



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية  
People's Democratic Republic of Algeria



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

Ministry of Higher Education and Scientific Research

University of Algiers 3

جامعة الجزائر 3

Sport and Physical Education Institute

معهد التربية البدنية والرياضية

مطبوعة محاضرات مقياس

LA NATATION EN EDUCATION PHYSIQUE ET  
SPORTIVE

المستوى : طلبة تخصص السباحة .

إعداد الأستاذة: د. فاسخ. وسام

البريد الإلكتروني المهني: [fassekh.wissem@univ-alger3.dz](mailto:fassekh.wissem@univ-alger3.dz)

Fassekh.wisem@gmail.com



السنة الجامعية: 2022 - 2023



Module : WISSEM FASSEKH  
مقياس السباحة الأستاذة فاسخ وسام

## Modalités d'enseignement du module NATATION

Module ANNUEL

Niveau: Spécialité

Module : natation

Conférence et travaux

Enseignante : Mme WISSEM FASSEKH,

Maitre de conférences A.IEPS, Université Alger3





## - Pourquoi la natation en E-P-S.

Cible Entraînez-vous à acquérir et à améliorer des stratégies de natation individuelles. Découvrez et apprenez comment fonctionnent les différents entraînements de natation. Comprendre l'environnement spatial d'une personne en milieu aquatique. Intégrer les concepts individuels de natation et de relais. Découvrez l'importance de la natation dans votre style de vie. Maîtrisez différentes méthodes d'entraînement en piscine et comprenez l'importance de l'entraînement pour les préparations de la saison future. Apprenez les bases de la nutrition, de la musculation, de la prévention, du timing, de la flexibilité et de la préparation mentale. Apprenez à travailler en équipe dans un environnement de jeu individuel. Connaître et comprendre les principes de la natation de compétition.



### ✧ La natation : une activité physique aux multiples bienfaits



La natation est un terme large qui désigne l'action de nager, que ce soit en surface ou sous l'eau. Elle englobe les différentes activités physiques pratiquées dans l'eau : plongée, nage synchronisée, plongeon, etc. Discipline olympique depuis 1896 pour les hommes et 1912 pour les femmes, la natation demeure un sport accessible à tous.

L'offre en matière d'activités sportives aquatiques est large et tend à se diversifier encore davantage. Qu'il s'agisse de l'aquagym, de l'aquabike, du yoga aquatique ou de la simple nage, toute personne peut pratiquer un sport dans l'eau. De 2 à 3 séances hebdomadaires sont recommandées pour retirer le maximum de bienfaits.

### **Une activité sportive sans impacts sur les articulations**



L'un des premiers bienfaits de la natation est certainement l'absence d'impacts sur les articulations et sur le dos, ce qui fait que ce sport peut être adopté à tous âges. Des études ont d'ailleurs démontré que la pratique d'une activité aquatique apaise les douleurs liées à l'arthrite et à l'arthrose tout en renforçant les articulations<sup>1-2</sup>.

La natation permet également de préserver, voire même améliorer, la santé des os chez les femmes en préménopause ou en ménopause<sup>3</sup>.

En pratiquant ce type de sport, les personnes en bonne forme physique se prémuniront contre d'éventuelles douleurs aux articulations.



## **Tonifier ses muscles sans douleur**

L'effet d'apesanteur ressenti lorsqu'une personne est immergée dans l'eau permet de travailler l'ensemble des muscles tout en douceur. La flottabilité du corps étant de 80 %, des mouvements difficiles à réaliser au sol peuvent être facilement exécutés dans l'eau. De plus, une charge supplémentaire de poids n'est pas nécessaire puisque le milieu aquatique offre lui-même une résistance. Des hommes qui, pendant 8 semaines, se sont entraînés selon un programme de natation ont augmenté de 23,8 % leur masse musculaire aux triceps<sup>4</sup>. Une pratique régulière de la natation permet de tonifier les muscles des bras, des jambes et du tronc.

**Les formes de nage sont multiples et permettent de travailler différents muscles. Voici 4 techniques :**

**La brasse.** Elle sollicite principalement les biceps, les pectoraux, les abdominaux et les mollets. Les mains sont jointes à la hauteur de la poitrine. Elles sont ensuite poussées vers l'avant jusqu'à l'extension complète des bras. Puis, elles se séparent, longent chaque côté du corps et se rejoignent à la position initiale. Pendant ce temps, les jambes effectuent un ciseau de brasse qui consiste à rapprocher les talons des fesses puis à effectuer une propulsion à la manière d'un saut de grenouille. Plus ce combiné de mouvements est rapide, plus l'élan sera puissant.



**Le crawl.**



Facile à exécuter, le crawl permet de nager rapidement. Pendant que les jambes effectuent un battement en alternance, les bras sont, tour à tour, hors de l'eau. La paume de la main doit se trouver face à l'eau au moment d'y plonger afin de favoriser la propulsion. Ce type de nage permet de tonifier l'ensemble des muscles : bras, épaules, jambes, poitrine et abdos.

### **Le dos crawlé.**

Cette pratique permet de travailler efficacement les muscles du dos. Les mouvements sont les mêmes que pour le crawl à l'exception que le dos fait face à l'eau plutôt que la poitrine. La difficulté majeure du dos crawlé est de demeurer dans la trajectoire initiale.

### **Le papillon.**

Les mouvements d'ondulation de la nage de type papillon permettent de muscler en profondeur les abdominaux. C'est toutefois la technique la plus difficile à maîtriser car elle nécessite une coordination parfaite. Les jambes doivent onduler de façon à propulser le tronc hors de l'eau. Au moment de sortir de l'eau, les bras sont ouverts en forme de U et ce sont les paumes qui doivent replonger en premier. Une fois que les bras ont pénétré dans l'eau, ils doivent être repoussés vers la taille. Cet enchaînement doit être répété continuellement.

### **❖ De meilleures capacités cardiovasculaires et respiratoires**

En plus de faire appel à l'ensemble des muscles du corps (biceps, triceps, abdominaux, quadriceps, etc.), la natation sollicite l'appareil respiratoire et les capacités cardiovasculaires. Il s'agit de l'une des activités physiques les plus efficaces pour améliorer le retour veineux. En raison de la contraction et de la décontraction des muscles, les différents mouvements effectués favorisent la circulation sanguine tout en limitant la



rétenion d'eau. Cela est particulièrement bénéfique pour les jambes qui en sont fréquemment affectées. En nageant régulièrement, le cœur offrira une puissance et une résistance accrues. La natation permet ainsi de limiter les risques de maladies cardiovasculaires puisque, tant au repos qu'à l'effort, le travail du cœur est facilité.

### ❖ Des bénéfices pour la santé mentale

L'état d'apesanteur procuré par l'eau permet à tous les muscles de se relâcher, ce qui rappelle la position du fœtus dans le ventre de sa mère. Ainsi, les tensions et le stress s'évaporent laissant place à un sentiment de bien-être. En plus du contexte relaxant dans lequel elle est pratiquée, la natation, comme l'ensemble des sports, provoque la sécrétion d'endorphines (= neurotransmetteurs produits par l'hypophyse et l'hypothalamus). Ces hormones agissent sur le cerveau, la moelle épinière et le système digestif afin d'amener la personne dans un état de béatitude. Les résultats d'une étude concluent que la natation diminue les tensions, les excès de colère, les risques de dépression, la confusion tout en redonnant de la vigueur aux personnes qui s'y adonnent<sup>5</sup>.

### Sources

Westby MD. 2001. A health professional's guide to exercise prescription for people with arthritis: a review of aerobic fitness activities. *Arthritis Care and Res.* 45(6):501-11. Bartels EM, Lund H, Hagen KB, Dagfinrud H, Christensen R, Danneskiold-Samsøe B. 2007.



Aquatic exercise for the treatment of knee and hip osteoarthritis. Cochrane Database of Systematic Reviews. 4:1-9. Rotstein A, Harush M, and Vaisman N. 2008.

The effect of water exercise program on bone density of postmenopausal Women. J Sports Med Phys Fitness. 48(3):352-9. Lavoie, J.M., et al. Skeletal muscle fibre size adaptation to an eight-week swimming programme. Eur J Appl Physiol Occup Physiol. 1980;44(2):161-5. B.G. Berger, D.R.

Owen. Mood alteration with swimming--swimmers really do "feel better". Psychosomatic Medicine October 1, 1983 vol. 45 no. 5 425-433

### Conférence 01- l'histoire de la natation

- ✧ I-L 'histoire
- ✧ 2-Coups..de battement
- ✧ Historique de la Natation sportive
- ✧ 3-Les Bassins.....

## Conférence 01- l'historique de la natation

### I-L 'histoire

Comme la plupart des sports, il est difficile de connaître la véritable histoire de la **natation**. Mais selon plusieurs historiens, la natation aurait été pratiquée dès la préhistoire même si aucun document n'atteste de cela. Les premiers documents qui prouvent l'existence de cette discipline dans l'histoire datent de -4500 avant Jésus-Christ et proviennent de Grèce, d'Égypte, de Rome et d'Assyrie.

C'est au XIXe siècle qu'est apparu en Allemagne, le premier club de natation. Mais la première compétition officielle de natation aura lieu en Angleterre.

Cependant, l'histoire de la natation ne s'arrête pas là : lors des premiers jeux Olympiques modernes de 1896, cette discipline s'impose comme l'un des sports olympiques mais seulement réservés aux hommes.

Les preuves archéologiques et autres montrent que la natation a été pratiquée dès 2500 bce en Égypte, puis dans les civilisations assyrienne, grecque et romaine. En Grèce et à Rome, la natation faisait partie de la formation martiale et, avec l'alphabet, faisait également partie de l'enseignement élémentaire pour les hommes. En Orient la natation remonte au moins au Ier siècle avant J.-C., il y a des preuves de courses de natation alors au Japon. Au XVIIe siècle, un édit impérial avait rendu obligatoire l'enseignement de la natation dans les écoles. Des activités de natation ont été organisées au XIXe siècle avant l'ouverture du Japon au monde occidental. Parmi les peuples maritimes pré-littéraires du Pacifique, la natation a été évidemment apprise par les enfants sur le temps qu'ils marchaient, ou même avant.

