

Opération « Cousteau » : faire vivre une expérience aquatique marquante en EPS et en pleine mer

Enseignant d'EPS pendant 18 ans (dans l'Oise et dans les côtes d'Armor), principalement en collège, **Jérôme Guinot*** est aujourd'hui enseignant à l'UFR Staps de l'Université Rennes 2. Il a aussi encadré une vingtaine de séjours d'APPN. Préoccupé plus particulièrement par le contact avec le milieu aquatique, il rend compte ici de sa démarche en natation qui se conclut par une randonnée palmée en mer.

Accompagnes-tu tous tes cycles d'APSA d'objectifs visant l'accès aux loisirs ?

Ma priorité c'est l'engagement volontaire de tous les élèves. Je cherche à générer et à entretenir, chez eux et chez elles, un plaisir de pratiquer et une envie de mieux pratiquer, plaisir qui permettra, en retour, un engagement à long terme. En favorisant les efforts consentis et la responsabilisation pleine et entière des élèves dans leur pratique, je fais le pari qu'ils et elles soient en capacité d'agir demain en autonomie et en sécurité, notamment dans leurs pratiques de loisirs.

Peut-on parler d'une préparation à, ou simplement la conséquence de ?

En natation, je parlerai d'une éducation au plaisir de nager qui se concrétise au sein d'expériences marquantes dans et en dehors du cours d'EPS. En fin de séquence, cela peut déboucher sur une « aventure collective » en pleine nature, riche en émotions fortes, par son caractère nouveau et incertain. Je pense qu'il faut reconnecter les leçons d'EPS à la vie, en permettant aux élèves de réaliser, avec les autres, quelque chose qui a de la valeur et dont ils ne se croyaient pas capables auparavant (« je l'ai fait ; comme les autres, j'ai réussi »). Je constate que cela engendre un sentiment de fierté dont ils et elles vont se souvenir et souhaiteront sans doute revivre ailleurs, autrement.

L'exemple de la natation !

Comment embarquer tous les élèves dans l'expérience ? Je les place dans un dispositif stable qui se poursuit tout au long de la séquence d'enseignement, et dans lequel ils ou elles peuvent développer des compétences significatives. La réussite



doit être à la fois accessible d'emblée, mais aussi possible en permanence, à travers des situations adaptées et toujours plus exigeantes. Mes élèves ne nagent jamais seul·es ce qui amplifie l'engagement, garantit une pratique plus sécuritaire, et engendre à certaines conditions des interactions favorables aux apprentissages. Au regard de leurs préoccupations et de leurs possibilités, les élèves choisissent ce qui devra être réalisé et le niveau de difficulté, aidé·es en cela par leurs camarades.

Vers une randonnée palmée d'une heure en mer !

L'expérience marquante proposée en fin de séquence est une randonnée palmée en pleine mer autour d'îlots rocheux. Cela débute par une traversée en bateau avec son matériel (palmes, masques et tuba), bateau qu'il va falloir quitter à l'arrivée sur zone. Ils et elles se déplacent ensuite avec leurs camarades, explorent les fonds en s'immergeant, découvrent un monde nouveau... sans frayeur mais avec bonheur. Les aspects sécuritaires ne sont pas négligés pour placer les élèves dans les meilleures dispositions, leur permettre de vivre l'expérience et de ressentir le milieu corporellement mais aussi avec le cœur.

La séance

Les premières séances (de 2 à 4 en fonction des classes) sont consacrées à un travail d'exploration des possibilités du corps par ateliers (figure 1) au sein desquels l'élève vit ses premières émotions, ses premières réussites. Ensuite, en grande puis en petite profondeur, ce travail est complété par la réalisation de parcours où les élèves enchaînent les situations vécues en atelier. Ils choisissent selon leurs possibilités, et alternent propulsion et immersion.

| ATELIERS DU PLONGEUR / DE LA PLONGEUSE | | PETIT BASSIN | | ETAPE 1 |
|---|---------------------|----------------------------|------------------------------|---|
| Je réalise mes épreuves séparément puis 2 par 2 | 1 pt BRONZE | 2 pts ARGENT | 3 pts OR | |
| S'IMMERGER PECHÉ EN MER | ANNEAU AVEC LE PIED | ANNEAU MAIN | S'ASSEOIR + ANNEAU MAIN |  |
| DEPLACEMENT VENTRE | PALMES + FRITE | PALMES + FRITE BRAS TENDUS | PALMES SEULES |  |
| SE MAINTENIR EN SURFACE (avec puis sans aide) | 5 SEC Etoile de mer | 5 SEC En boule | 5, 10 puis 15 sec Sur le dos |  |
| DESCENDRE DU BATEAU | ASSIS | SAUT DROIT | BASCULE ARRIÈRE EN BOULE |  |
| DEPLACEMENT DOS avec frite | FRITE DANS LE DOS | BRAS DEVANT SOI | FRITE BRAS AUX OREILLES |  |

