risque de disparaître, l'engloutissement, le remplissage.

La construction du corps flottant est « le premier niveau de construction du nageur » qui en compte six, c'est le pré requis à la construction du « corps projectile » puis du « corps propulseur ».

Conditions pour permettre à des élèves débutants de construire « le corps flottant » :

- De 5 à 10 séances de 45 à 60 minutes par groupe de 10 élèves suffisent (la notion de groupe est très importante pour se construire rapidement)
- Disposer d'une piscine dont la profondeur ne permette pas aux élèves de mettre leurs pieds au fond (la perte des appuis plantaires est indispensable)
- Ne pas équiper les élèves de prothèses : flotteurs, frites, planches etc. ...
- Ne pas « aménager » le milieu ou l'encombrer d'accessoires, il s'agit d'entrer dans un monde qui se caractérise par son homogénéité.
- Mettre les élèves en action à partir du but à atteindre en suivant le cheminement proposé.
- Ne pas masquer le sens de la tâche (par exemple : toucher le fond ce n'est pas ramasser un objet au fond)

Alain CATTEAU, Professeur EPS agrégé Docteur en didactique des disciplines, apporte des précisions importantes sur la construction du corps flottant :

Le passage du corps pesant au corps flottant

Cette construction est indispensable, autant que l'a été la construction de la station debout érigée dans la construction de la marche. Cependant, elle met en jeu la conception de la sécurité et de la responsabilité de l'enseignant. La responsabilité de l'enseignant est principalement didactique, il doit permettre aux élèves d'agir et d'apprendre, c'est-à-dire de prendre des risques subjectifs en toute sécurité objective. Nous optons pour une sécurité active où la construction de la sécurité de l'élève se réalise en toute sécurité. Dans cette option, nous refusons de supprimer artificiellement le risque en utilisant toutes formes de flotteurs, mais nous apprenons à l'évaluer, en permettant à l'élève de déployer une activité d'investigation comportant nécessairement des risques subjectifs mais en toute sécurité objective (sous une surveillance active et permanente des adultes). Il s'agit d'apprendre à se comporter face à des déterminismes et à des circonstances liées à sa propre activité et à celle des autres qu'il faut apprendre à évaluer.

Problèmes physiques :

De la station verticale érigée soumise à la pesanteur en appui sur le solide (équilibre instable) à la suspension dans le liquide (équilibre stable). Le corps humain hétérogène implique des centres d'application des forces différents pour la pesanteur et pour la poussée d'Archimède (centre de gravité et centre de poussée), un changement de forme du corps déplace les centres donc génère une orientation différente. L'orientation du corps dans l'eau dépend donc de la forme du corps.

Problèmes physiologiques :

La fonction d'équilibration doit prendre en compte le jeu des deux forces et de la forme sur l'orientation du corps. L'espace de vision se trouve au-dessus et l'espace d'action sous la surface. L'action des deux forces sur le corps entraîne une perception différente de son corps et de la position de ses segments dans l'espace.

Problèmes psychologiques :

La « grande » profondeur place le débutant devant une « épreuve » (B. Jeu), le risque de disparaître, l'engloutissement. La peur est liée à une incertitude quant à la posture à adopter lorsque le corps « passe à travers » le fluide sans rencontrer une surface consistante.