Parmi les Grecs de l'Antiquité il y a la note de courses occasionnelles, et un boxeur célèbre nageait dans le cadre de son entraînement. Les Romains ont construit des piscines, distinctes de leurs bains.

Les Romains ont construit des piscines, distinctes de leurs bains. Au Ier siècle bce le Gaius romain Maecenas aurait construit la première piscine chauffée.

Le manque de natation en Europe au Moyen Âge est expliqué par certaines autorités comme étant dû à la crainte que la natation ne propage l'infection et ne provoque des épidémies. À la fin du XVIIIe siècle, il existe des preuves de nage dans les stations balnéaires de Grande - Bretagne, en conjonction avec l'hydrothérapie. Cependant, ce n'est qu'au XIXe siècle que la popularité de la natation, tant pour les loisirs que pour le sport, a véritablement commencé. Lorsque la première organisation de natation a été créée en 1837, Londres avait six piscines intérieures avec planches de plongée. Le premier championnat de natation fut une course de 400 mètres (440 verges) qui eut lieu en Australie en 1846 et chaque année par la suite. Les Metropolitan Swimming Clubs de Londres, fondés en 1869, sont finalement devenus l'Amateur Swimming Association, l'organe directeur de la natation amateur britannique. Des fédérations nationales de natation ont été formées dans plusieurs pays européens de 1882 à 1889.

Aux États-Unis, la natation a été organisée pour la première fois à l'échelle nationale en tant que sport par l'Amateur Athletic Union (AAU) lors de sa fondation en 1888. La Fédération Internationale de Natation Amateur (FINA) a été fondée en 1909.

## 2-Coups..de battement

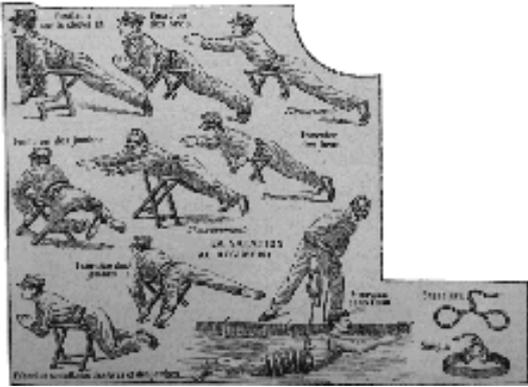
Les premiers accidents vasculaires cérébraux à être utilisés étaient le sidestroke et le breaststroke. Le sidestroke a été utilisé à l'origine avec les deux bras immergés. Cette pratique a été modifiée vers la fin du XIXe siècle en faisant avancer d'abord un bras au-dessus de l'eau, puis l'autre, puis chacun à son tour. Le sidestroke a été supplanté dans la natation compétitive par le crawl (voir ci-dessous) mais est toujours utilisé dans la natation de sauvetage et récréative. Le corps reste sur son côté et les bras se propulsent alternativement. Le mouvement de jambe utilisé en sidestroke est appelé le coup de ciseaux, dans lequel les jambes s'ouvrent lentement, sous la jambe vers l'arrière, la jambe supérieure en avant, les deux genoux légèrement pliés, et les orteils pointés. L'action de cisaillement des jambes qui viennent soudainement ensemble après l'ouverture crée la propulsion vers l'avant du coup de pied.

Observez comment le nageur respire pendant que les mains descendent et sortent de la surface de l'eau

la brasse est considéré comme le plus ancien des accidents vasculaires cérébraux et est beaucoup utilisé dans la natation de sauvetage et récréative ainsi que dans la natation compétitive. La course est particulièrement efficace dans l'eau rugueuse. Dès la fin du XVIIIe siècle, la route a été décrite comme consistant en une large traction des bras combinée à une action symétrique des jambes et simulant le mouvement d'une grenouille, d'où le terme habituel de grenouille. La direction est effectuée face à face dans l'eau, les bras restant toujours sous l'eau. L'allaitement maternel précoce a présenté un glissement momentané à l'achèvement du coup de grenouille. Plus tard, le brasier compétitif a éliminé le glissement. Dans l'ancien allaitement, le souffle a été repris au début de la route du bras, mais dans le fashion plus tardif, le souffle a été pris dans près de la fin de la traction du bras.

Le coup de papillon, utilisé uniquement en compétition, diffère du coup de poing du bras. Dans le papillon, les bras sont avancés au-dessus de l'eau. L'accident vasculaire cérébral a été porté à

l'attention des officiels américains en 1933 au cours d'une course impliquant Henry Myers, qui a utilisé l'accident vasculaire cérébral. Il a insisté sur le fait que son accident vasculaire cérébral était conforme aux règles de l'allaitement maternel telles qu'elles étaient alors définies. Après une période de controverse, le papillon a été reconnu comme un coup concurrentiel distinct en 1953. Le kick de grenouille utilisé à l'origine a été abandonné pour un kick de queue de poisson (dauphin), dépendant seulement du mouvement de haut en bas des jambes. Plus tard, les nageurs ont utilisé deux coups de dauphin à un bras tirer. La respiration se fait en sprint en relevant la tête toutes les secondes ou toutes les trois courses.



Le dos a commencé à augmenter au début du XXe siècle. Dans cette course, la position corporelle du nageur est supine, le corps étant maintenu aussi plat et rationalisé que possible. Les paumes atteignent alternativement au-dessus de la tête et entrent dans l'eau immédiatement au droit des épaules, la paume vers l'extérieur avec le petit doigt entrant dans l'eau en premier.

Le bras est tiré plus bas vers la cuisse. Il y a un léger rouleau de caisse. Le coup de pied était une fois au début le coup de grenouille, mais il a par la suite impliqué des moves de haut en bas jambes comme dans la rampe. Le dos est un coup d'opposition, mais il est également utilisé dans la natation récréative comme une détente de différents coups, régulièrement avec un mouvement de bras minimal et seulement assez de coup de pied pour maintenir le mouvement avant.



➔ [https://www.herodote.net/Tous\\_a\\_l\\_eau\\_-synthese-2050.php](https://www.herodote.net/Tous_a_l_eau_-synthese-2050.php)

Le crawl, le trait utilisé dans la natation libre agressive, est devenu le plus rapide de tous les coups. C'est aussi le choix quasi unanime de la course pour superposer n'importe quelle distance importante. Le trait était utilisé dans le Pacifique à la cessation du XIXe siècle et était repris par le nageur australien Henry Wickham vers 1893. Les frères Syd et Charles Cavill d'Australie ont popularisé l'accident vasculaire cérébral en Europe en 1902 et aux États-Unis en 1903. Le crawl était une fois comme l'ancien sidestroke dans son action de bras, mais il a eu un fluttering de haut en bas mouvement de jambes effectué deux fois pour chaque coup de bras. Les premiers imitateurs américains ont ajouté une plus grande paire d'actions de jambes, et plus tard, jusqu'à six coups de pied ont été utilisés. Les coups de pied aussi variés en nature. Dans la rampe, le corps est enclin, plat sur le sol de l'eau, les jambes sauvées légèrement sous l'eau.

Les bras se croisent alternativement, chronométrés pour que l'un commence à tirer simplement avant que l'autre ait terminé sa traction.

Les premiers imitateurs américains ont ajouté une paire supplémentaire d'actions de jambes, et plus tard, jusqu'à six coups de pied ont été utilisés. Les coups de pied ont également varié en nature. Dans la rampe, le corps est incliné, plat à la surface de l'eau, les jambes étant maintenues légèrement sous l'eau. Les bras se déplacent alternativement, chronométrés pour que l'un commence à tirer juste avant que l'autre ait terminé sa traction, rendant ainsi la propulsion continue. La respiration se fait en tournant la tête de chaque côté pendant la récupération du bras de ce côté. Depuis 1896, le crawl a été utilisé dans plus de courses que n'importe quel autre accident vasculaire cérébral.

## 2-Historique de la Natation sportive .

La natation sportive consiste à parcourir dans une piscine, le plus rapidement possible et dans un style codifié par la Fédération internationale de natation, une distance donnée, sans l'aide d'aucun accessoire....

La natation sportive peut être pratiquée à tout âge, mais au-delà de l'âge de 22 ans les compétiteurs ont la possibilité de participer à des compétitions dites de « maîtres », indépendantes de celles de la natation sportive.

Cette activité classe ses pratiquants selon des catégories de deux années d'âge permettant ainsi à tous les compétiteurs de se confronter à des adversaires d'un âge quasi identique tout au long de leur vie.

La natation pratiquée en lac, rivière ou mer, généralement sur des distances plus grandes (quelques kilomètres) s'appelle « nage en eau libre » ; une épreuve de 10 km d'eau libre a figuré au programme des Jeux olympiques de Pékin en 2008.

La natation artistique (anciennement synchronisée), le plongeon, et le water-polo sont les autres disciplines regroupées avec la natation sportive et les maîtres par la Fédération française de natation (FFN), la Ligue européenne de natation (LEN) et la Fédération internationale de natation (FINA).

### 3-Les Bassins

Les épreuves de natation sportive se déroulent dans des bassins de 50 mètres (dits « grands bassins ») à partir des compétitions régionales, et dans des bassins de 25 mètres (dits « petits bassins ») en dessous. Pour une même distance, les temps sont plus rapides en petit bassin qu'en grand bassin, car la poussée sur le mur lors du virage permet d'augmenter la vitesse de propulsion et offre un petit temps de repos.

