

Devenir Champion de soi même...en Natation de vitesse

Construire un rapport au progrès possible, en plaçant le savoir et l'engagement des élèves au cœur des apprentissages pour la réussite de tou(te)s.

le point de départ: L'observation des élèves

De manière coutumière et programmatique, le 25m constitue l'épreuve de référence pour un premier niveau de nage de vitesse. Mais à regarder de plus près l'activité des élèves lors de cette épreuve, des constats réguliers de difficultés apparaissent: des élèves luttent pour terminer la distance et toucher le mur opposé, des élèves ralentissent au fur et à mesure que se rapproche la fin des 25m, des élèves qui s'arrêtent plusieurs fois en se cramponnant au bord du bassin...Ces mêmes élèves, avec beaucoup d'efforts, réduisent le temps mis sur la distance sans pour autant produire une réelle activité de Natation de vitesse (CP1), comme pour pouvoir se préserver, et parcourir la distance requise.

Ne sommes nous pas là en train d'engendrer une "impuissance apprise" pour ces élèves si discrets, méritants, qui ont appris à souffrir en silence et qui resteront, sûrement, d'éternels débutants de la classe de 6° à la terminale?

Comment dans ces conditions dépasser les difficultés récurrentes qu'ont les élèves et permettre à toutes et tous de pouvoir effectuer un "pas en avant" prometteur au cours d'un cycle?

C'est la question à laquelle nous allons tenter de répondre en présentant, après analyse et interprétation des difficultés des élèves, trois étapes fonctionnelles que nos élèves vivent au cours d'un cycle de natation de vitesse. Des extraits vidéos d'élèves en action accompagnent ces propos et illustrent la présentation de cet article.

1.1. Les difficultés récurrentes observées

Lors d'un 25 m chronométré

Les constats

- Des élèves nagent avec une grande fréquence des bras, avancent difficilement, puis s'épuisent et s'accrochent au bord du bassin.

Interprétations, analyses

Lors des actions de propulsion des membres supérieurs, le coude "glisse" vers l'arrière et empêche l'appui sur l'eau. La fréquence des actions des bras témoigne d'une représentation "faussée" de la prise de vitesse dans l'eau différente des actions de vitesse sur terre. (courir vite implique de mobiliser vite les jambes)

Observations:

- Les élèves ont une nage "affectisée", des appuis vers le fond de la piscine, un regard

orienté vers la recherche d'un appui terrestre fixe.

Interprétations, analyses

L'élève cherche absolument à **préserver son intégrité, sa sécurité** afin de satisfaire à l'attendu de l'épreuve, et parcourir les 25m. Les appuis vers le fond, la tête en hyper extension entraînent un fonctionnement quasi sustentateur. L'élève nage pour éviter de "couler", de "se remplir d'eau". Il se maintient à la surface pour préserver sa tête hors de l'eau afin de voir où il va.

Interprétations, analyses

Les nageurs sont en "contorsion" adoptant un rythme de nage acceptable (pour eux) , afin de rester en "zone de confort" pour atteindre la distance de 25m

Interprétations, analyses

Les élèves gèrent l'aspect énergétique qu'implique l'épreuve. Se déplacer comme ils le font réclame un effort important, ils cherchent la meilleure zone de confort pour parcourir les 25m: nager à leur mesure, surtout pas trop vite pour ne pas se mettre en détresse respiratoire.

Les conduites motrices observées ne peuvent guère évoluer **sous l'effet anxiogène** que représente pour les élèves la situation du "25m". La distance semble insurmontable. Sont ils alors dans une nage de vitesse lorsqu'on propose le 25m pour tous les élèves? quand les meilleurs effectuent 25m en 20 secondes et que les élèves en difficulté mettent deux fois plus de temps pour parcourir la distance, est on encore en droit d'attendre de la nage de vitesse pour ces derniers ? Les efforts consentis sont totalement différents , les filières énergétiques sollicitées ne sont pas les mêmes: quand les premiers sont dans une phase aérobie, les deuxièmes entrent au fur et à mesure de leur avancée dans une filière d'**anaérobie lactique**. L'épreuve devient une "mission impossible" pour les élèves en difficulté et renforce l'idée que **ce que nous proposons provoque de" l'impuissance apprise"**. Dans ces conditions comment permettre à tou(te)s de suivre un cursus adapté, permettant de dépasser l'aspect anxiogène du milieu, et s'engager lucidement dans des apprentissages en natation de vitesse? Comment permettre à tou(te)s de vivre pleinement des sensations de vitesse en natation en sortant de ces impasses, la prise en compte des ressources de chaque élève permet elle d'enseigner avec équité?

