

# Réaliser une performance en natation

*Cet article est paru dans le numéro 7 de Contre Pied « Utopistes...nageons! » en octobre 2000. Les références aux épreuves d'examen ont changé depuis. Mais pour Gérard Wermelinger, professeur d'EPS au lycée de Limoges, la maîtrise du savoir nager au lycée s'exprime à travers la qualité de la performance, un 100m 4 nages et une épreuve de durée en crawl. Il nous livre ici quelques étapes importantes de son cycle ambitieux avec une classe de seconde.*

J'enseigne essentiellement en lycée, la piscine intra-muros est un lieu de travail régulier au point que chaque groupe EPS y va au moins 15 séances de 45 mn par an.

Chaque groupe de 25 élèves bénéficie de deux lignes d'eau et peut utiliser des planches, des pull-buoys en quantité suffisante. À chaque extrémité du bassin, il y a un chronomètre mural, les deux chronomètres sont synchrones. Il y a une horloge. J'utilise un tableau blanc pour des plans de séance ou des explications. On peut donc rêver de former un groupe dont le niveau serait suffisant pour suivre un programme de séance découpée en séquences diverses. Nous accueillons en 2<sup>e</sup> des élèves d'une hétérogénéité maximale: il arrive d'avoir un non-nageur et un nageur de haut niveau et toute la gamme entre les deux.

## L'évaluation en terminale

Par plage de terminales, en dehors de la tripléte sans natation réservée prioritairement aux dispensés de natation à l'année, toutes les triplétes comportent de la natation. Il y a 2 épreuves:

Une épreuve de durée évaluant l'expiration aquatique et valorisant le crawl qui pousse à la meilleure adaptation, au déplacement efficace; Une épreuve technique plus intense: le 100mX4N pour être en phase avec la pratique culturelle... évaluée par le nombre de cycles pour la maîtrise et le temps pour la performance; Quand il y a une justification, le 100m est parfois parcouru en 3N, très exceptionnellement en 2N (scoliose, etc.).

## Pas de perte de temps: il faut des nageurs dès la fin de la seconde

Pour ma part, constatant combien les accidents sportifs, de la circulation ou les maladies diminuent le volume de pratique prévu sur 3 ans, je considère qu'il n'y a pas de temps à perdre pour aider les élèves à transformer leur motricité, et donc à se transformer en nageurs dès la classe de seconde. Mon ambition est de motiver les élèves pour des objectifs de maîtrise des fondamentaux et des meilleures

techniques pour qu'ils réalisent des performances.

Il doit y avoir des progrès dans chaque séance et particulièrement lors des premières.

## Des connaissances pour comprendre et se transformer

J'ai la conviction (acquise et affinée avec le temps: 31 ans) qu'il faut pour cela apporter des connaissances aux élèves, à bon escient, pour justifier ce qui leur est proposé après chaque phase d'observation, comparaison, déduction collective. Connaissances physiques (glisse, freinage, hydrodynamisme, amplitude, accélération, continuité des actions, etc.), physiologiques (effort aérobie, anaérobie, etc., contrôle proprioceptif, passage de l'information extéroceptive à l'intéroceptive dans la construction des automatismes justes ou la difficile mais possible correction d'erreurs acquises comme la brasse dissymétrique par exemple).

Ceci étant dit, l'entraide, la coopération et un climat de maîtrise valorisant efforts et progrès n'excluent pas, loin s'en faut, mon intervention pour procéder au guidage et à la remédiation à tout moment afin de ne pas laisser s'automatiser des erreurs ou perdurer un manque de concentration.

## Deux épreuves pour observer

L'observation de départ se fait grâce à une organisation en binôme. Elle porte sur 6mn en nage(s) ventrale(s) avec le plus de crawl possible, suivies d'un 50m chronométré.<sup>1</sup>

## Des constats

Très peu ne font que du crawl; mais la distance est supérieure à 300m (elle atteint 500m pour l'un); la respiration est majoritairement en R2; Ceux qui font crawl et brasse atteignent au mieux 250m; Ceux qui ne font que de la brasse ne dépassent pas 250m; 2 s'arrêtent à chacun de leurs quelques 25m, essoufflés; 4 qui n'ont pas leur tenue (déjà) et qui manifesteront toute l'année des problèmes d'intégration soit au groupe, soit à l'enseignement du lycée, soit à la natation, soit aux 3 à la fois,

reconnaissent avoir des difficultés d'expiration aquatique.

Quant au 50m, en dehors du nageur à 28" et de 2 abandons, il donne des temps échelonnés entre 33" et 1'15".