Aux États-Unis, il existe aussi des compétitions dans des bassins de 25 yards, soit environ 22,86 mètres (notamment les compétitions universitaires NCAA)

### 4-Les styles

Les styles réglementés par la Fédération internationale de natation dans les compétitions sont les suivants1

La nage libre : le nageur nage comme il le veut. En pratique, les épreuves de nage libre sont toujours nagées en crawl ;

5-**Le dos** : la seule contrainte imposée au nageur est d'être sur le dos en permanence (sauf lors des virages), sinon son style est libre. En pratique, les épreuves de dos sont toujours nagées en dos crawlé, le virage s'effectue le plus souvent en se retournant sur le ventre avant le mur, en se repérant avec les drapeaux situés aux 5 mètres (il est interdit de faire des battements de jambes seuls pour atteindre le mur s'il est trop loin ; une seule traction continue du bras ou une traction simultanée des deux bras), puis en réalisant une culbute identique à celle du crawl2;

6- **La brasse** : cette nage est la plus réglementée. Elle se caractérise notamment par une action symétrique des bras et des jambes et par le fait que les bras doivent rester en permanence dans l'eau. Toucher le mur avec les deux mains est une obligation au virage comme à l'arrivée ;

7- **Le papillon** : c'est une nage symétrique comme la brasse, mais les bras reviennent vers l'avant au-dessus de la surface de l'eau, ce qui rend ce style plus rapide que la brasse et également plus difficile à maîtriser ; il faut aussi toucher le mur avec les deux mains.

La nage la plus rapide est le crawl, viennent ensuite le papillon, le dos crawlé et enfin la brasse.

## 8- Les épreuves

Les épreuves consistent en une distance à parcourir soit toujours dans le même style, soit en utilisant les quatre styles de nage (épreuves dites « de quatre nages »). Les Canadiens utilisent le terme « QNI » (« quatre nages individuelles ») pour distinguer ces épreuves du relais quatre nages.

Les distances utilisées sont le 50 m, le 100 m et le 200 m pour le dos, le papillon et la brasse, et de 50 m, 100 m, 200 m, 400 m, 800 m et 1 500 m pour la nage libre. Les distances de 50 m en dos, papillon et brasse n'existent pas au Jeux olympiques, et le 800 m nage libre est une épreuve féminine alors que le 1 500 m est une distance masculine, toujours au JO (aux championnats du monde, toutes les distances sont nagées par les deux sexes).

Pour les épreuves de quatre nages, le nageur doit nager d'abord le papillon, puis le dos, puis la brasse, puis la nage libre (avec la contrainte supplémentaire dans ces épreuves que la partie de nage libre doit être nagée dans un style différent des trois premières parties), sur des distances égales. Ces épreuves se pratiquent sur 100 m (en petit bassin), 200 m ou 400 m.

Il y a aussi des épreuves de relais, par équipe de quatre (ou dix pour le 10 x 100 m crawl), qui se pratiquent soit en nage libre, soit en quatre nages. Dans les épreuves de quatre nages en relais, l'ordre des styles change par rapport aux épreuves individuelles, en effet le nageur de dos doit partir dans l'eau, et il nage donc le premier relais. L'ordre devient : dos, brasse, papillon, nage libre.

Source : <https://www.haguenatation.com/en-savoir-plus/historique-de-la-natation-75137>

<https://www.britannica.com/sports/swimming-sport/Strokes>

<https://sport-monde.fr/la-natation-un-sport-complet/>

### CONFERENCE 02-.LA PISCINE

- ✧ -La piscine
- ✧ 2-Adaptation à un milieu liquide
- ✧ 2.1-Analyse .....

## CONFERENCE 02-.LA PISCINE

### 1-La piscine

La pratique dans le milieu aquatique et avec une histoire que remonte à la Grèce antique, natation est considéré comme une activité physique bénéfique pour le corps humain pour travailler plusieurs groupes musculaires et les articulations du corps et de développer le coeur et le système respiratoire. Comme toute activité sportive, avant la pratique, l'individu doit obtenir des conseils d'un professionnel et subir des tests d'évaluation médicale. Dans un premier temps, l'histoire a fait remarquer que la pratique de la natation en mer ou en rivière, et la préoccupation principale à ce moment-là était la survie (GOMES, 2014).

La natation est très répandue comme une activité récréative dans laquelle les nageurs entrer dans l'eau juste pour le plaisir et comme un sport de compétition. Rivières, mers, lacs et mares artificielles sont le stade pour cette activité. Il est connu que la natation aussi permet d'améliorer la coordination motrice, en plus d'être recommandé pour les personnes ayant des problèmes respiratoires et est l'activité physique uniquement adaptée aux enfants de moins de 3 ans (CATTEAU ; GAROFF, 1990).

## 2-Adaptation à un milieu liquide

Pour l'activité de la natation, il est nécessaire d'encourager une étroite relation entre l'eau et le futur nageur. Pour être un nageur, il est important que les souhaits individuels d'arrosage, de voir l'eau et de sentir l'eau tout d'abord, éliminer ainsi la rigidité qui est commune à la sensation de peur de l'eau (ROHLFS, 1999).

Après la raideur musculaire, la prochaine étape de l'adaptation au milieu liquide va flotter. La fluctuation est liée à la relaxation musculaire qui est généralement associée avec bon état mental, absent, par conséquent, dans des situations de peur et d'anxiété (BONACHELA.1992

La respiration est contenu essentiel pour le confort dans le milieu liquide et dépend d'une adaptation, comme cela se produit différemment que d'habitude. Les deux la bouche sous le nez sont le milieu aquatique comme un obstacle. La pratique d'exercices spécifiques devrait rendre la respiration régulière, la respiration est considérée comme « l'âme de l'apprentissage » de la natation parce que, lorsque l'apprenti peut dominer, il devient capable de concrétiser l'étape d'initiation des styles et évolue ensuite dans l'apprentissage de ces (GALDI, 2004).

Il est aussi, pour l'adaptation au milieu aquatique, propulsion, qui est la capacité de la locomotion du corps dans le milieu aquatique par le biais de l'exploitation de leurs ressources et par l'action concertée des membres supérieurs et inférieurs. La propulsion est essentielle à l'exécution de la course (ROHLFS, 1999).

En compte lors du positionnement de la poitrine et la circulation des jambes et les bras, sont déterminées à quatre types d'accident vasculaire cérébral : crawl (nage libre), papillon, poitrine et le dos. Compétitions de nage Medley, nageurs doivent nager les quatre styles dans l'ordre suivant : papillon, dos, brasse et crawl. Les techniques de chaque couvrent des sujets qu'observent la position du corps dans l'eau, le mouvement des bras et jambes, respiration et coordination/synchronisation de chaque style (GALDI, 2004).

## 2.1-Analyse Style

Dans ce style, le nageur en décubitus ventral suppose une posture horizontale plane sur la surface de l'eau, avec le corps. La principale caractéristique du style Crawl est composé d'une alternance de mouvements des membres supérieurs et inférieurs étendus. Tête, épaules, tronc et jambes sont situés aussi près que possible de la surface, ce qui empêche l'augmentation des forces de frottement, qui entravent la progression (GALDI, 2004)

Le mouvement des membres supérieurs, connu comme l'accident vasculaire cérébral, une circunção antéro-postérieure, se distinguant dans deux moments importants : la phase de rétablissement, qui comprend le temps entre la sortie et l'entrée des membres supérieurs dans l'eau ; et la propulsion, scène sous-marine, responsable de la progression d'un nageur (GALDI, 2004).

Au début de la reprise, le coude est la première partie du corps pour briser la surface de l'eau. Ce mouvement, lorsque effectuée correctement, assure une entrée efficace des membres supérieurs dans l'eau. Dans cette chaîne, les doigts sont les premiers à toucher la surface de l'eau, suivie de la main, l'avant-bras, le bras et l'épaule. Quand ces discussions entre dans l'eau, la phase propulsive du trait, qui est divisé en deux parties : traction, dont l'objectif est de tirer la masse nette et la pousser ou élan, détenue par l'extension progressive du membre supérieur, qui est conjointement responsable pour le déplacement du nageur en face (GALDI, 2004).

L'action de base des membres inférieurs, connu comme le coup de pied, est composée d'une alternance de montée et descente des mouvements, dans le plan vertical. Vise essentiellement à la stabilisation et le maintien de l'équilibre, pas la manifestation de la force propulsive (COUNSILMAN, 1984).

La position ventrale, avec immersion de la tête et l'autre action des membres supérieurs, de respiration se produit latéralement. Comme son nom l'indique, dans ce style le nageur reste en position couchée, dans une posture horizontale plane à la surface de l'eau et est en phase de récupération et peut également être initié à la fin de la phase de propulsion. Comme cela sera de retour dans l'eau, la tête reprend sa position initiale, quelle sera l'expiration (GALDI, 2004).

### 2.1.1-Nouveau Style

Dans ce style l'individu placé en décubitus dorsal, dans une posture horizontale plane à la surface de l'eau, avec le corps étendu. La tête est maintenue dans leur position naturelle, ou en pente douce, avec le menton vers la poitrine, ce qui empêche le visage est couvert par l'eau. Comme dans l'analyse, les traits sont alternées, mais avec circunção antérieur et postérieur, ont les deux phases : propulsion et récupération. Dans ce cas comme suit : le mouvement commence avec la sortie du membre supérieur de l'eau, étendu depuis l'époque de la cuisse, qui est élevée par chemin semi-circulaire. La rapidité d'exécution permet la compatibilité entre la phase de propulsion d'un membre et le recuperativa sur l'autre, et il est important qu'elles sont fabriquées avec des turbulences minimales (GALDI, 2004).

Le tirage est effectué sur l'un des membres supérieurs en immersion, flexion du coude léger et profondeur modérée. Se caractérise par la submersion du bras et main, ceci aux inflexions

« tirer » et puis en poussant l'eau vers les pieds du nageur. Ce sentier suit jusqu'à la fin de la scène sous-marine, lorsque les bras et les mains qui s'étend jusqu'à environ la ligne des hanches (GALDI, 2004).

Le dos est très similaire à ramper ; Certains auteurs viennent à le caractériser comme analyse sur son dos. Similaire à la marche de l'analyse, l'action des membres inférieurs aussi est responsable du maintien de la stabilité du corps dans l'eau, parce qu'il équilibre les oscillations et les écarts dus aux imprécisions de la course, participant aussi à la propulsion de la natation. Ce mouvement est jouée alternativement avec un mouvement vertical dans le plan vertical. Parce que le nageur de rester en permanence, avec le visage hors de l'eau, ne sont pas observées des difficultés à respirer (GALDI, 2004).

