

NATATION en EPS au Collège

Alain Catteau 14 septembre 2009

Introduction

Entrer par la voie du programme et des compétences exigibles suppose une réorientation de l'organisation de l'enseignement. Fondamentalement, tous (ou à peu près tous) les élèves sont capables de réussir, mais avec un investissement personnel et des durées d'apprentissage plus ou moins longues. Il ne suffit donc pas d'énoncer des compétences exigibles, encore faut-il donner les moyens aux enseignants et aux élèves pour construire ces compétences. Il est donc nécessaire de prévoir, dans les projets EPS, pour la natation, que les durées d'apprentissage pour construire une vraie compétence nouvelle et la démontrer dans une performance significative ne soient pas les mêmes pour tous les élèves.

1. Conditions et contraintes de l'apprentissage scolaire de la natation

1.1. Durée d'enseignement scolaire programmée et durée d'apprentissage :

En nous référant aux textes officiels, le temps d'enseignement total pour l'école élémentaire et le collège est compris entre un minimum de 30 h (12 h élémentaire¹ et 18 h collège) et un maximum de 51 h (21 h élémentaire et 30 h collège). On sait pour l'avoir maintes fois vérifié que le temps d'apprentissage effectif des élèves n'est qu'un faible pourcentage de ce temps d'enseignement. Le temps d'activité natatoire des élèves représenterait dans le meilleur des cas environ 50% de ce temps d'enseignement (donc temps effectif d'apprentissage scolaire de **15 h à 25 h**). Heureusement, pour certains élèves, la durée d'apprentissage est considérablement accrue grâce à des pratiques libres, familiales ou associatives hors temps scolaire ; pour d'autres, mais hélas pas pour tous, ce temps obligatoire est leur seul temps de pratique natatoire.

¹ Le texte de 2004 prévoit a minima 24 séances mais la durée de pratique effective des séances est de 30 à 35 minutes

La durée très limitée du temps scolaire d'enseignement/apprentissage de la nage pose le problème des choix de contenus pertinents et consistants et la concentration sur des exigences claires, à chaque pas de l'enseignement, et surtout dès les premiers, afin d'éviter à la fois tout égarement et toute perte de temps.

1.2. À propos du savoir nager.

Inscrit dans le socle commun de connaissances et de compétences, dans le chapitre autonomie et initiative, « avoir une bonne maîtrise de son corps et **savoir nager** » est l'une des capacités que l'école doit développer.

Dans la grille de référence du livret de connaissances et de compétences relative au pilier 7, autonomie et initiative, le savoir nager est décliné en fonction des cycles scolaires.

Niveau de la scolarité	Savoir nager
Fin cycle 3	Savoir nager 15 m
Fin cycle d'adaptation	Savoir nager 50 m
Fin cycle central	S'entraîner au 100 m et au rattrapage du 50 m s'il y a lieu
Fin du cycle d'orientation	Savoir nager 100 m en fin de 3 ^{ème}

Ici, le savoir nager n'est pas conçu de manière absolue et définitive, s'il en était ainsi, un seuil déterminé par un test de capacité opposerait radicalement celui qui sait à celui qui ne sait pas. Le savoir nager est décliné en degrés de savoir, il est donc progressif et ouvert en perspectives, on sait plus ou moins nager, et on trouve toujours quelqu'un qui sait mieux nager. Les degrés de savoir sont indiqués en fonction d'étapes de la scolarité obligatoire. On accepte donc l'idée que le savoir se construit relativement au temps d'enseignement. Ce qui le définit, c'est la capacité à franchir une distance, ce qui constitue donc une performance mesurable. Mieux on sait nager, plus on est capable de franchir de longues distances.

Nous sommes en accord avec cette conception relative du savoir nager. Nous ajoutons que selon nous, posséder la capacité suppose que la performance ne soit pas réussie de manière unique ou exceptionnelle mais qu'elle puisse être répétée à des moments divers ou dans des conditions différentes.

Mais, nous observons que les modalités de nage utilisées pour réussir les performances ne sont ni qualifiées ni précisées, elles seraient donc indifférentes, il en est de même pour les contenus que l'élève doit s'approprier pour réussir ces performances.