1.2: quels choix opérer?

Nous avons pour habitude de suivre les propositions de JL Ubaldi depuis de nombreuses années, avec une entrée par la propulsion des bras, avec un rapport amplitude/fréquence visé par le nageur et observé par des tiers. Si pour une majorité d'élèves les propositions amenaient une progression significative, les élèves en difficulté, ayant peu de capacité à tirer de l'eau, ne progressaient que très peu, et renforçaient les appuis vers le fond afin de se maintenir en surface. De plus le "25m", comme nous l'avons exprimé plus haut, ne permet pas aux élèves "non-sportifs" de progresser. Le temps de pratique dans le rôle de nageur est minoré (un nageur pour 2 observateurs) et les observations effectuées à partir du bord du bassin "frigorifié" les observateurs...En portant le regard sur les "non-sportifs" n'ayant que l'école pour pouvoir pratiquer, ne sommes nous pas encore en train de provoquer, pour ces élèves, une "impuissance apprise"

Nous effectuons un choix pour essayer de dépasser ces difficultés observées, en optant pour un mode d'entrée différent, issu de nos observations et des propositions de Raymond Catteau ("la natation de demain" Atlantica.2008)pour mettre en œuvre des solutions possibles adaptées aux ressources des élèves en difficulté...et des autres.

1.3: Les objets d'enseignement et les étapes

Nous présentons 3 étapes constituées de "pas en avant" mis à l'étude des élèves à travers deux objets d'enseignement, qui s'emboîtent progressivement, le premier servant de "base" au second.

Pour les étapes 1 et 2, base d'échauffement et d'entrée dans l'activité, l'objet d'enseignement est défini par "**la diminution des résistances à l'avancement**", dans l'étape 3, l'objet qui complète le premier sera "**l'augmentation de l'efficacité des forces propulsives**".

Etape 1: L'échauffement: faire vivre aux élèves des rituels sensoriels et affectifs

En rupture avec les échauffements traditionnels, nous optons pour un temps d'entrée dans l'activité fait de jeux de sauts où les élèves vont expérimenter différents aspects sensoriels:

L'activité des élèves	Ce qui est recherché au niveau sensoriel
- sauts verticaux(l'allumette) pour entrer dans l'eau, bras le long du corps, bras dans le prolongement du corps, entrer sans faire de mousse, toucher le fond et se laisser remonter de manière passive à la surface (sans utiliser les bras ou les jambes)	Sur une apnée de 7 à 10", les poumons gonflés, la poussée d'Archimède me fait remonter et flotter. Il n'y a pas "d'engloutissement" mais une remontée vers la surface. Pour entrer dans l'eau sans faire de mousse, je dois avoir un corps gainé. Je dois déformer l'eau sans me faire déformer par elle
- se tenir au bord du bassin, bouche ouverte ,mâchoire inférieure dans l'eau et arriver à respirer - s'allonger sur le ventre bouche ouverte	Sentir qu'il est possible de ventiler même avec de l'eau dans la bouche, que le corps ne se remplit pas. En position ventrale, bouche ouverte l'eau ne rentre pas, je peux donc "décontracter " ma mâchoire quand j'ai la tête immergée
- effectuer des "bouchons" en prenant une inspiration de plus en plus courte quand la tête sort de l'eau, expirer par le nez quand la tête s'immerge	Avoir une action expiratoire volontaire pour chasser l'eau des narines, la présence d'eau pouvant provoquer une réaction anxiogène
- s'allonger en surface sur le ventre, bras et jambes plus ou moins écartées (variable) et flotter - même chose mais sur le dos	Développer une position avec de nouveaux repères, une position qui permet de flotter en sécurité. Les bras restent fixés en avant, la tête en hyper flexion. Il faut essayer de s'étirer le plus possible de la pointe des pieds à la pointe des doigts afin d'augmenter les surfaces et bénéficier un peu plus de la poussée d'Archimède.