Le travail d'atelier (ex figure 1)

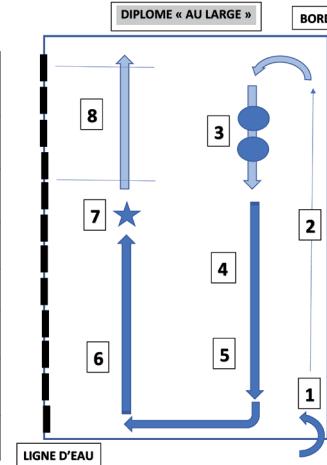
Les élèves expérimentent les entrées dans l'eau pour descendre d'une embarcation, les modalités de déplacements avec et sans palmes, les immersions, et les moyens utiles pour se préserver et alerter. Un certain nombre de variables viennent organiser et orienter le travail des élèves :

- Le style de nage : ventrale, dorsale, costale
- Les modalités de propulsion : ondulations, battements, ciseaux ; bras simultanés ou alternés, etc.
- Les modes de préservation (où je récupère), dorsale, verticale, avec ou sans vague
- Les modalités d'immersion : du toucher le fond avec le pied jusqu'au plongeon canard
- Les modalités de déplacements sous l'eau : d'un déplacement principalement avec l'aide des jambes et en fréquence, à un déplacement avec une traction des bras jusqu'aux cuisses coordonnée avec un ciseau de brasse pour se laisser glisser sans effort
- Les entrées dans l'eau : de l'assis au bord à la bascule arrière, en passant par le saut droit.

Le parcours (ex de parcours : figure 2)

Dans un second temps, ils tentent de réussir des épreuves à leur niveau (figure 2). Cela consiste à enchaîner les différentes expériences : descendre du bateau, se déplacer avec son binôme, s'immerger, se préserver. Les élèves s'éprouvent ici à de multiples reprises. Ils cherchent à optimiser, c'est-à-dire à faire mieux ce qu'ils savent déjà faire. Quand ils estiment maîtriser parfaitement un niveau d'épreuve, ils se testent sur le parcours avec leur binôme qui les suit dans l'eau pour assurer la sécurité et évaluer la réussite ou non du parcours. Il faut réussir parfaitement, plusieurs fois, et si possible sur deux séances différentes. Des diplômes viennent entériner les acquisitions. Il faut ici tenir compte des différences entre élèves et garantir une progressivité. Il doit toujours y avoir un nouveau défi à relever, à sa mesure.

| MON EPREUVE J'enchaîne... | |
|---------------------------------|--|
| 1.Tomber en arrière du bateau | Bascule arrière, remontée passive « en boule » |
| 2.Réaliser 25 m nage en binôme | Crawl respiration sur le côté |
| 3.Explorer les fonds | Passer 2 cerceaux sans effort (glisser) |
| 4.Essayer de regagner la côte | 20m sur le ventre |
| 5.Appel à l'aide | Maintien vertical 30'' |
| 6.Récupérer en dos | 20m « dos 2 bras » |
| 7.Attendre le bateau de la SNSM | Maintien dorsal 30'' |
| 7.Passer sous la vague | Franchir l'obstacle 5 m |



Une fois un parcours validé, l'élève cherche à réussir un nouveau parcours plus exigeant, quelque chose de nouveau et d'insolite, mais à son niveau.

En cas d'échec, il note les éléments qu'il lui reste à travailler. Les élèves possèdent une certaine autonomie, ce qui contribue au plaisir ressenti.