Le rythme d'une inspiration de chaque cycle de course est le plus largement utilisé, c'est-à-dire basée sur une reprise des membres supérieurs et expire sur la scène même de l'autre. Considérant que la coordination générale des mouvements est obtenue avec une pratique constante, nous avons besoin d'apprendre chaque mouvement dans l'isolement, bien que pas beaucoup améliorée, par la suite chercher à unir les éléments au rythme soutenu et corriger. Le rythme de style dos est très similaire à l'analyse, qui provoque certains auteurs décrivent comme l'analyse vers l'arrière (GALDI, 2004).

### 3- style de brasse.

La brasse est caractérisé comme nage symétrique et simultanée, c'est-à-dire mouvements effectués par le côté droit du corps sont tous les deux accompagnés par des mouvements identiques sur le côté gauche. De la position couchée et élargie, avec la tête entre les membres supérieurs ; Ceux-ci sont guidés de retour et, en pliant le coude, cherchant un soutien pour la poitrine et la tête puisse émerger et ensuite fournir la source d'inspiration. À l'heure actuelle,

l'inflexion se poursuit jusqu'à ce que la main passent sous la ligne d'épaule et sous le sein, lorsque le bras vers le tronc à proximité et sont étendent au-dessus de la tête (GALDI, 2004).

Ainsi que le supérieur, les membres inférieurs, également au départ de position étendue étant pliée par la suite et les pieds sont soumis à la flexion plantaire et la rotation externe. Puis, les jambes sont étendues et Centraide et vos pieds suivent le même mouvement, poussant la masse nette et en permettant le déplacement (GALDI, 2004).

La poitrine est symétrique et simultanée de natation où les mouvements du côté droit du corps sont accompagnés de mouvements du côté gauche. La poitrine tenue de respiration est l'avant et à l'aide du tronc, pour monter en flèche, grâce au soutien du mouvement des bras étirés, rend la tête hors de l'eau (GALDI, 2004).

### 3. NATATION ET PSYCHOMOTRICITÉ

Le déplacement permet à l'enfant comprend les relations nécessaires à leur développement moteur et sont liées à l'environnement dans lequel il vit. Dans le premier âge de l'enfant est essentiel pour fournir un environnement adéquat et avec différents matériaux comme facilitateurs des actions permettant la diversification du mouvement des expériences au cours de l'exploration des espaces autour d'eux (or, 2013).

En ce sens, la psychomotricité doit figurer dans toute activité aquatique, en raison des sensations importantes dans la recherche de la conscience du corps, organiser les sensations reçues par le milieu liquide dans lequel il est plongé et transposition organisée de ce mouvement dans cet espace et ce temps (PENHA ; Rock, 2010)

Pour apprendre les mouvements à travers des activités ludiques et variées sont proposés une meilleure chance d'optimiser l'apprentissage moteur de l'enfant. Natation, développée à partir de forme ludique fait l'acquisition des habiletés motrices quand vous rencontrez des situations difficiles. La personne qui subit une adaptation dans le milieu liquide peut présenter un meilleur développement ayant un revenu plus élevé dans leur comportement et leurs capacités physiques moteurs. Parce que par le biais de natation, apprentissage nécessite des adaptations des bases et structures des différences fondamentales de l'eau et la terre (Golden, 2013).

Car la natation est considéré comme un des sports les plus complets et qui a moins de restrictions, la natation est un instrument très utile pour le développement physique de l'enfant. On peut aussi dire que quand il s'agit de développement de la motricité, leur participation est claire concernant la construction du schéma corps et dans le développement de la maturation de l'organisme (Golden, 2013).

L'activité aquatique peut être pratiquée sans restriction depuis leur naissance, depuis l'individu, dans le but de promouvoir la maturation du système nerveux par la stimulation. Psychomotricienne, en pratique la liberté d'expression et d'expérimentation des expériences, facilite la découverte du corps et les relations qu'il peut offrir. (PENHA ; Rock, p. 36, 2010).

La psychomotricité peut être comprise comme un moyen de structurer les éléments psychomoteurs et permet à l'individu de connaître vous-même, de votre propre corps et de l'environnement dans lequel elle est insérée.

Pour l'enfant d'atteindre un bon niveau de développement psychomoteur, elle doit avoir un bon domaine, une audience et perception visuelle une latéralisation définie, orientation spatio-temporelle, bonne coordination entre les autres commandes de psychomotricité fines. Le plus

travaillé pour son développement psychomoteur, son adaptation au milieu dans lequel vie sera bien meilleure et plus significative (Golden, 2013).

La pratique psychomotrice donne une aquatique liberté d'expression et d'expérimentation des expériences pour l'enfant, en aidant à la découverte du corps et les relations avec l'autre.

Nageant à travers l'éducation psychomotrice qui motive la réalisation de la libre et agréable se déplace dans le milieu aquatique, et cela stimule l'enfant pour apprendre à connaître l'autre mieux et plus simple manière d'exercer ses fonctions de renseignement. Et en ce sens, la théorie du travail et la pratique donc indissoluble est possible atteindre les objectifs qui permettront l'amélioration des conditions pour le développement de l'enfant. Bientôt le rôle du professeur est ne pas d'être juste un éleveur de connaissances et d'apprentissage, mais plutôt un facilitateur qui donne des possibilités à l'étudiant qui n'a toujours seul en raison de ses limitations, respectant leur individualité (PENHA ; Rock, p. 08, 2010).

Des études montrent que la natation contribue non seulement à l'individu apprennent à nager, mais aussi pour leur développement intégral. Dans ce contexte, natation contribue au développement des habiletés psychomotrices avec plaisir les activités qui encouragent le développement des aspects physiques, mentaux, et socio-affectif (Golden, 2013).

Il y a plusieurs étapes dans le développement de psychomoteur comme l'adaptation, la stimulation et l'apprentissage, respectant votre groupe d'âge, sont également couverts, des stimuli tactiles et visuelles, sinestésicos du schéma corporel et la stimulation. Ces éléments

psychomoteurs ont différentes classifications, beaucoup peuvent être bien développés en nage sous la coordination d'ensemble ou la motricité large (Golden, 2013).

La psychomotricité en natation, lorsque bien conçu, contribue à l'élaboration de latéralité consistant dans le champ d'un côté du corps, où les mouvements utilisés pour travailler les deux côtés du corps, le côté droit, le côté gauche, afin que l'individu découvre leur prédominance.

Grâce à cela est déterminée puis le domaine fonctionnel de l'organisme, sachant leur latéralité dominante, qui peut être le droit ou gauche, dite à gauche- et droitier (DALGLEISH, 1997).

La psychomotricité vue par angle pédagogique le rend facile de résoudre les difficultés qui se posent dans la vie quotidienne des enfants, dans une relation entre la pensée et l'action, y compris les fonctions neurophysiologiques et psychologiques (PENHA ; Rock, 2010).

Une autre compétence qui peut être exploitée en natation est l'équilibre des compétences maintenir le corps à l'aide de base, dans une combinaison harmonique des fonctions musculaires, si la position immobile ou en mouvement. Avec le bon développement de l'équilibre, l'individu aura une meilleure adaptation avec toutes les choses qui font partie de votre expérience de tous les jours (DALGLEISH, 1997).

En ce sens, la zone de développement moteur vise à étudier les changements de comportement du moteur tout au long de la vie ou les processus qui sont progressifs, selon l'âge et aussi les bases importantes de ce changement pour le développement dans son ensemble (Golden, 2013).

La conclusion que vous obtenez, est que la psychomotricité, mis au point par la natation, a un plaisir dynamique par le biais de l'aspect ludique, les activités spontanées, comme amusement

et jeux, qui facilitent et motiver les enfants dans l'apprentissage et de perfectionnement (PENHA : Rock, 2010).

Le travail professionnel, dans ce contexte, il est d'une importance primordiale et cela devrait améliorer l'exploitation des habiletés motrices, structuration de l'environnement et adapter les activités auxquelles l'individu peut acquérir des compétences d'une manière naturelle et la maturation du développement moteur progressivement tandis que sont soumis à des étapes spécifiques. Si l'apprentissage significatif est l'un des défis pour l'enseignant, qui cherchent la signification et le sens pour les expériences d'apprentissage. Par conséquent, le professionnel compétent et innovant doit être conscient de l'intervention méthodologie adoptée rencontrer chaque action, le contenu, les stratégies pour atteindre les objectifs (Golden, 2013).

Le rôle de l'enseignant consiste à fournir des situations difficiles et intervenir seulement lorsque nécessaire, laissez la personne agir et comprendre l'Organisation des activités développées. Un des facteurs plus importants pour le développement de l'individu est l'intervention, à savoir quand, pourquoi et comment intervenir. Et en ce sens, l'enseignant doit avoir sensibilité aux besoins de chaque enfant tout en respectant sa réalité et ainsi montrer l'importance de relations corporelles affect qualité pour une meilleure communication (FILS, 2003).

Pouvoir d'un autre enseignant en relation psychomotrice dans le milieu aquatique est de laisser la Loi sur l'eau et enrichir la motivation des enfants dans l'eau, ce qui exigera la mobilité, de curiosité et d'expérimentation pour manutention et opérant à son départ les deux se rencontrent en réciprocité, mise au point, permettant la découverte de lui-même avec et dans l'eau et avec le contexte qui l'entoure. Laissez la Water Act doit fournir son développement global, sa progression dans le milieu aquatique se livrer leurs parents dans ce processus à travers le corps, la proximité affective et perspicace.

Laissez la Loi sur l'eau est de permettre le développement de l'enfant dans son intégralité, suite à son rythme et son chemin et pas seulement réduire les actions de nage (Golden, 2013).

Alors, devrait prévoir des moyens appropriés pour faciliter et permettre le développement et optimiser le potentiel au sein de l'eau. Les activités développées dans le milieu aquatique avec des enfants doivent être agréable, ludique, dynamique, avec musique, différents matériaux pour l'enfant d'élargir vos informations naturellement (LEE, 2011).