Or la circulaire n°2004-139 du 13 juillet 2004 modifiée par la circulaire n°2004-173 du 15 octobre 2004 définit le niveau de compétence en les précisant :

- à atteindre en fin d'école élémentaire : parcourir environ 15 m en eau profonde sans brassière et sans appui.

- dans les programmes d'enseignement du collège : un plongeon suivi d'un parcours de 50 m de nage, en grande profondeur, sans reprise d'appui, déplacements effectués alternativement en position dorsale et ventrale (10 mètres au moins devront être parcourus dans chaque position) suivi d'un maintien sur place de 10 secondes et de la recherche d'un objet immergé à 2 m de profondeur environ.

Dans ce dernier texte (2008), même si le test est présenté comme un exemple parmi d'autres possible, des tâches nouvelles sont adjointes à la distance de 50 m : nage ventrale et dorsale, un maintien sur place, un plongeon, une plongée en profondeur.

La conception du savoir nager ne se limite pas exclusivement à un déplacement en surface, mais inclut d'autres capacités : s'immerger, rester sur place, plonger en profondeur, entrer dans l'eau en plongeant.

1. 3. Décalages entre niveaux réels des élèves et exigences programmatiques :

La prise en charge en EPS d'une classe entière se heurte très fréquemment à la disparité des niveaux des élèves à l'entrée en sixième. Cette disparité met clairement en évidence les décalages entre les exigences programmatiques concernant l'enseignement de la natation à l'école élémentaire et les niveaux constatés lors de l'entrée en sixième. A notre connaissance, aucune étude de grande ampleur, c'est-à-dire nationale, n'établit un constat statistique fiable. Tout au plus, à plusieurs reprises, les textes font état de l'hétérogénéité des élèves. Dans le texte de 2004, il est reconnu que l'enseignement de la natation n'a pu être généralisé : « les évaluations réalisées à différentes occasions ont mis en évidence l'augmentation du nombre d'élèves ayant accès à cet enseignement, sans toutefois avoir réussi à le généraliser. »

Nous nous contenterons donc pour le moment de données empiriques et partielles qui mériteraient d'être amendées par la compilation des résultats des tests de début d'année effectués dans le plus grand nombre possible de collèges. Nos données actuelles laissent à penser qu'un pourcentage de l'ordre de 20% des élèves entrant en sixième n'ont pas atteint le premier niveau du savoir nager scolaire. (Les résultats des évaluations des acquis des élèves de l'école primaire au niveau national publiés en 2009 par le MEN indiquent que : en mathématique, 15% des élèves n'ont pas un acquis suffisant, 20% des élèves ont des acquis encore fragiles ; pour le français les résultats sont respectivement de 7% et 18 %).

Le degré de réussite de l'enseignement / apprentissage de la natation est sans doute d'un niveau comparable.

1.4. Quels traitements de ce constat ?

1.4.1. Dans les textes :

- Dans le texte précédent, BO n°29 du 18 juillet 1996 relatif au programme d'EPS de la classe de sixième, le cas particulier des élèves ne sachant pas nager est évoqué. Pour ceux-ci, « compte tenu de l'importance que revêt, pour chaque individu le fait de savoir nager », des actions de soutien doivent être envisagées. « Tout doit être mis en œuvre pour que cette compétence soit acquise en fin de classe de sixième. (l'élève sachant nager est capable, en eau profonde, de sauter ou plonger pour réaliser sans interruption une distance donnée, un maintien sur place et la recherche d'un objet immergé.) »

- Dans le texte de 2008, un chapitre du texte est consacré au « savoir nager ». Inscrite dans le socle commun, l'acquisition du savoir nager est une **priorité nationale**.

Le premier degré doit être vérifié ou acquis au collège si possible dès la classe de sixième et au plus tard en fin de 3ème. Il reconnaît la compétence à nager en sécurité, dans un établissement de bains ou un espace surveillé (piscine, parc aquatique, plan d'eau calme à pente douce).