Cette étape constitue l'entrée dans la séance, l'entrée dans le cycle, **c'est l'étape émotionnelle**. Elle permet aux élèves de construire de nouvelles sensations, de nouveaux repères dans un milieu liquide. de nouvelles solutions sont alors construites par les élèves afin **d'estomper**, de **gommer les aspects anxiogènes**. Répétés à chaque début de séance, les élèves évoluent à leur rythme et développent, plus ou moins vite, de nouvelles sensations. En se référant à Rosalie EVELYN "la gymnastique émotionnelle"(éditions Jacob), elle nous dit que les émotions négatives sculptent le corps, elles contractent les muscles et figent les articulations. Elles nécessitent d'être évacuées pour ne pas se transformer en crispations, raideurs et blocages

1.4 Ce qui est "étudié à cette étape"

Ce qui est mis à l'étude des élèves, les pas en avant attendus Etape 1

- la construction de **nouvelles sensations** transformant les représentations sur la "grande profondeur", et le "risque" de s'engloutir, le "passer à travers", la poussée d'Archimède.
- le passage d'un la station verticale sur un appui solide à une suspension horizontale dans le liquide
- **Des bras fixés en avant, la tête en hyper flexion** dans le prolongement du corps.
- **Confiance en soi** accentuée par la **construction d'un corps qui flotte**.

2.1 Construire une "rampe de lancement": les coulées ventrales et le plongeon

Etape 2: Le corps projectile:

Dans le prolongement du "corps flottant", où bras en avant et tête en hyper flexion ont été étudié, les coulées ventrales et les plongeurs vont devenir le prolongement dynamique des acquisitions précédentes.

L'activité des élèves	Ce qui est recherché au niveau moteur
<p><i>Les élèves sont disposés tout le long du bassin et utilisent la piscine dans le sens de la largeur.</i></p> <p><i>- les élèves effectuent des coulées ventrales en essayant d'aller le plus loin possible sous les lignes d'eau: 1 point s'ils ressortent sous la première ligne, 2 points s'ils ressortent sous la 2° ligne, 3 points sous la 3° ligne.</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> - Une voie de lancement pour créer de la vitesse et pour lutter contre les résistances de l'eau. - La recherche du corps "indéformable", gainé, allongé et profilé. - Des bras en avant positionnés dans le prolongement du corps - Des bras "gouvernails" qui orientent la trajectoire de l'élève grâce à une plus ou moins grande ouverture/fermeture bras/tronc
<p><i>- ils effectuent des plongeurs en cherchant à aller de plus en plus loin</i></p>	<p>Une nouvelle organisation posturale intervient: le bassin doit être "plus haut" que les épaules lors de l'entrée dans l'eau</p>

2.2 ce qui est "étudié" à cette étape

Ce qui est mis à l'étude des élèves, les pas en avant attendus Etape 2

- **Le positionnement de la tête et des bras (tête en hyper-flexion, bras fixés en avant)**
- La conservation **d'une posture corporelle indéformable (un corps gainé et allongé)**
- La possibilité **d'entrer de plus en plus loin** lors des plongeons, bassin plus haut que les épaules

Etape3: Construire le corps propulseur "en augmentant l'efficacité des forces propulsives"