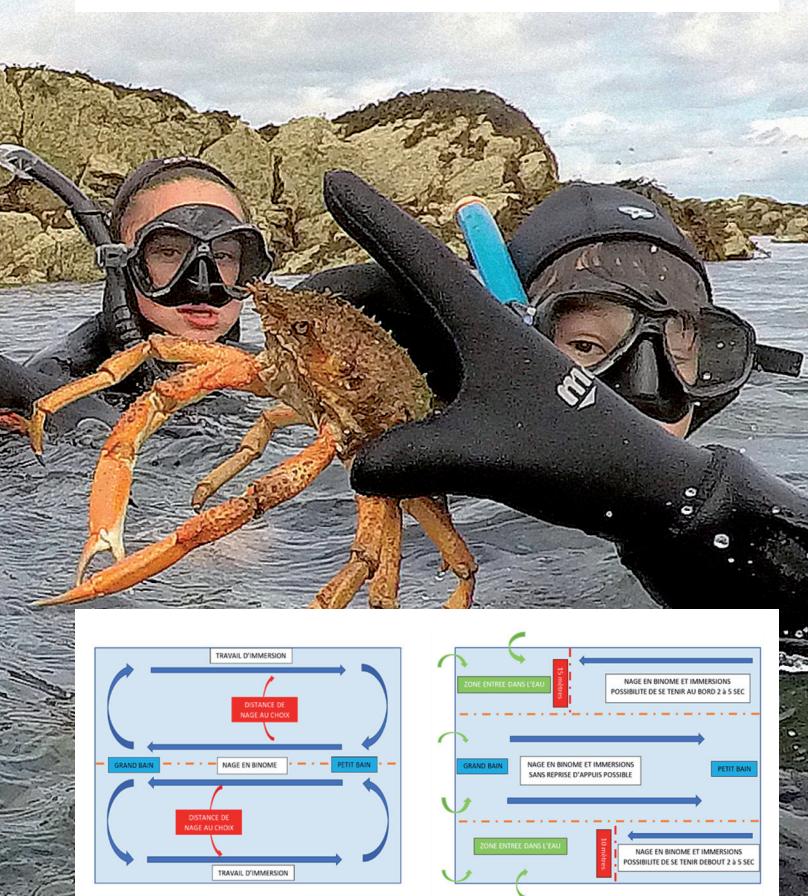
Pour maintenir leur engagement volontaire et favoriser les progrès, nous jouons aussi sur différentes variables : la profondeur, la présence ou non de points d'appuis (bord, ligne d'eau), le nombre et la nature des immersions, le type de déplacement, la nature et la durée du surplace, le matériel...

Ces modalités de co-apprentissage entraînent une mobilisation volontaire des élèves et une amplification des efforts. En les observant, et sans l'avoir réellement mesuré, je remarque que mes élèves nagent quasiment en permanence, qu'il n'y a pas de temps d'attente. Les régulations à deux sont rapides et simples et mon intervention est d'autant plus efficace. Le fait de fonctionner avec un dispositif clair qui s'adapte aux possibilités des élèves et dans lequel ils peuvent laisser libre cours à leurs envies, me libère du « temps élèves disponible » et me permet de faire réellement mon métier, c'est-à-dire d'être à leur écoute, attentif à leurs besoins. Par exemple, pour s'immerger en grande profondeur avec palmes, une majorité d'élèves immerge légèrement la tête et le haut du corps dans l'eau et agitent les jambes pour descendre. C'est une conduite motrice récurrente très couteuse en consommation d'oxygène, impactant la qualité et la durée de l'apnée : l'élève lutte contre le milieu aquatique. Il doit apprendre à passer d'une posture horizontale à une posture profilée à la verticale en réalisant le moins d'effort possible (technique du « plongeon canard »). Je propose d'effectuer un déplacement sur le ventre avec un palmage souple et une inspiration brève, tout en conservant les deux mains devant, pour préparer le « canard » ; on peut aussi leur faire ressentir la position corps profilé et renversé, par exemple, en leur demandant de réaliser un appui tendu renversé là où ils ont tout juste pied. Il s'agit d'apprendre à casser le buste en orientant ses mains vers le fond, avec une tête qui reste positionnée entre les bras, tout en coordonnant l'élévation des jambes. On peut commencer en petite profondeur avec une position initiale « en flèche » et un camarade qui soutient les pieds au départ. Avec et sans les palmes, l'élève peut expérimenter différentes possibilités et remarquer qu'il est bien souvent plus facile de

ne lever qu'une seule jambe pour s'immerger et descendre sans effort: sensation de chute libre.

Le cycle

En général, on a des cycles de 10 séances mais 12 à 14 séances dans lesquelles les élèves sont vraiment engagés débouchent sur des acquisitions significatives, qui seront utiles dans leurs pratiques de loisir en milieu aquatique. Les critères simples permettant de définir les diplômes sont bien identifiables par les élèves, et nous permettent également de faire les groupes pour la randonnée palmée (*cf fiche et vidéos sur le site*).