La maîtrise de ce premier degré, constitue **un pré-requis** pour accéder au terme d'un cycle d'apprentissage, au niveau 1 des compétences attendues en natation de vitesse et en natation longue, ainsi que dans toute activité aquatique ou nautique susceptible d'être programmée dans le cadre des enseignements obligatoires ou d'activités optionnelles en EPS.

Le second degré reconnaît la compétence à nager de manière responsable en milieu naturel surveillé, à faire face à certaines situations périlleuses, et à permettre, le cas échéant, de porter secours sans se perdre soi-même. Sa maîtrise **suppose** l'acquisition de compétences de niveau 2 des activités de natation sportive, inscrites dans les programmes.

Il est attendu du projet EPS d'établissement, qu'il prenne en compte les caractéristiques essentielles de la population scolaire et précise la mise en œuvre locale du programme. Il doit s'appuyer sur une analyse précise du contexte d'enseignement, proposer des choix et une planification des contenus et présenter les modalités de suivi des élèves. Il revient aux équipes pédagogiques de construire des outils communs permettant d'évaluer le niveau d'acquisition des compétences attendues.

1.4.2. Dans les pratiques

Usuellement, c'est la durée des cycles qui est déterminante dans la programmation des activités. En natation, des groupes, dits de niveau, sont organisés afin de mieux répondre aux besoins des élèves et aux exigences programmatiques sur une même durée d'enseignement.

Selon une autre option, la compétence à construire devient organisatrice du temps d'enseignement/apprentissage. Dans ce sens là, il est intéressant de relire la contribution de J.Y. KUGLER dans les actes du colloque du SNEP de 1996 p.81 « ce qui s'apprend en EPS » et ce qu'en dit Y. Clot : « par cette contrainte, pour l'élève, la tâche a été définie clairement : **ce n'est plus faire 18 séances** de natation, **mais c'est apprendre à nager** ». Cette réorganisation de l'enseignement sur la base de la compétence à atteindre est efficace. Kugler dit être passé en fin de 5^{ème}, de 30% de non nageur après 18 séances, à 9% , dispensés compris, après avoir repensé et réorganisé l'enseignement.

2. Définition, enjeux et analyse des problèmes posés par l'activité

2.1. L'activité natatoire :

C'est une activité de locomotion autonome dans l'eau, considérée comme un volume. Comme toute activité locomotrice, celle-ci présente un caractère relativement cyclique.

2.2. Initialement, en début d'apprentissage, l'activité natatoire est une activité d'épreuve.

L'enjeu des premiers apprentissages est de réussir à dépasser, au plan émotionnel, l'épreuve, au sens fort de ce terme, tel que l'utilise B. Jeu. Ce dépassement se fait par la construction progressive de pouvoirs d'agir dans l'eau et de changement des représentations fonctionnelles. Une étape significative de cette construction s'opère notamment lorsque les sujets découvrent que, dans certaines conditions, leur corps totalement immergé ne coule pas et qu'ils deviennent capables de laisser l'eau agir sur eux pendant une durée significative.

2.3. Puis, la natation devient activité de performance

Quand la natation se dit sportive, elle devient une activité de performance au sens où l'entendait B. Jeu comme « conquête héroïque par l'homme de toutes les dimensions de l'espace et du temps par-delà limites et obstacles qu'il s'invente pour pouvoir justement les dépasser ».

2.4. Enfin, la natation peut devenir activité de compétition (natation de course)

Elle propose des épreuves définies par :

- une distance à franchir (de 50 à 1500 m), seul ou en équipe, départ et arrivée en contact avec le bord solide, dans des bassins de longueur limitée et standardisée (25 m ou 50 m), nécessitant pour les épreuves dont la distance est supérieure à la longueur du bassin, des « virages » et autorisant ainsi des impulsions prises sur des murs solides.

- des règles concernant les nages effectuées sur ces distances (nage libre, dos, papillon, brasse ou encore 4 nages). En précisant ce qui est interdit, ces règles ouvrent des possibles à explorer.

2.5. Qu'entendons nous par autonome ?

- Le premier sens donné à ce terme est que le nageur n'utilise aucun instrument, accessoire ou engin qui pourrait faciliter d'une quelconque manière sa flottaison, sa respiration, sa propulsion. Le nageur est en relation directe avec l'eau.