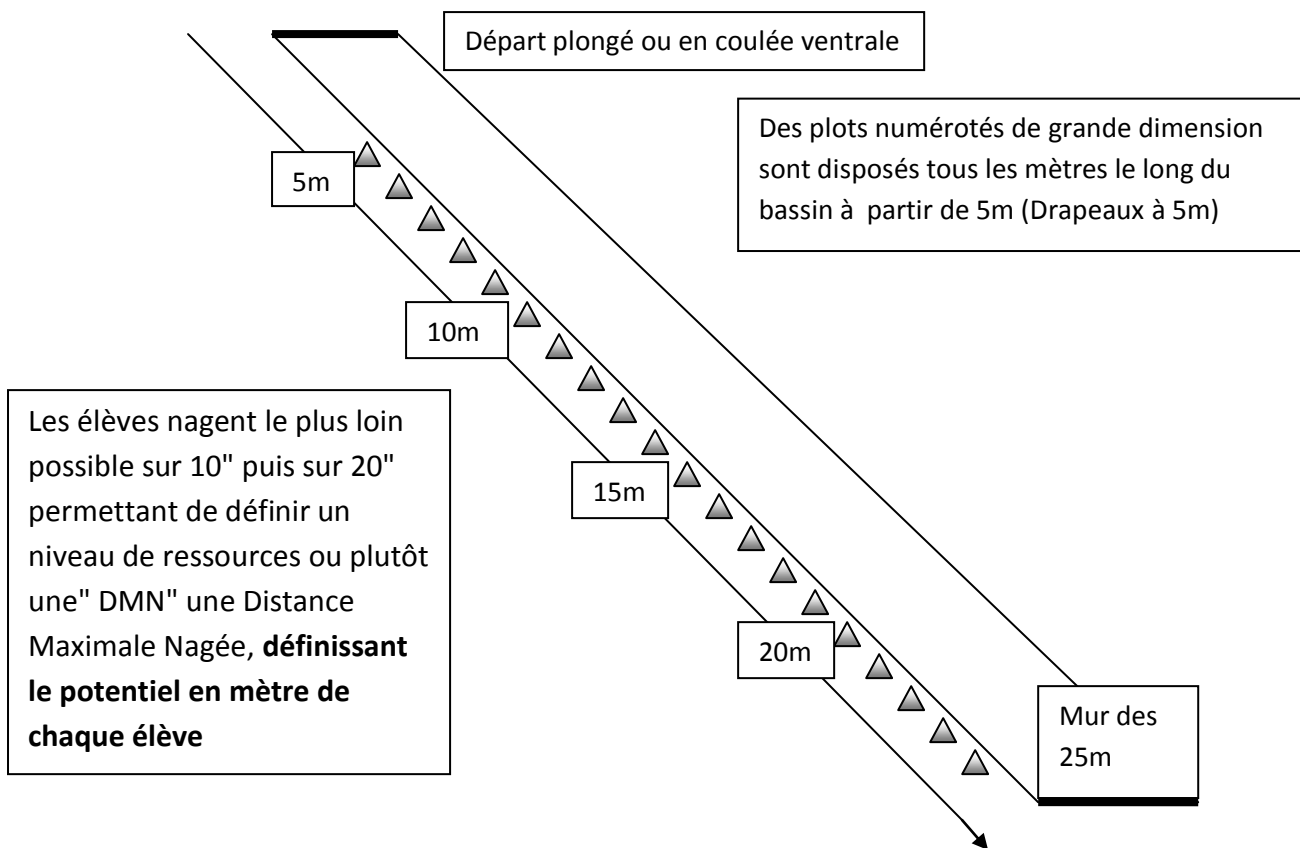
En paraphrasant Catteau, organiser le corps propulseur c'est "conserver la posture du corps projectile pour y greffer des actions propulsives" en construisant la "pale" (comme une rame). Une coordination des différentes actions motrices et de la respiration est également à construire. La phase d'inspiration sera le moment critique, dans cette étape, pour maintenir l'alignement du corps.

3.1 Evaluer le potentiel des élèves sur 10" puis sur 20"

Comme nous l'avons vu précédemment le "25m" ne permet pas un accès équitable aux apprentissages pour tou(te)s les élèves. Il nous est apparu plus opportun de transformer l'épreuve afin de la rendre abordable, plus accessible quel que soit le niveau de ressources de chacun(e), mais aussi pour permettre d'entrer réellement dans une activité de natation de vitesse sans que le niveau technique initial, ou le niveau physique soient les points de sélection et de différenciation entre les élèves. Nager 10" ou 20" et chercher à aller le plus loin possible permet de vérifier, pour un même temps de pratique, le "savoir nager vite" sans que les ressources physiologiques ne discriminent les résultats des élèves.