## Une analyse

Dans leur majorité (17 élèves sur 24), les élèves s'organisent encore trop souvent pour sortir de l'eau, se retrouvent en position oblique par rapport à l'axe de déplacement à cause d'une expiration aquatique peu ou pas maîtrisée. Les temps du 50m confirment les conséquences de la respiration sur l'équilibre, la propulsion, l'information et la gestion de l'effort, à savoir freinages multiples, faible amplitude de nage, débauche d'énergie pour beaucoup, a contrario d'une qualité de glisse, d'une amplitude de nager conduisant à une économie d'effort pour d'autres.

## Des observations comparées, expliquées

Les élèves ayant été observateurs, ont pu comparer de visu. Un premier dialogue peut s'instaurer avec la classe à propos de ce qui différencie les cas extrêmes; il me permet de faire passer des informations fondamentales sur le système E.R.P.I. et de fixer les axes de travail dont le premier, la respiration, aura des conséquences sur l'équilibre, la propulsion et l'information.

## Une première étape: la respiration

*Des situations aux consignes très contraignantes pour des expérimentations précises*

Souffler dans l'eau dans le petit bain (ou dans le lavabo pour ceux qui n'ont pas de tenue); Par le nez, par la glotte bouche largement ouverte, en alternant les 2; Tout vider à grandes vitesses; Par 2, entraide et co-évaluation avec moyen de contrôle visuel (taille, régularité des bulles...etc.), tactile (décontraction des lèvres et joues); Dans le grand bain, tout souffler pour couler sans rien faire en étant immergé au départ. Les «excusés» participent en observant ou en encourageant.

*Un réinvestissement dans une situation de*

*nage sans performance*

Enfin, en nageant un crawl calme, souffler d'une manière continue et modérée pour faire durer l'expiration au maximum<sup>2</sup>; cette durée est quantifiée par le nombre de coups de bras.

Quelques uns ont besoin de plusieurs essais car ils n'ont pas compté ou bien ont fait de trop petites actions de bras. Les résultats sont annoncés à haute voix, la comparaison est automatique: de 6 à 18! Ça interpelle, questions-réponses. Nouvelles tentatives. Les premiers progrès permettent de nouvelles expérimentations.

Expérimenter divers rythmes respiratoires R3, R5, R7, R3-5, R3-7 en nage ample et modérée.

*Des acquisitions qui permettent de comprendre*

Ce qui est gagné là n'est pas forcément acquis définitivement, il faudra y revenir pour affiner, automatiser. Mais cela permet d'instaurer un deuxième dialogue: y a-t-il une différence de fatigue par rapport au test? On conclut que nager plus souvent immergé, c'est moins fatiguant donc plus économique... Cette séquence est bénéfique aux meilleurs comme aux débutants en crawl.

**Deuxième étape: la propulsion  
D'abord, une poussée complète**

Aller le plus loin possible grâce à une poussée sur le mur. Par 3, plusieurs essais.

Les règles d'action? Résultats toujours intéressants. Avez-vous procédé ainsi lors de l'épreuve initiale? Réponse: non! Alors?

On met en perspective de procéder ainsi sur le dos et sur le côté, en vrillant...

En fin de séance: nager 100m en s'appliquant.

**Une séquence sur l'amplitude de nage**

En deuxième séance, après un échauffement en brasse – crawl pour lequel il est demandé de s'appliquer, je propose la séquence sur l'amplitude de nage.

A chaque 25m, les élèves comptent leurs coups de bras, contrôlent leur temps, apprécient leur effort. Il est demandé de nager à une allure qu'ils envisagent tenir pendant 10mn.

Les premiers essais conduisent à une comparaison – réflexion à partir de l'annonce à haute voix des résultats. Et l'on repart sur de meilleures bases. Les écarts vont du moins fatigué avec la meilleure amplitude au plus fatigué avec une faible amplitude de nage. Comment progresser?

**Le « moteur principal » de la nage: les bras!**

En travaillant les facteurs d'efficacité du « moteur principal »: les bras.

étirement de l'épaule enfoncement de l'épaule ce qui provoque un certain roulis poussée jusqu'à la cuisse (contact) Je propose aussi de nager les bras seuls sans matériel. Les jambes coulent? Que faire?

mieux s'immerger! La tête est le gouvernail! mieux pousser au delà du centre de gravité accélérer en fin de poussée en associant une forte expiration.

Peu à peu les élèves sentent naître un battement de jambes à 2 temps qui est économique.