C'est une caractéristique fondamentale de l'activité, qu'il convient de préserver dans les situations pédagogiques proposées.

- En second lieu, devenir nageur, c'est accepter ou rechercher une autonomie accrue de l'activité locomotrice dans l'eau. Celle-ci s'exprime concrètement par les espaces que le sujet est capable de franchir sans le moindre arrêt et sans accrochage ou appui sur un quelconque solide. L'atteinte d'un tel objectif fait de l'efficacité des actions un problème essentiel à résoudre. Comment ne pas gaspiller une énergie précieuse pour pouvoir aller plus loin ou sur une distance déterminée aller plus vite ?

Mais l'activité humaine aquatique ne peut être permanente. La durée du séjour dans l'eau est nécessairement limitée, transitoire. Le départ et l'arrêt de l'activité aquatique se font toujours sur la terre ferme.

- Troisièmement, on considère aussi que le gain en autonomie dans la locomotion réside en l'utilisation de modalités de locomotion variées en fonction de contraintes physiques (par exemple nager vite sous la surface après une impulsion au mur ou existence de courants en milieu naturel rivière ou mer), ou de contraintes réglementaires (par exemple nager sur le dos).

2.6. Construire une locomotion aquatique de plus en plus autonome

- L'autonomie ainsi comprise ne se décrète pas, elle se conquiert à partir des compétences initiales des élèves mais également aux dépens de celles-ci. C'est par la mobilisation de l'activité adaptative des élèves confrontés à des tâches ajustées (c'est-à-dire accessibles compte tenu de leurs compétences actuelles mais aussi en décalage optimal avec celles-ci) et dans ce milieu que ceux-ci se construiront progressivement de nouveaux pouvoirs d'agir dans cet environnement.

- Il s'agit d'une activité à caractère technique de (re)construction de solutions efficaces face à des problèmes posés par les contraintes et le but des tâches assignées. En effet, il est nécessaire d'être dans l'eau pour apprendre, mais tremper dans l'eau ne suffit pas ; ce que l'on apprend dépend de ce que l'on a à faire dans l'eau et de ce que l'on y fait.

Evoquer un « niveau », c'est se situer entre deux pôles extrêmes, de la dépendance totale au monde solide, à l'autonomie, état idéal jamais atteint. Si l'on entre dans une conception relative du « savoir nager », comme les textes officiels actuels semblent nous y inviter, chaque niveau de savoir nager correspond à un niveau accru d'autonomie et donne accès à une classe de tâches limitée.

Définir un seuil minimal de savoir nager est très certainement utile car cela permet de clarifier l'objectif à atteindre pour les enseignants, les élèves, les parents et les institutions mais cette définition présente un caractère arbitraire ou tout au moins relatif. Historiquement, d'ailleurs, on voit la définition du savoir nager correspondant à un seuil d'autonomie se modifier.

L'école doit développer chez tous les élèves un savoir fondamental à propos des activités natatoires qui inclut le savoir nager minimal sans s'y limiter. Le savoir fondamental doit permettre aux élèves de maîtriser les problèmes fondamentaux initiaux d'apprentissage et ainsi être ouvert à des développements potentiels futurs. Il y a à construire les capacités à s'immerger totalement et volontairement en grande profondeur, à accepter de se laisser équilibrer passivement par l'eau, à entrer dans l'eau, à choisir son orientation dans l'eau, à se déplacer sur le ventre et sur le dos sur des distances significatives...)

Les problèmes à résoudre, que l'on soit élève apprenant débutant ou expert dans l'activité, sont de même nature. Il y a donc intérêt à penser une logique en continuité de construction de la nage, et non disjoindre une natation scolaire avec des objectifs limités et une natation sportive.

Le gain en autonomie dans ce milieu suppose un dépassement, une rupture radicale dans l'organisation de l'activité du sujet. La « maîtrise du milieu aquatique » est une sorte d'idéal jamais atteignable. On peut approcher cette maîtrise par une conquête du milieu aquatique comme territoire d'actions, ceci n'est possible que par la construction de pouvoirs nouveaux sur soi et sur le monde.