Piscine fournit un certain nombre d'avantages sur les facteurs externes qui sont mauvaises pour votre santé et les maladies respiratoires comme l'asthme, de bronchite et de l'enfance de l'obésité. Et tous ces objectifs peuvent être réalisés grâce au travail efficace et efficient, développé par professionnel et seulement appliquent les techniques, mais faire la vie agréable dans cet environnement. Les enfants qui sont en contact avec le milieu aquatique dès son jeune âge ont des chances plus élevés de développer un apprentissage plus facile et plus rapide, dans ce contexte, la natation pour bébés est instrumental pour commencer l'éducation physique chez les enfants et essentiel pour commencer un apprentissage organisé. Qui contribuera au développement psychomoteur et construire le schéma du corps et de l'intégration et la maturation (PENHA ; Rock, 2010).

Natation pour bébés contribue de manière significative à l'évolution de l'enfant de psicomorfológico, est donc fondamentale et indispensable outil pour leur psychomoteur et commencent la personnalité. Natation avec la psychomotricité et le œuvre ludique sont des éléments fondamentaux pour le développement de l'enfant, plus simple et naturel (Golden, 2013).

Ainsi, on peut réaliser l'importance de travailler le développement de la motricité et la psychomotricité en cours de natation, puisque ceux-ci contribuent directement au développement de latéralité, équilibre, coordination générale, parmi plusieurs autres. Une autre

grande contribution de psychomotricité est liée à son développement en natation, qui prévoit des situations de loisirs, loisirs et santé, qui contribuent à la croissance et l'évolution des perceptions, émotions et affection (Golden, 2013).

**Conférence 3 : L'échauffement, une étape essentielle en natation**

- ❖ 1-L'échauffement
- ❖ 2- Les différents types d'échauffement
- ❖ 2.1-L'échauffement mental
- ❖ L'échauffement passif
- ❖ L'échauffement actif
- ❖ .....

## Conférence 3 : L'échauffement, une étape essentielle en natation

### 1-L'échauffement

C'est la phase de transition entre une période de repos et une période d'effort. Il permet au nageur de se préparer physiquement mais aussi mentalement à la séance de natation. Découvrez quels sont les différents types d'échauffement, quels sont ses effets sur votre organisme, comment bien vous échauffer avant un entraînement classique et une compétition.

- Objectifs d'un échauffement
- Parties du corps à échauffer
- Augmenter rythme cardiaque
- Préparer sa respiration
- Échauffement enfant
- S'échauffer en 10 étapes



### ❖ Comment bien s'échauffer avant un entraînement de natation ?

Comment bien s'échauffer pour éviter les blessures en natation ? © .shock - Fotolia.com

### ▪ 2- Les différents types d'échauffement

**2.1-L'échauffement mental** : il s'agit en fait de la préparation mentale du nageur. Il se représente les exercices, il se met en situation de façon à se concentrer sur son entraînement. S'il est peu pratiqué au quotidien, l'échauffement mental est très pratiqué lors des compétitions.

**2.2-L'échauffement passif** : il s'agit en fait de faire monter la température corporelle sans faire aucun exercice physique. Il peut se faire par le biais d'une douche chaude, d'un sauna, d'un massage, d'infrarouges ou d'une exposition au soleil par exemple. Il doit obligatoirement être accompagné d'un échauffement actif pour être efficace.

**2.3-L'échauffement actif** : il s'agit d'un enchaînement d'exercices physiques qui agissent sur l'activité cardiaque, les muscles et les articulations. Il se compose d'un échauffement à sec (hors de l'eau) et d'un échauffement dans l'eau.

**2.3.1-Echauffement à sec** Il permet au nageur de faire monter sa température corporelle, d'améliorer ses performances physiques et d'augmenter sa souplesse musculaire de 80%.

**2.3.2-Echauffement dans l'eau** Dès la fin de l'échauffement à sec, plongez dans l'eau pour éviter que la température de votre corps redescende. La durée de l'échauffement dans l'eau dépend de la longueur et de l'intensité de la séance. Comptez entre 15 et 20 minutes d'échauffement dans l'eau pour une séance d'une heure ou nagez environ 600 mètres.

### 3-Les effets de l'échauffement en natation

L'échauffement en natation présente de nombreux bienfaits pour le nageur et lui permet de :

#### 3.1-Assouplir les articulations

S'échauffer avant de nager est plus que conseillé pour assouplir les articulations au niveau des genoux, des chevilles et des épaules car le nageur les sollicite beaucoup pour réaliser le ciseau de brasse, l'ondulation ou les battements de jambes.

### 3.2-Réduire les risques de lésions

L'échauffement sert également à préparer vos muscles à l'effort de façon progressive. Il faut réveiller vos muscles en douceur et faire augmenter votre température corporelle petit à petit. De cette façon, vos muscles sont mieux irrigués et les risques de blessures sont réduits.

### 3.3-Augmenter le rythme cardiaque

S'échauffer consiste aussi à faire monter progressivement le rythme cardiaque car le cœur est un muscle. Il a besoin d'être sollicité en douceur pendant au moins 10 à 15 minutes pour pouvoir tenir sur la longueur. Plus votre cœur sera préparé à l'effort et plus vous pourrez nager longtemps.

### 3.4-Augmenter les performances

Si vous vous échauffez correctement et que vous préparez votre corps à l'effort, votre entraînement sera beaucoup plus efficace. Avec un bon échauffement, vous pouvez **nager de longues distances ou nager en fractionné** par exemple. Vous pouvez aussi travailler votre vitesse de nage ou faire des sprints.

### 3.5-Trouver ses appuis

S'échauffer permet de prendre ses repères dans l'eau. Pendant l'échauffement, vous trouvez vos appuis au niveau des mains, des bras et des jambes. Pratiquez quelques éducatifs est recommandé pendant l'échauffement.



Pour chaque exercice, maintenez la position jusqu'à ressentir une légère tension, puis, relâchez en respirant normalement.

معهد التربية البدنية و الرياضية - 2 شارع احمد  
البريد الالكتروني : [ieps@univ-alger3.dz](mailto:ieps@univ-alger3.dz) الموقع

#### 4-Contribuer à une bonne récupération

Un bon échauffement permet à votre corps de mieux récupérer après la séance. Si votre muscle est bien préparé à l'effort, il sera moins traumatisé, les courbatures et les crampes seront moins présentes voire inexistantes et la récupération sera plus rapide.

##### 4.1-Pré-requis

La maîtrise des différents exercices proposés dans la partie débuter est nécessaire avant de commencer l'apprentissage des techniques de nage. Pour le crawl, il faudra notamment :

Commencer à se déplacer sur le ventre (avec des battements ou des appuis informels des bras) en gardant une position horizontale

- Avoir une respiration adaptée au milieu aquatique

#### 5-Etapes de progression

**5.1-Commencer par le mouvement de bras.** Il est important au départ de décomposer la nage pour faciliter son apprentissage. Nous proposons ainsi un premier exercice aussi simple que possible : le crawl rattrapé où les mouvements de bras sont réalisés l'un après l'autre, sans

respiration (l'exercice se fait avec tuba ou sur quelques mouvements en apnée) et sans battements de jambes.

Pourtant, aussi simple soit-il, ce premier exercice permet de développer des bases essentielles pour une nage efficace :

- Maintien d'une position horizontale et rectiligne.
- Dissociation du mouvement de la tête et des bras. Les bras bougent, le corps pivote sur son axe mais la tête reste fixe.
- Développement progressif de la propulsion par le mouvement de bras qui représente l'essentiel de la propulsion en crawl, le mouvement de jambes n'ayant pas ou peu d'effet propulsif dans cette nage.

Il faut consacrer beaucoup de temps au premier exercice de la progression en cherchant à améliorer ces différents points.

### 5.2-La deuxième étape est l'introduction de la respiration.

C'est le roulis du corps autour de son axe qui permet de prendre de l'air et non un mouvement propre de la tête. Il est donc important d'avoir développé ce mouvement de roulis préalablement. Pour ne pas compliquer trop vite les choses, l'apprentissage de la respiration se fait dans notre progression sur la base d'un crawl rattrapé (exercice 2). Il est important d'apporter ainsi les changements petit à petit et ne pas aller trop vite vers la nage complète.

### 5.3-La dernière étape permet d'aller vers un crawl complet.

Elle est mise en œuvre dans les exercices 3 et 4 et consiste à modifier la coordination des bras (en quittant progressivement le crawl rattrapé) et à ajouter le battement de jambes. Si les exercices 1 et 2 ont été suffisamment approfondis, la progression sur cette étape sera assez rapide. Par contre, en cas de difficulté, il ne faut pas hésiter à reprendre les premières étapes.

### 5.3-Conditions pratiques...ex(crawl.)

Le matériel est important dans cette progression. Il permet de créer des étapes dans l'apprentissage en incorporant les éléments du crawl les uns après les autres. Autre avantage, avec un tuba, il est assez vite possible de partager les lignes d'eau avec d'autres nageurs sans les gêner.

Les exercices sont à réaliser au départ sur de courtes distances. Prendre au moins 15 secondes de repos après chaque longueur est en général nécessaire pour être en mesure d'améliorer progressivement sa nage. Ce n'est qu'une fois que les exercices sont bien maîtrisés qu'il est possible d'enchaîner les longueurs.

### 6-Eléments absents de la progression proposée

**Les battements de jambes.** Ils jouent un rôle accessoire dans la propulsion et entraînent une augmentation importante de la consommation d'oxygène ce qui peut rendre plus difficile la progression. Nous ne les avons donc pas traités spécifiquement dans cette progression. Il est possible de trouver différents renseignements à ce sujet sur les pages : [Améliorer ses battements](#) et [Faut-il faire des battements?](#)

### 6.1-Les autres types de crawl.

Le crawl montré à la fin de cette progression correspond à une nage économique adaptée aux longues distances. C'est aussi la nage avec laquelle il est le plus facile et le plus rapide de trouver de bonnes sensations. Cependant, il existe d'autres types de crawl qui peuvent par exemple être plus adaptés aux épreuves de vitesse. L'apprentissage pourra se poursuivre dans cette direction, notamment pour les personnes qui souhaitent participer à des compétitions sur courtes distances.