Les dernières séances

On met l'accent sur le nager longtemps sans reprise d'appui. Ici, à chaque longueur de bassin, les élèves alternent les rôles: l'un·e est « guide de palanquée » et choisit l'exercice à réaliser; l'autre suit en respectant les consignes. Progressivement, au cours des séances, les deux rôles s'imbriquent. Les élèves ne nagent plus en « file indienne » mais « côte à côte » et sont amené·es à se mettre d'accord sur une modalité de déplacement particulière. Ici, certains s'éprouvent dans une nage ventrale en alternant les battements de jambes, bras devant et apprennent à conserver une posture hydrodynamique; d'autres expérimentent la nage de la « murène » en se déplaçant avec ondulations, sur le côté, un bras collé à l'oreille. Il leur est possible aussi d'expérimenter la « nage en miroir » qui consiste à nager à l'identique, sur le même rythme, ce qui nécessite de prendre de l'information sur soi mais également sur l'autre. Ces différentes expériences permettent aux élèves de mieux appréhender le milieu naturel maintenant et pour plus tard dans leurs loisirs aquatiques.

Sont travaillées également les immersions en sécurité: avec le binôme, on apprend les signes de plongée qui autorisent l'immersion, et qui informent sur l'état de forme. En petite profondeur, lors des dernières leçons, la plupart apprennent à expulser l'eau du tuba, suite à une immersion, et à se déplacer avec précision sur et sous l'eau pour être en capacité d'éviter les obstacles (roches) et les blessures en milieu naturel. Nous pouvons ici introduire un jeu évolutif intéressant, « passer dans une galerie sous-marine », dont l'objectif est de se déplacer en immersion avec précision et fluidité, dans un bassin à faible profondeur: l'élève passe dans un premier temps entre les jambes de son binôme sans les toucher, ou à travers des cerceaux lestés. Des pénalités sont introduites pour contraindre à la précision: j'effleure mon camarade, 1 point de pénalité; je passe en force, 3 points de pénalité. Progressivement, le jeu évolue et se complexifie: l'écartement des jambes diminue, les cerceaux sont plus petits ce qui nécessite de conserver une position hydrodynamique pendant le franchissement. Puis par la suite, l'espace se réduisant encore, il faut être en capacité de passer sur le côté (plan costal) et de générer de la vitesse avant le franchissement pour se laisser glisser avec précision. Un passage en aller-retour peut être envisagé pour les élèves les plus à l'aise sur le plan de l'apnée, avec possibilité de s'appuyer sur le mur pour réaliser son demi-tour et repasser une seconde fois.

La randonnée

Elle va concerter tout un niveau de classe. Je l'ai expérimentée principalement en classe de sixième, avec l'ensemble de l'équipe éducative. Deux bateaux vont transporter les élèves du port aux nombreux îlots bien dégagés à marée basse, à 5-10' de la côte. L'idéal pour assurer la sécurité est de délimiter un espace clairement identifiable par les élèves. En termes d'encadrement, prévoir un adulte pour 4 élèves dans l'eau. Les élèves sont en combinaison néoprène (ce qui favorise la flottaison), avec palmes, masque et tuba. Ici, il est utile de travailler avec un club de plongée pour être en adéquation avec les textes réglementaires concernant la sécurité et pour des raisons purement logistiques.

Les élèves se déplacent pendant une heure sur zone, en groupe, avec la possibilité de reprendre pied si nécessaire. Découvrent un écosystème sur (eau salée, vagues...) et sous l'eau (algues, poissons...), s'efforcent de ne pas se gêner dans cet espace nouveau, et de ne pas se blesser sur les rochers. Ici, les élèves vivent une aventure collective authentique, avec leurs camarades et leur enseignant, une réelle « situation de vie » qui génère du plaisir. Ressentent des émotions collectives fortes, tous ensemble, avec leurs enseignants. Cet événement extraordinaire apprend l'humilité car les enfants agissent sur le milieu pour se déplacer, en même temps que le milieu, ici la mer, agit sur eux (vagues, courant, température et clarté de l'eau, obstacles naturels ...). Il en reste pour beaucoup des traces positives de fierté, dont ils se souviendront!

La démarche présentée ici nécessite d'accompagner les élèves, leurs préoccupations, de se pencher sur ce qui les organise, sur ce qu'ils et elles ressentent, afin de créer des dispositifs « sur-mesure » dans lesquels tous et toutes peuvent s'épanouir, grandir, se développer, s'émanciper, aujourd'hui mais aussi demain dans leurs pratiques de loisir. ♦ **Entretien réalisé par**

JP. Lepoix

* Membre actif du groupe de réflexion « plaisir en EPS » de l'AE-EPS.