2.7. Un modèle de la nage

Dans toutes les nages humaines, à chaque cycle, le corps est successivement et simultanément projectile (il passe à travers l'eau en limitant l'effet des résistances) et propulseur (il s'accélère vers l'avant).

2.8. Les problèmes fondamentaux d'apprentissage : des contenus d'apprentissage

- D'abord et fondamentalement c'est un problème postural.

Etre dans l'eau en grande profondeur conduit à expérimenter une rupture au niveau des contraintes pesant sur l'activité posturale. Sur terre, la posture verticale érigée est construite notamment à partir d'appuis pédestres, en référence à la pesanteur et à la réaction du sol. Une défaillance de cette activité permanente rend possible la chute. La maîtrise de la posture dans l'eau s'organise à partir de l'action conjuguée de deux forces externes, pesanteur et poussée d'Archimède.

Pour un sujet débutant, le maintien au dessus de la surface semble prioritairement organisateur mais la capacité à flotter dépend du rapport entre le volume émergé et le volume immergé de son corps. Il est confronté ainsi au paradoxe suivant : initialement, l'intention du débutant est d'être le plus possible au dessus de la surface de l'eau et pour y parvenir il dépense beaucoup d'énergie en combattant contre la pesanteur ; alors que pour avoir une chance de faire émerger une partie de son corps, la face par exemple, il convient d'immerger le plus de volume corporel possible y compris une grande partie de la tête.

L'orientation du corps, dans l'eau, dépend de la forme du corps (corps en boule, en extension...). La position relative des différents segments corporels définit cette « forme » du corps. Les positions de la tête et des membres supérieurs jouent un rôle décisif dans la détermination de l'orientation du corps dans l'eau.

Ainsi dans l'eau, on ne tombe pas, et l'activité d'équilibration usuelle doit se modifier radicalement pour prendre en compte les problèmes posés par ces nouvelles données physiques.

Lorsque le corps est en mouvement dans l'eau par exemple après un plongeon, ou après une poussée au mur, la posture du corps détermine la trajectoire suivie par le corps donc sa direction.

Constituer un corps projectile qui passe mieux à travers l'eau c'est apprendre à maîtriser une posture en :

- s'immergeant totalement,
- s'alignant sur son axe de déplacement,
- s'étirant (bras dans le prolongement du corps alignés, tête en flexion)
- se tonifiant.

La posture est mise au service de l'action locomotrice.

Pour des raisons d'efficacité, (diminution des forces de freinage sur le corps en déplacement), la posture du nageur dans son déplacement nécessite d'aligner le grand axe du corps y compris la tête sur l'axe de déplacement. L'axe de déplacement, (trajectoire suivie par le centre de gravité du corps au cours du déplacement) se trouve inévitablement sous la surface de l'eau, orienter son corps sur cet axe de déplacement suppose donc d'immerger celui-ci (en entier, y compris la tête) ainsi que d'aligner les membres sur ce même axe. Quand l'ensemble des segments y compris la tête sont alignés sur l'axe de déplacement cela a pour conséquence de rendre impossible la prise d'information visuelle directe de l'espace dans lequel le nageur s'engage, il a donc à se représenter l'espace de son déplacement à partir d'informations visuelles indirectes et de perceptions autres notamment tactiles.

Construire un corps propulseur.

Une autre rupture essentielle à opérer concerne l'organisation et la coordination fonctionnelle de l'action des membres. Devenir nageur, c'est transférer aux membres supérieurs la fonction locomotrice usuellement dévolue aux membres inférieurs. Dans le cas d'une nage efficace, (ce n'est pas le cas de la brasse) on ne se pousse plus avec les membres inférieurs, mais ce sont les membres supérieurs qui tirent le corps vers l'avant. Le nageur devient une « traction avant ». Pour communiquer des accélérations vers l'avant à son corps, le nageur cherche grâce à ses membres supérieurs, qui deviennent ainsi ses propulseurs, l'appui le plus résistant dans l'eau en poussant une grande masse d'eau, dans la direction du déplacement et en sens contraire, en profondeur, au moyen de forces d'intensité croissante.