#### ❖ 6 bénéfices des exercices d'échauffement et d'étirements avant de nager

Voici certains des bénéfices obtenus en faisant des exercices d'échauffement et d'étirements avant de nager :

1. Une plus grande flexibilité et agilité dans votre pratique.
2. Facilite l'exécution de certaines techniques propres à la natation.
3. Aide à contrôler la force des muscles.
4. Favorise la concentration et la coordination des mouvements en nageant.
5. Améliore la circulation sanguine en prévenant les lésions et les courbatures.
6. Stimule la production de liquide synovial, qui permet de maintenir les articulations lubrifiées.

#### Programme d'échauffement pour les enfants en natation

Quel que soit l'âge du nageur, il est important de respecter certaines étapes pendant l'entraînement. L'échauffement est la première de toutes. Il se révèle très important pour être performant pendant la séance. Mais qu'en est-il de l'échauffement pour les enfants ? A quoi sert-il ? Est-il le même pour tous ? Guide-piscine vous informe sur le sujet et vous fournit quelques exemples d'échauffement.

## Source

[https://www.guide-piscine.fr/echauffement-natation/l-echauffement-une-etape-essentielle-en-natation-1595\\_A/article/](https://www.guide-piscine.fr/echauffement-natation/l-echauffement-une-etape-essentielle-en-natation-1595_A/article/)

<https://www.natationpourtous.com/technique/crawl/crawl-check-list.php>

Source : [www.nageurpro.com](http://www.nageurpro.com)

[www.guide.piscine.fr](http://www.guide.piscine.fr)

[www.nagerpassion.com](http://www.nagerpassion.com)

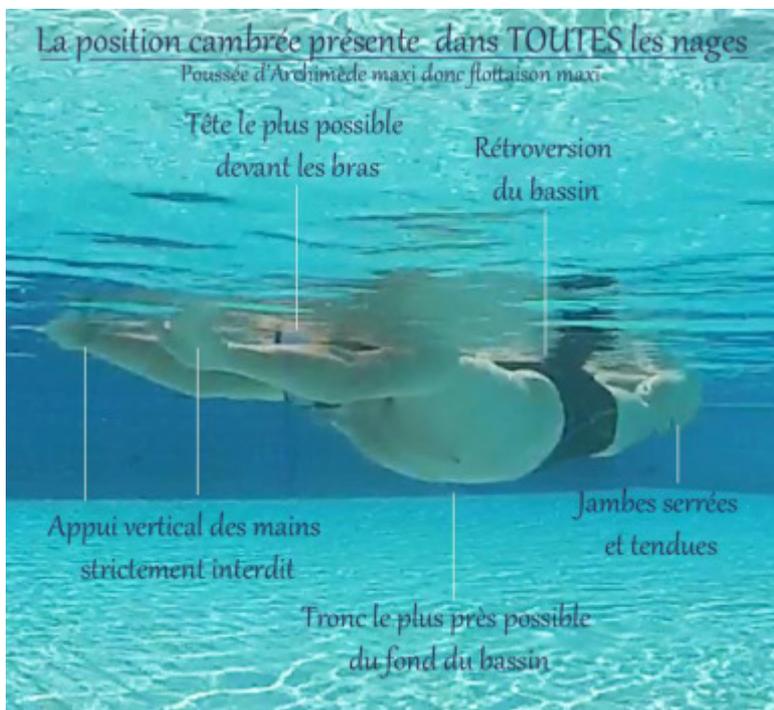
[www.alamy.com](http://www.alamy.com)

[www.fitpeole.com](http://www.fitpeole.com)

- ✧ **Conférence .4. : le crawl**
- ✧ **Crawl, le style de nage le plus rapide**
- ✧ **Traction de bras:**
- ✧ **Position de nage**
- ✧ **TECHNIQUE DE NAGE**
- ✧ **STYLE DE NAGE**

## Conférence .. : le crawl

✧ Il est conseillé de commencer par le crawl!



Dans leur forme élémentaire, le mouvement naturel des battements alternatifs ainsi que les cercles des bras sont rapidement assimilés. Le mouvement de brasse est plus difficile à assimiler et à enseigner. Par contre, avec la forme globale de la brasse, il est aisément possible de parcourir des distances relativement grandes.

En crawl, il faut beaucoup de patience de la part de l'enseignant jusqu'à ce que l'élève parcoure sans peine quelques bassins. Il y a des avantages et des inconvénients! Le dialogue entre enseignant et élève peut également favoriser le choix d'un style plutôt qu'un autre. Il est recommandé d'aborder en même temps les cinq styles de nage dans leur forme élémentaire (initiation), puis, dans un deuxième temps, d'affiner toutes ces formes (perfectionnement) et, si les conditions le permettent, d'entreprendre enfin la stabilisation et l'automatisation (entraînement).

Des formes mixtes de ces cinq techniques enrichissent l'enseignement et développent les capacités de coordination

**1. Technique de nage:** déroulement d'un mouvement fondé sur la théorie

et expérimenté dans la pratique.

**1.1-Style de nage:** forme plus ou moins définie de mouvements caractéristiques, par exemple crawl ventral, nage de côté, brasse dos ou nage du chien.

**1.1.1 Style de compétition:** actuellement, il existe quatre styles de compétition:

- Brasse (= brasse ventrale).
- Dauphin (= dauphin ou papillon).
- Dos (= nager en position dorsale, généralement dos crawlé).
- Libre (= style absolument libre, généralement crawl).

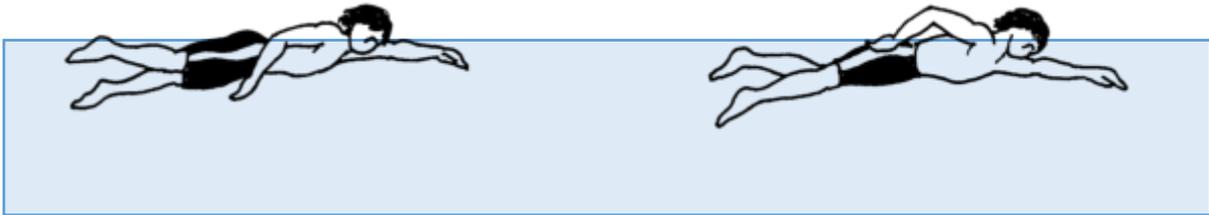
**Forme usuelle:** forme personnelle que l'on donne à un style

## 2. Crawl, le style de nage le plus rapide

Le crawl permet d'utiliser la force humaine de manière naturelle pour une propulsion optimale et harmonieuse. Le corps glisse en position horizontale grâce aux tractions alternatives des bras sous l'eau. Ceux-ci sont ramenés vers l'avant hors de l'eau.

Les jambes effectuent des mouvements de coup de fouet alternatifs. Ces battements sont conduits par les hanches et les genoux.

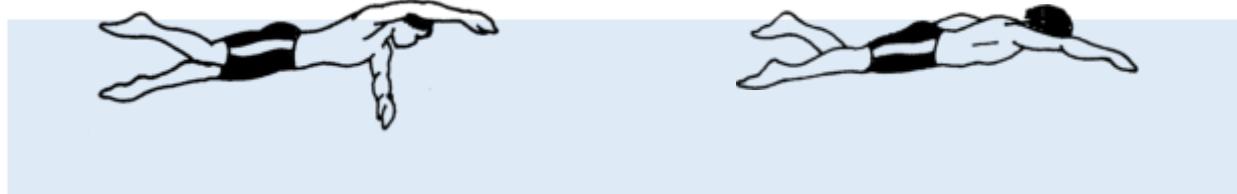
La respiration s'adapte aux mouvements de bras. L'inspiration se fait en tournant la tête au début du retour du bras hors de l'eau. L'expiration se fait sous l'eau.



1 Tractions de bras alternatives



2 Prise d'eau par la



5 Phase de pression  
Inspiration latérale



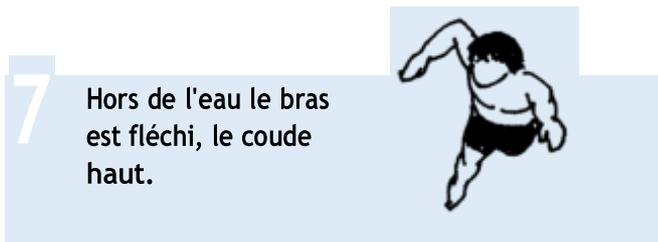
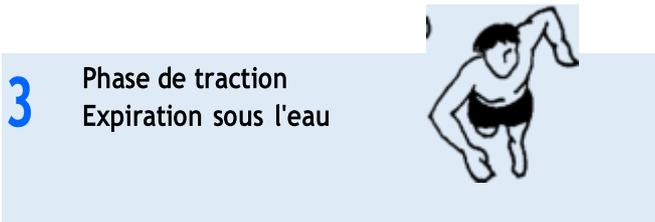
6 Battements de jambes conduits



Position de nage:

- Horizontale et allongée.
- Le regard est dirigé vers l'avant (le visage immergé jusqu'à la racine des cheveux).
- Léger roulis autour de l'axe longitudinal.
- **Battements de jambes:**
  - Mouvements de coup de fouet alternatifs des jambes et des pieds.
  - Conduite des battements par la hanche, puis genoux et chevilles.
  - Lors de l'action contre le bas, les genoux sont souples. Lors de l'action ascendante, les jambes sont tendues.

Propulsion limitée, effet stabilisateur avant tout.



8

Sous l'eau le  
bras est fléchi



### 3-Traction de bras:

- Prise d'eau devant l'épaule correspondante.
- Traction en " s " (en bas, en de-dans, vers les pieds).
- Flexion du coude jusqu'à 90° pendant la traction.
- La main quitte l'eau au niveau de la cuisse.
- Coude haut hors de l'eau.
- Propulsion principale du crawl.