En se référant à l'Histoire de la natation, Les premiers exploits ont été des parcours de distance. B.JEU voit d'abord dans la natation « un espace à franchir », nous pouvons nous appuyer sur cette dimension symbolique en l'adaptant à chacun de nos élèves, nager le plus loin possible et agrandir l'espace franchi.

Il est important que chaque élève puisse identifier l'espace à franchir grâce à des plots numérotés disposés tous les mètres sur le bord de la piscine. En se référant à JEU, L'espace à franchir est objectivement matérialisé aux élèves par les plots positionnés sur le coté. Ils vont renseigner les élèves sur leurs productions, baliser leurs progrès, constituer des objectifs à dépasser et faciliter la connaissance des résultats. ainsi au cours du cycle, en fonction du travail effectué, des vérifications périodiques, permettront de mesurer l'impact du travail des élèves.



En fonction de statistiques propres à notre établissement établies sur 6 cycles au cours des 3 dernières années, il est possible de fixer une cible individualisée à atteindre en fin d'apprentissage, cible définie en mètres . (+2/3 à gagner ou 4 mètres à parcourir en plus)

LES CONTRATS DE PROGRES POSSIBLES:

Résultats initiaux sur 10"	7 m	8m	9m	10m	11m	12m	13m	14m	15m
Super Bingo	+3m	+3m	+3m	+3m	+3m	+2.50m	+ 2m	+ 1.5m	+ 1.5 m
Bingo sur 10"	+2m	+2m	+2m	+2m	+2m	+2m	+1.50m	+1m	+1m
distance	9 ou 10m	10 ou 11 m	11 ou 12 m	12 ou 13 m	13 ou 14m	14 ou 15m	14.50m ou 15m	15 ou 15.50	16 ou 16.50

Résultats initiaux sur 20"	15m	16m	17m	18m	19m	20m	21m	22m	23m	24m	25m
Super Bingo	+ 4m	+ 4m	+ 4m	+ 3.50 m	+ 3.50 m	+ 3.50 m	+ 3.00 m	+ 2.50 m	+ 3m	+1m + 1" 19"	1 à 2" gagnées sur 25m
Bingo	+ 3m	+ 3m	+ 3m	+ 3 m	+ 3m	+ 3m	+ 2.5m	+2.00 m	+1,50 m	sur 25m	
distance	18m ou 19m	19m ou 20m	20m ou 21m	21m ou 21.50 m	22m ou 22.50 m	23 ou 23.50 m	23.50 ou 24m	24 ou 24.50 m	24.55 ou 25 m	19" au 25m	18'50 au 25m

Plus que des chiffres fiables, qui dépendent de mon établissement scolaire, **c'est une démarche qui est ici proposée pour fixer des contrats de progrès**. Charge à chacun d'adapter, ou pas, ces propositions à son contexte d'enseignement...

3.2. Les situations vécues au cours de cette étape

Activité des élèves	Ce qui est recherché
Après coulées ventrale, effectuer 5 puis 10 coups de bras et aller le plus loin possible	Recherche de l'amplitude en nageant lentement afin de sentir la "grandeur" du mouvement, un trajet moteur complet
Idem mais en confrontation avec les deux autres nageurs de sa propre série de vitesse	Des effets pervers peuvent apparaître, contradictoires avec la nage de vitesse (arrêt important des bras en avant, intensité accrue des battements), il est utile de mettre assez vite les élèves en situation de confrontation par niveau de vitesse afin de limiter ces effets
<u>Exercices:</u> - pull buoy en avant, bras fixés effectuer des battements de jambe - Idem + action des bras et souffler tout son air dans l'eau - Idem mais inspirer après l'action du bras en regardant le coude	- les battements sont abordés afin de permettre un gainage du corps et un allongement dans l'axe de déplacement. L'inconvénient principal, c'est que les actions de jambes sont coûteuses et "énergivores". Le besoin de ventilation se ressent très vite - Un début d'apprentissage de la ventilation pour répondre à l'énergie supplémentaire réclamée par les battements de jambe
<u>Expérience:</u> - 1.les élèves effectuent, en confrontation , 10 coups de bras et enregistrent la distance parcourue	Ici c'est le coté motivational qui est mis en avant pour des situations qui peuvent apparaître comme démotivantes (les exercices) car les élèves peuvent y mettre très peu de sens et agir de manière