Telle l'action des membres supérieurs dans la marche ou la course mobilisés et coordonnés pour l'équilibration du corps, les membres inférieurs oscillent dans l'eau et créent ainsi des appuis transitoires plus ou moins nombreux (2, 4, 6 battements par cycle de bras) et nécessaires pour organiser la posture et générer des actions efficaces du train supérieur.

Construire des solutions pour assurer une continuité du corps propulseur/projectile.

Quand la distance du déplacement et/ou la durée de celui-ci excède les capacités d'apnée, le visage étant immergé, il convient de réorganiser les modalités d'actions pour se ventiler en perturbant le moins possible l'orientation du nageur sur son axe de déplacement. Des solutions techniques originales sont à construire, à stabiliser, à automatiser.

- Certaines concernent la « mécanique ventilatoire » :

- l'expiration se fait dans l'eau, elle doit devenir active, par contraction des muscles expiratoires, elle pourra être buccale, nasale, par la gorge ;

- l'inspiration aérienne est alors passive, buccale.

Au cours d'un effort, la dépense occasionnée par l'action des muscles ventilatoires peut représenter jusqu'à 10 % de la dépense énergétique totale.

- D'autres concernent les modalités d'action à utiliser pour dégager de l'eau les voies respiratoires (bouche, nez), et les mettre à l'air en vue de l'inspiration, sur une durée la plus faible possible.

Des solutions techniques originales doivent permettre aux élèves de se dégager des modalités inspiratoires spontanées qui ressemblent aux solutions utilisées par les asthmatiques lors de crises, prenant appui fixe sur les bras pour soulever la cage thoracique et inspirer. Il faut réussir à mettre la bouche et le nez au dessus de la surface non pas en soulevant la tête et en prenant une inspiration visage dirigée dans la direction du déplacement, mais en pivotant celle-ci autour de l'axe de déplacement. Il convient de libérer les membres supérieurs de leur action sustentatrice pour leur permettre d'exercer pleinement leur fonction locomotrice, c'est-à-dire de pousser des masses d'eau vers l'arrière du corps (à l'opposé du sens du déplacement).

Ceci suppose donc de construire des coordinations efficaces et originales entre les actions de bras (à visée locomotrice) et les actions de rotation de la tête permettant l'inspiration.

3. Compétences attendues en collège :

3.1. NATATION SUR COURTES DISTANCES (sur un cycle d'enseignement de 20h).

Niveau 1 : À partir d'un départ plongé, réaliser la meilleure performance possible en crawl sur une distance de 25 m.

Ce qui suppose :

- Construire la compétence à plonger,
- Construire la compétence à nager en crawl,

pour que ces techniques (plonger, crawl) deviennent plus efficaces dans la réalisation de la tâche.

Niveau 2 : À partir d'un départ plongé, sur une distance de 50 m, réaliser la meilleure performance possible en crawl.

Intégrer les actions ventilatoires aux actions de nage de plus en plus efficaces.

3.2. NATATION SUR DISTANCES PLUS LONGUES (pour un deuxième cycle d'enseignement).

Niveau 1 (niveau 3) : A partir d'un départ plongé ou dans l'eau, sur une distance de 100 (150 m), réaliser, sans le moindre arrêt, la meilleure performance en crawl.

Intégrer les actions ventilatoires aux actions de nage.

Efficiency des actions de nage.

Niveau 2 (niveau 4) : A partir d'un départ plongé ou dans l'eau, sur une distance de 200 m, réaliser, sans le moindre arrêt, la meilleure performance en crawl.

Intégrer les actions ventilatoires aux actions de nage.

Recherche de l'efficacité des actions de nage.

4. Pourquoi ces choix de compétence ?

4.1. Quel sens donnons-nous à performance ?

La natation n'est pas une activité de production ou de reproduction de formes ou de mouvements mais les actions motrices réalisées sont des moyens pour atteindre un but ou obtenir des résultats. Le but est ainsi organisateur des actions.

La performance est un indicateur ou un ensemble d'indicateurs observables et/ou mesurables significatifs du résultat d'une activité accomplie dans une tâche déterminée.

Les performances peuvent donc s'évaluer à partir de la mesure de distance, de durée, ou encore de nombre d'actions.