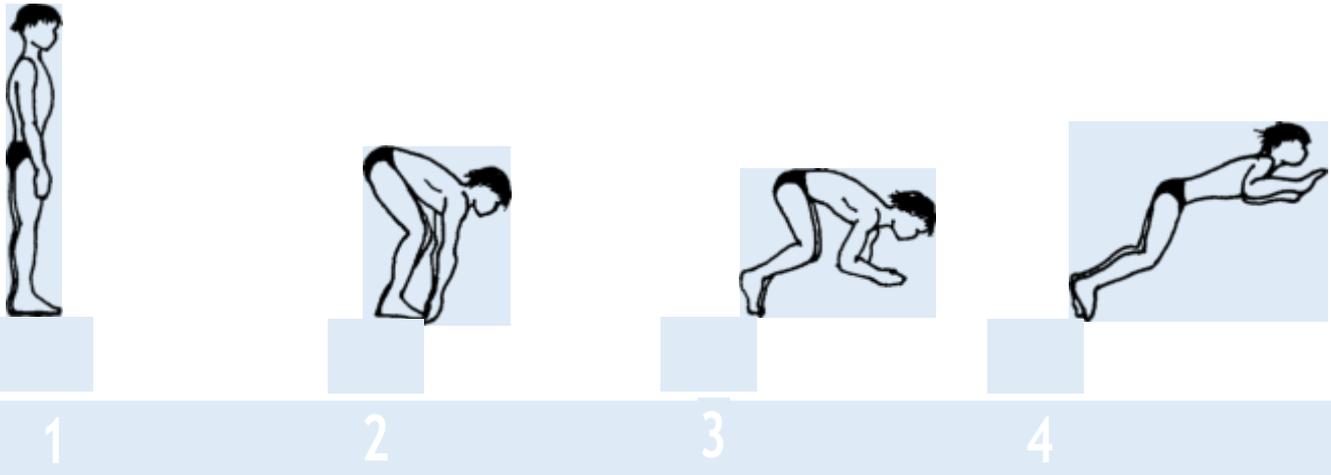
### Coordination:

- Au maximum 6 battements de jambes pour un cycle de bras.

### Respiration:

- Expiration active par la bouche et le nez pendant la traction du bras sous l'eau.
- En tournant la tête, l'inspiration se fait dans le creux de la vague.
- Inspiration toutes les deux ou trois tractions de bras.

4- Plongeon de départ



**Long coup de sifflet:**

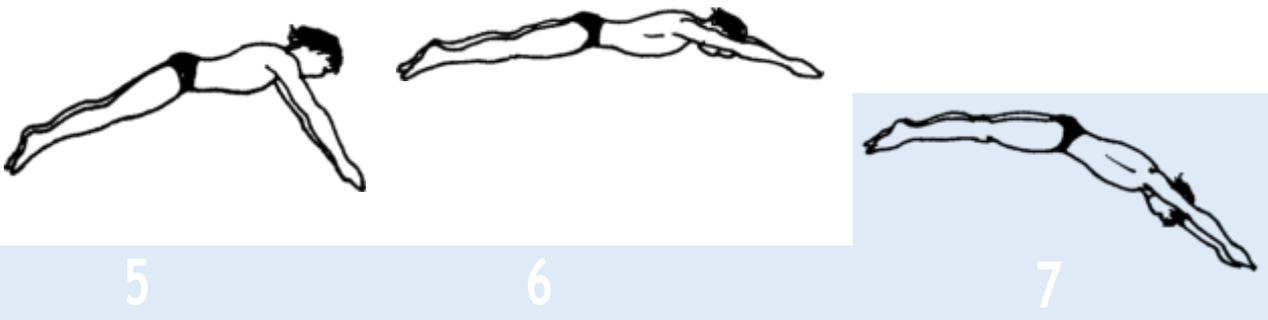
Debout, en arrière sur le bloc de départ. Les bras tombent doucement le long du corps.

" A vos marques " : Les pieds agrippés au bord du bloc, le saisir par les mains. Le corps est prêt à réagir.

Coup de sifflet bref: Les mains se reposent vigoureusement du bloc et s'élancent vers l'avant. Le regard est également dirigé vers l'avant.

**Poussée:**

Forte impulsion des jambes.



**Phase aérienne:**

Le corps et les bras tendus, le regard maintenu vers l'avant.

1



**Toucher:**

Au moment où une main touche le mur, grouper les jambes sous le corps.

2



**Basculer:**

Le corps se redresse un instant en position latérale. Profiter de cet instant pour respirer et basculer dans la direction opposée.

**5-Exercices correctifs**

Avec de bonnes bases, la forme élémentaire du crawl est vite assimilée. Il est pourtant indispensable de corriger certaines erreurs courantes avant de pouvoir parcourir des distances plus longues. Corriger veut alors dire: conseiller judicieusement pour améliorer le mouvement.

3



**S'immerger et pousser:** S'immerger en position latérale et amener les jambes groupées contre le mur.

Tendre les bras vers l'avant et poussée vigoureuse des jambes.

4



**Glisser et nager:**

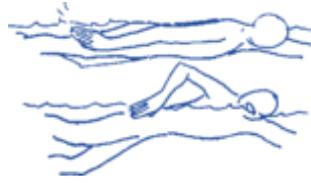
Lorsque l'élan de la flèche diminue, commencer les battements de jambes. Juste avant d'émerger, la traction d'un bras commence.

Phase aérienne:  
Le corps est tendu.

**Conseiller**

**Observer - Analyser**

- ❖ Marquer un arrêt à la fin de la traction du bras. Le visage immergé. L'inspiration ne doit avoir lieu que lorsque le bras touche la cuisse ou quitte l'eau!



1. **Observer** (constater la faute)
1. **Analyser** (déterminer la cause de la faute)
2. **Conseiller** (proposer des exercices correctifs)

**Observer - Analyser**

- ❖ Observer attentivement un partenaire!

Ins... hâtive...  
Mauvais rythme

- ❖ Ne pas expirer avant le passage de la traction à la pression.
- ❖ Fredonner une mélodie sous l'eau!
- ❖ Diriger le regard vers l'avant sous la surface de l'eau.



Expiration hors de l'eau...  
Mauvaise position denage, stress.

- ❖ Le visage immergé, nager avec des battements de crawl et des mouvements de bras de brasse. Expirer régulièrement par la bouche et le nez. L'inspiration suivante n'a lieu qu'après expiration complète.
- ❖ Il est possible de parcourir une certaine distance sans s'essouffler.



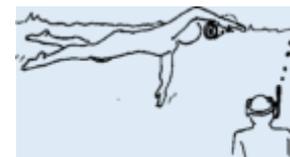
Expiration incomplète...  
Seules de courtes distances peuvent être parcourues!

- ❖ Nager, la tête relevée comme un joueur de water-polo. Observer à quel endroit les mains s'immergent!
- ❖ Observer attentivement un partenaire.
- ❖ Suivre un partenaire de très près. Immerger les mains de chaque côté de ses jambes en action.



...es bras se croisent...  
Mouvement en dents de scie !

- ❖ Passer avec le bras loin par-dessus un tronc flottant imaginaire avant l'immersion de la main!
- ❖ Avant l'immersion de la main, chercher l'extension du bras loin vers l'avant.
- ❖ Observer attentivement un partenaire!



Immersion hâtive de la main...  
Traction trop courte !

- ❖ le pouce touche la cuisse avant que la main ne sorte de l'eau, afin d'assurer le trajet le plus long sous l'eau (traction puis pression).
- ❖ Compter le nombre de tractions avant et après l'exécution de l'exercice ci-dessus! On constatera une nette diminution du nombre de tractions.



- ❖ Nager le crawl à l'aide de palmes tout en respectant un rythme de trois temps: 3 battements pour une traction de bras.
  - ❖ Exercice identique mais sans palmes.
  - ❖ Nager volontairement très lentement.
  - ❖ Nager avec une seule palme!
- ❖ Le pouce touche la cuisse avant que la main ne sorte de l'eau, afin d'assurer le trajet le plus long sous l'eau (traction puis pression).

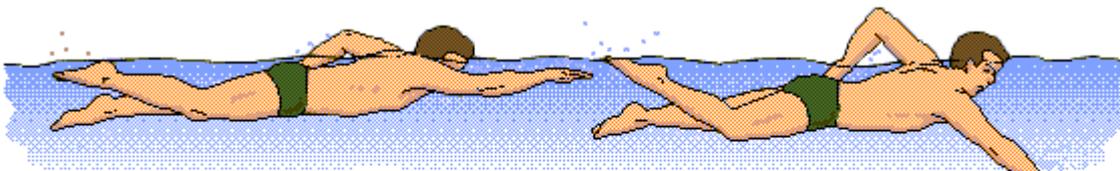


Compter le nombre de tractions avant et après

### 6-Immersion:

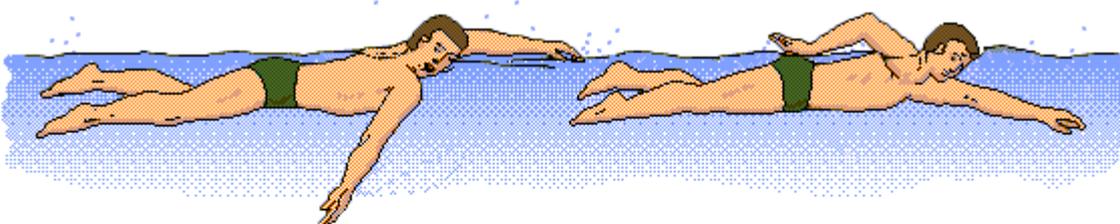
La tête est maintenue fermement entre les bras, le corps reste tendu.

- ❖ Crawl: immersion à plat.
- Brasse: immersion légèrement plus profonde



Alors que le bras gauche émerge, le coude plié, le bras droit commence son mouvement de rotation verticale dans l'eau. La tête est tournée vers le bas et les jambes et les pieds effectuent un battement continu.

La tête émerge alors que le coude est pointé hors de l'eau. Le bras droit atteint la verticale dans l'eau et repousse l'eau vers l'arrière.



Alors que le bras gauche entre dans l'eau, le bras droit termine la phase propulsive de son mouvement. À ce moment-là, l'épaule éloignée du visage et la tête tournée, le nageur respire.

Alors que le bras droit émerge, le bras gauche commence la deuxième moitié du cycle. Le nageur plonge à nouveau la tête dans l'eau jusqu'à la nouvelle inspiration, normalement une fois par cycle.