D'autres facteurs sont travaillés selon les besoins des uns ou des autres (individualisation).

Par exemple: retour bras fléchi (non perturbant) – exiger un retour freinant main dans l'eau dès la fin de la poussée. Cela permet un contrôle extéroceptif qui conduit ensuite à un contrôle intéroceptif du bras fléchi.

**La reprise de nage: un autre facteur d'efficacité**

L'atelier de travail sur le mur s'enrichit de la reprise de nage dans toutes les nages: efficacité et respect du règlement sont visés. Au début il est demandé de sortir très loin: 6 – 8 – 10 – 12m.

En brasse, en décomposant bien pour glisser après chaque action de propulsion;

En dos, remontée très progressive, repérer la surface, ça se travaille aussi.

Mon enseignement est progressif, les premières séances sont importantes aussi pour découvrir les formes de travail collectif, régler les fondamentaux au maximum, les affiner grâce aux 4 nages, et à la variété des vitesses d'exécution, notamment les 5 allures justifiées<sup>3</sup>: ralenti ou récupération, endurance, accélération en fin de parcours long, 50m et sprint sur 12,50m.

Les distances d'échauffement comprennent peu à peu plusieurs nages. Les 50m se réalisent avec le premier 25m progressivement accéléré puis le deuxième en récupération, le premier 25m jambes seules sans planche, le deuxième bras seuls en R5 ou R5 – R3...

**La maîtrise des 4 nages**

En dos crawlé, l'équilibre horizontal et le battement étant révisés (ou retravaillés), je corrige les erreurs classiques:

Le rattrapé à la cuisse.

Pour le corriger, faire du rattrapé à l'opposé (les bras dans le prolongement du corps) en supprimant l'arrêt à la cuisse (évident, mais c'est mieux de le dire!)

La poussée bras tendu vers le fond. D'abord un exercice de prise de conscience de la flexion du coude. Et finalement, greffer le roulis des

épaules avec un bras le long du corps, l'autre seul travaillant. Faciliter l'enfoncement de l'épaule du bras qui travaille par la sortie de l'autre épaule... inverser à la sortie du bras qui travaille... tête immobile!

Le tout en nage complète. Au fil des séances il y a forcément individualisation systématique.

Pour le papillon, les ondulations travaillées auparavant sous l'eau après la poussée sur le mur ou bras le long du corps, avec inspiration tous les 2 battements, sont laissées de côté provisoirement pour le travail suivant: quand ça fonctionne: même chose + poussée complète des bras pour sortir et replonger à l'identique (même angle, même durée de glisse).

Quand c'est réussi, on peut faire 15 à 25m ainsi, soit sans les jambes, soit en greffant un battement descendant sur la poussée des bras plus un autre pour aider à pénétrer.

Le réglage du 100m 4 nages se fait par 25m par nage puis 50m 2 nages (papillon – dos, dos – brasse, brasse – crawl) intégrant les virages.

Les séquences sont au nombre de 3 à 4 à chaque séance.

Par exemple: échauffement multi-nages avec prédominance du crawl – atelier virages – apprentissage du papillon – série 50m crawl (25m progressivement accéléré, retour en récupération + pose).

J'interviens pour chacun, je conseille, je remédie.

**Le bilan chiffré du cycle**

En dehors du nageur de haut niveau, qui réalise le 100m 4 nages en 1'15 en 30 cycles, on trouve d'abord: 1'22 en 48 cycles et 1'23 en 52 cycles, mais aussi 1'44 en 44 cycles et 1'45 en 40 cycles. Les moins bons réalisent le 100m 4 nages en 2'07 en 75 cycles ou 2'16 en 54 cycles ou encore 2'37 en 58 cycles. Il y a 10 élèves entre 1'44 et 2'04.

Un élève blessé aux jambes a mis 3' bras seuls en 60 cycles.

2 élèves ont été autorisés à faire 100m 2 nages et 2 élèves n'ont pas passé l'épreuve.

Le bilan sur 10mn: 17 élèves ne font que du crawl, 5 ont nettement progressé mais incluent encore de la brasse et 2 élèves sont en échec.

La classe partira sur de bonnes bases pour le niveau de 1<sup>e</sup>. ♦

1. P. Pelayo, D. Maillard, D. Rozier, D. Chollet, *Natation au collège et au lycée*, édition Revue EPS.

2. R. Catteau, *Natation, diversité des pratiques*, AEEPS.

3. *Toute la natation*: n°10 et n°20.

Voir aussi l'ensemble du *Contre pied* n°7 sur la natation