Pour nous, il y a une relation entre la performance et l'habileté c'est-à-dire la manière de s'organiser pour effectuer la tâche. La performance n'est qu'une conséquence, un résultat de l'organisation du sujet dans la tâche.

L'enjeu de l'enseignement /apprentissage de la nage est de permettre aux élèves de construire des solutions motrices de plus en plus efficaces (elles sont rarement spontanément mises en œuvre), donc de travailler sur l'organisation de ses actions pour améliorer la performance (son résultat).

4.2. Pourquoi prendre du temps pour apprendre à plonger efficacement.

Toutes les courses en natation commencent et se terminent au contact de la terre ferme.

Le plongeon réussi permet de donner au nageur une vitesse horizontale initiale. Un plongeon réussi suppose la maîtrise de contenus essentiels qui pourront être ensuite intégrés à la nage.

Apprendre à plonger c'est :

- apprendre à coordonner un déséquilibre volontaire vers l'avant et une impulsion explosive des membres inférieurs sur le bord pour orienter la trajectoire aérienne initiale ; lors de la phase aérienne, le plongeur a à anticiper posturalement le brusque freinage que son corps subit dès qu'il entre dans l'eau ; lors de la phase aquatique, la trajectoire du corps sera déterminée par la posture du corps.
- une formidable occasion pour solliciter intensément et précisément l'activité posturale pour contrôler les positions relatives des segments corporels les uns par rapport aux autres. La tonification du corps est requise pour que dans l'eau, l'action entreprise ne déforme pas cette posture corporelle.
- offrir les conditions optimales (parce que la vitesse d'entrée du corps dans l'eau est maximale de l'ordre de 5 à 6 m/s pour des experts) pour apprendre à passer à travers l'eau sans se faire déformer et à déterminer une trajectoire par le choix d'une posture corporelle adaptée.

Qu'est ce que plonger ?

Le plongeon est une solution pour entrer dans l'eau par la tête loin du bord avec une composante de vitesse horizontale, et s'organiser posturalement pour minimiser la décélération à l'entrée puis dans l'eau afin de sortir à la surface loin du bord de départ tout en ayant réussi à conserver une vitesse horizontale propice à la reprise de nage de surface.

4.3. Pourquoi imposer le crawl réglementé comme modalité de nage ?

Le crawl n'est qu'une technique de nage, utilisée dans les épreuves de nage libre. Ces épreuves sont réglementées, même si elles le sont à minima. Le crawl est à la fois la nage la plus rapide, et la plus efficace.

Le crawl n'est pas codifié par le règlement fédéral.

Dans le cadre scolaire, dans un but de formation et pour obtenir des apprentissages explicites sans se disperser, pour éviter un large recours aux nages spontanées (brasse non réglementaire, nage en chien...) dans des épreuves qui seraient des épreuves de nage libre, il convient de réglementer progressivement cette modalité de nage avec les élèves.

Règles du crawl :

- le départ se fait du bord par un plongeon,
- la tête est constamment immergée sauf pour se ventiler,
- les actions des membres sont alternées,
- le retour des membres supérieurs vers l'avant est aérien,
- la sortie de la tête pour inspirer est de plus en plus limitée, jusqu'à la durée du retour aérien d'un bras.

Le crawl est choisi parce qu'il est porteur potentiellement des transformations motrices les plus essentielles à obtenir (ne plus utiliser les bras pour se sustenter ou pour se ventiler mais pour se tracter vers l'avant, aligner tout son corps y compris la tête sur l'axe de déplacement pour passer à travers l'eau, trouver des solutions pour se ventiler sans rompre l'alignement du corps sur l'axe de déplacement). Pour obtenir les transformations motrices voulues, il est bien entendu souhaitable d'utiliser dans la formation d'autres modalités de nage. Il ne faut pas confondre le but à atteindre : nager en crawl sur des distances de plus en plus longues, et les moyens à utiliser pour y parvenir. L'EPS joue son rôle si elle permet à tous les élèves d'accéder à la locomotion aquatique en dépassant leur motricité de débutant et d'accéder ainsi à l'extraordinaire, d'une motricité hors de l'ordinaire ouvrant aux activités aquatiques et nautiques.