<p>(record personnel en 10 C bras) - 2. Un détour sur l'action de bras a lieu: exercice qui va servir à améliorer l'action des bras: allongé au bord de la rigole, les élèves tirent de l'eau avec un bras, le long du mur latéral, en allant chercher loin en avant et en tirant puis poussant l'eau vers la pointe des pieds. - 3. Ils repartent pour 10 coups de bras et essaient d'aller plus loin grâce aux nouveaux appuis construits. L'enseignant enregistre les progrès réalisés en questionnant les élèves par rapport à leur record sur 10 Coups de bras.</p>	<p>inconsistante, au détriment des apprentissages nécessaires. L'exercice permet de construire l'orientation des appuis manuels, le blocage du coude qui permet de tirer l'eau, et la poussée orientée vers les pieds. Les retours informatifs sont effectués par un observateur et l'enseignant, ce travail "à sec" (à moitié à sec) permet d'effectuer de nombreux retours, choses impossible quand les élèves nagent dans l'ambiance bruyante d'une piscine. En plaçant les élèves dans une démarche d'expérience corporelle, ils comprennent la méthode et peuvent vérifier si la travail effectué leur permet de gagner de la distance: la démarche prend alors du sens.</p>
<p><u>La rencontre par équipe</u> 3 équipes sont constituées, de niveaux homogène entre elles et hétérogène en leur sein. Ce n'est pas le gain de la course qui est recherché mais l'addition des mètres gagnés par chaque nageur de chaque équipe par rapport à la distance cible de chaque nageur.</p>	<p><u>Une fonction sociale et méthodologique</u> En plaçant le Fil rouge au cœur de la rencontre (gagner de la distance), en y mettant un enjeu (gain de la rencontre) l'intention est d'induire une coopération entre élèves, et la possibilité de réinvestir le travail effectué auparavant (allongement des trajets moteurs et de leurs orientations, corps à allonger et à mettre dans l'axe du déplacement.) Quand un élève conseille un autre élève à partir d'éléments travaillés, l'apprenant est plus à l'écoute, surtout si cela l'aide à progresser mais cela lui permet également, d'aider son équipe à gagner la rencontre (renforcer le "moteur" motivationnel"...</p>

3.3. L'évaluation

Evaluer ce que l'on a appris est clair et compris : l'écart à sa distance cible : l'atteinte ou pas du bingo et du super bingo, révélateur du travail et de l'investissement fourni...l'évaluation est donc lisible. En voici une proposition

. Rôles sociaux (Conseiller, tuteur, observateur)/ **4 points**

. Ecart à la cible /16 points (Performance et maîtrise)

Super Bingo	Bingo	Zone verte	Zone orange	Zone rouge	Zone Noire
+ 1m par rapport au contrat	Contrat atteint	- 1 m par rapport au contrat	- 1.50m par rapport au contrat	- 2 m par rapport au contrat	- 3 m par rapport au contrat
16 points	14 points	12 points	10 points	7 points	2 points

Conclusion

Nous avons pris le temps d'observer nos élèves et constater que les démarches traditionnelles d'apprentissage conviennent de moins en moins à une population de plus en plus "a-sportive"

Les formes de pratique et la rupture avec le traditionnel "25m" viennent renforcer cette prise en charge des ressources de tou(te)s les élèves, les sportifs et les moins sportifs, afin de les placer dans un contexte équitable, formateur, émancipateur et dont le cœur est constitué des apprentissages et des savoirs.

Nous avons tenté, à travers notre propos, de proposer une forme d'évaluation égalitaire et juste, une évaluation au service du progrès de tou(te)s les élèves, une évaluation qui permette une mise en projet, une évaluation référée aux ressources des apprenants, pour que "noter" devienne équitable.

L'utilisation d'une performance auto référencée pour faciliter l'adhésion, le guidage et l'évaluation des élèves est un signal positif envoyé aux acteurs de l'école et à la mise en débat au sein de la discipline EPS.