4.4. Des distances croissantes réalisées en crawl

Pour être acquise une habileté doit être mise à l'épreuve de la répétition et de la durée. Dans une perspective d'accroissement de l'autonomie de nage, et de maîtrise de l'habileté (coordination des actions ventilatoires et des actions des membres supérieurs), la distance de nage sans arrêt est un indicateur précieux. Accroître la distance à nager sans s'arrêter, c'est trouver des solutions de nage plus économiques accompagnées de solutions pour se ventiler efficaces.

4.5. Indicateurs de performance et progrès dans la compétence

Pour l'évaluation de la compétence à nager, des « fils rouges indicateurs de progrès » peuvent être signalés :

- La distance réalisée sans le moindre arrêt,
- Le nombre et la durée des arrêts,
- Le nombre de coups de bras nécessaires pour parcourir premier et second 25 m en crawl,
- Le nombre de coups de bras ou la durée nécessaires pour sortir la face, et progressivement ne prendre que les inspirations et assurer une continuité de nage sans arrêt, par intégration des cycles ventilatoires.
- Enfin, le temps mis pour parcourir la distance.

Tous ces résultats sont des conséquences, ils sont indicateurs du niveau d'organisation fonctionnelle de la nage. Ils vont exprimer d'une part la capacité des élèves à s'organiser dans la durée pour passer à travers l'eau combinée à la capacité à exercer des poussées propulsives efficaces, d'autre part la capacité à expirer complètement dans l'eau buccalement et à organiser une sortie limitée du visage par rotation de la tête sans rompre l'alignement de la tête et du corps sur leur axe de déplacement.

Conclusion

Dans ce texte, j'ai opéré une distinction entre les compétences attendues et les justifications pouvant venir étayer les choix effectués. J'ai précisé les contenus d'apprentissage à approprier par les élèves pour atteindre les compétences attendues.

Nous sommes en accord avec les textes actuels qui font du savoir nager, un savoir relatif se déclinant en degrés, et renvoyant à des contextes particuliers. Le premier niveau du savoir nager est une priorité nationale, et représente donc une exigence à atteindre par 100 % des élèves.

Par contre, nous pensons non pertinent de déclarer : « Le savoir-nager correspond à une maîtrise du milieu aquatique et **ne doit pas être confondu** avec les activités de la natation sportive. »

Le premier niveau du savoir nager nécessite au contraire la construction de capacités essentielles à la nage telle que nous la concevons, (s'immerger, se déplacer verticalement sur une profondeur supérieure à la taille, s'immobiliser sur la durée d'une apnée, pouvoir choisir son orientation dans l'eau, sauter puis plonger, pouvoir se déplacer dans l'espace de la piscine (largeur puis longueur). Ces capacités à construire initialement sont fondamentales pour les constructions ultérieures. Il s'agit donc là, pour nous, d'un savoir fondamental nécessaire et irremplaçable mais à dépasser.

Dans la continuité de ce savoir fondamental, nous sommes convaincus que pour une grande partie des élèves (80%) , la capacité à parcourir 50 m puis 200 m en crawl est accessible en respectivement 10 h et 20 h d'apprentissage effectif.

La réussite par tous les élèves de ces niveaux de compétence est possible, elle suppose de réorganiser l'enseignement à partir de la compétence à atteindre. Les durées d'enseignement sont alors variables, et le sens de l'activité scolaire se transforme alors dans la tête des élèves : (il ne s'agit plus de faire, ou ne pas faire en s'en dispensant, 10h de « piscine », mais de réussir à apprendre à nager). Ceci est sans doute ambitieux et demande un engagement profond de tous, c'est pourquoi je demeure prudent et souhaite toujours partager avec les collègues exerçant en collège, professionnels de l'intervention, (spécialistes mais surtout non spécialistes de la natation) sur la pertinence, la cohérence et la faisabilité de ces choix, compte tenu des élèves tels qu'ils sont, et des conditions de leur activité professionnelle. Cet objectif est bien sûr atteignable sous la condition de contenus d'apprentissage rigoureusement choisis et de la limitation des errances didactiques.