## 7- Apprendre e à nager

### -7.1- Thème : Développer l'efficacité de son mouvement de bras-

#### 7.1.1-Intérêt de l'exercice :

Dans l'apprentissage du crawl, il est important d'adopter une démarche progressive avec des exercices qui permettent d'incorporer graduellement les différents éléments de la nage. Nous commencerons ici par deux éléments fondamentaux : la propulsion du mouvement de bras (qui va représenter la majeure partie de la propulsion totale en crawl) et la position du corps qui doit être horizontal et parfaitement aligné pour limiter les résistances rencontrées. Le tuba frontal et le pull-buoy permettent de supprimer les autres éléments (respiration, mouvement de jambes) et de se concentrer plus facilement sur les sensations liées aux appuis des bras et à la position du corps.

### 8-La nage reine (nage libre)

On touche ici à ce que les "puristes" appellent la nage reine, c'est effectivement en crawl que l'homme va le plus vite dans l'eau. Mais sans tomber dans les excès du sectarisme disciplinaire (les 3 autres nages sont également très riches), le crawl est très certainement plus "médiatisé".

C'est également cette nage qui couvre les séries les plus vastes, du 50 mètres au 1500 mètres, donc du sprint le plus pur à l'endurance la plus dure.

Le terme anglais "to crawl" signifiant "ramper", il donne une image assez juste du mode de propulsion qui sera utilisé. Vous avez tilité ? on parle aussi de "dos crawlé" ? exact, même si les mouvements des bras n'ont rien à voir: la base de cet anglissisme



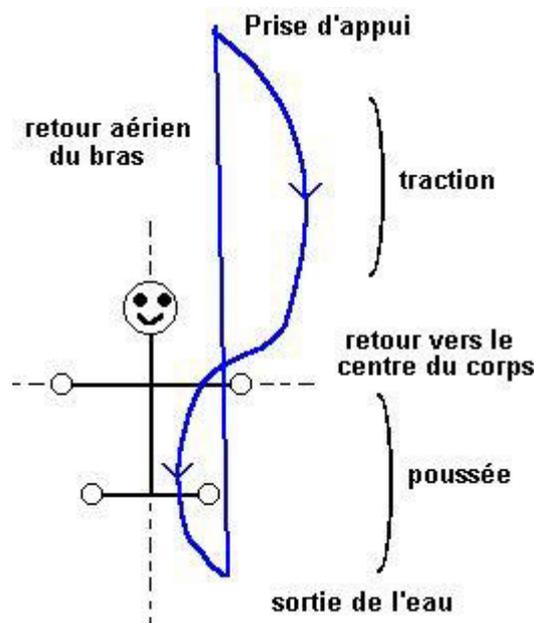
signifie que l'on va prendre de l'eau devant soi avec les mains, l'une après l'autre, et la pousser derrière le corps pour avancer.

## 8.1-Asymétrie

Le crawl est une nage asymétrique: la partie droite du corps effectue les mouvements inverses de ceux de la partie gauche, l'axe vertical du corps formant la séparation. Ceci est valable pour les bras et pour les jambes (battements)

### 8.1.1-Le mouvement des bras

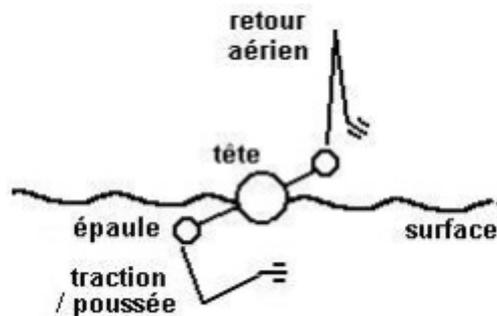
Il débute le bras allongé, dans le prolongement de l'épaule, la main dans l'eau. Il se compose de 3 phases:



La mise en place (ou prise d'appui) est la courte période durant laquelle la main se positionne correctement pour l'appui, juste avant la traction. On oriente alors la main légèrement vers l'extérieur, la paume de la main vers la droite et le bas du mouvement. La phase de traction s'effectue dans un mouvement de léger arc de cercle vers l'extérieur, afin de respecter le mouvement naturel du bras.

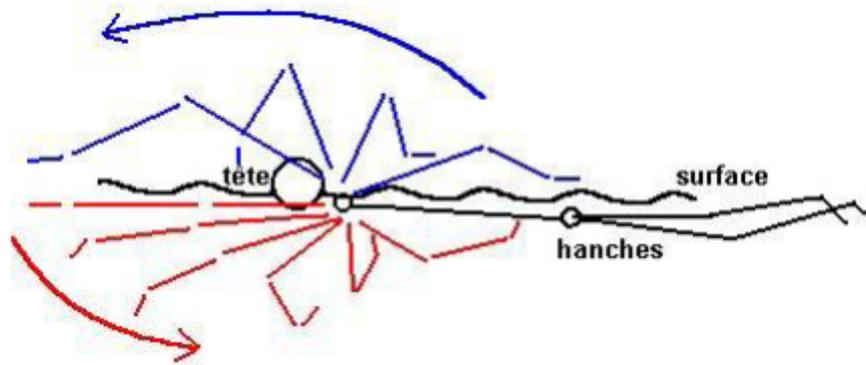
Au niveau de l'épaule, et avant d'enchaîner la phase de poussée, la main revient se positionner plus vers le centre du corps, le bras se plie, et le coude se positionne à l'extérieur par rapport à la main: le bras est prêt pour la poussée. La phase de poussée termine le trajet aquatique du bras; elle s'effectue dans un léger arc de cercle cette fois orienté vers l'intérieur, en orientant toujours la paule de la main vers le bas du corps pour garder une bonne surface de poussée, en dépliant le bras. En fin de poussée, la main se repositionne davantage vers le coté du corps afin de sortir de l'eau au niveau de la cuisse.

Un nageur de crawl vu de devant, qui nage vers nous, ressemble donc à ceci:



## 8.2-Le retour aérien du bras

Il part de la cuisse, sur le coté du corps, à la fin de la poussée, et permet de ramener le bras et la main au début du mouvement suivant, allongé, dans le prolongement de l'épaule. Afin de ne pas faire supporter à l'épaule tout le poids du bras, l'astuce est de se servir du coude. En effet, après la sortie de la main de l'eau, c'est le coude qui se lève, puis qui s'avance, et qui soutient donc tout l'avant-bras durant le trajet aérien. On parle donc de retour des bras "coude en l'air".



### 8.3-Comment respirer en crawl ?

Respirer en crawl n'est pas si difficile. Tous les 2 ou 3 mouvements de bras, on tourne les épaules sur le coté ainsi que la tête, pour permettre la respiration latérale (attention de garder par contre les hanches bien droites).

On parle de respiration tous les 2 temps (toujours du même coté), 3 temps (à droite, puis à gauche), 4 temps, etc... Le rythme normal de respiration en entraînement est de 3 temps. L'une des erreurs typiques lorsque l'on débute en crawl est de vouloir aller trop vite; les bras s'emballent, et l'on n'a pas le temps de placer correctement sa respiration: prenez le temps qu'il faut pour maintenir la tête de coté (avec l'aide de l'ouverture des épaules) le temps nécessaire à une bonne inspiration (l'expiration se fait, elle, lorsque la tête est revenue se placer de face, dans l'eau). Quitte à ralentir le rythme des mouvements de bras.

Observez bien le champion du monde: épaules trounées vers le coté, tête et cou très peu tournés, bouche tordu pour respirer juste au dessus de l'eau (à ce niveau-là, faut être perfectionniste).

A partir d'une certaine vitesse, le déplacement du nageur dans l'eau crée une petite vague autour du visage dans laquelle le nageur peut respirer. On notera également le retour du bras, coude au dessus, main bien détendue

### 8.3.1-Le mouvement des jambes

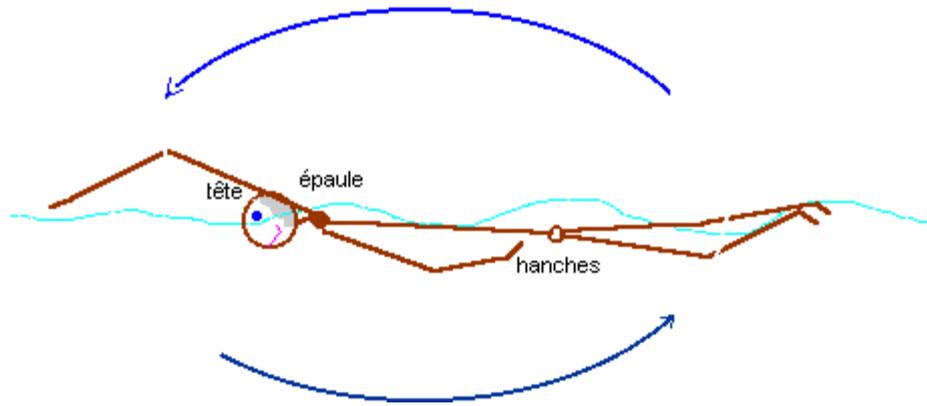
Ce sont des battements, donc des impulsions souples que l'on donne aux jambes, amplifiées par les pieds (chevilles très souples et détendue, pointe du pied allongée sans se contracter), dans un mouvement de haut en bas.

Attention: une seule jambe travaille à la fois: celle qui descend (mouvement du pied de haut en bas): l'autre est "déconnectée" (on ne met pas de puissance dedans), et elle remonte par effet d'inertie: on ne met donc de la force que dans une jambe, puis dans l'autre, et ainsi de suite alternativement (mais suffisamment rapidement tout de même).

Plus le corps sera bien allongé et les jambes près de la surface, plus les battements seront efficaces et propulseurs; mais attention: des battements trop à l'extérieur de l'eau sont inopérants.

Il n'y a pas de relation directe entre le rythme des jambes et celui des bras; à chacun de trouver une synchronisation qui lui va.

Rappelez-vous que les battements demandent une grande énergie, donc une grande consommation d'oxygène (les jambes, qui représentent un tiers du corps, comprennent parmi les plus gros muscles): sauf dans le cas des sprints, n'abusez pas des battements: ils maintiennent le corps en position et stabilisent les hanches, pas leur rôle propulsif est bien moins important que celui des bras.



## 9-Le retour aérien du bras en Crawl

Prenons comme modèle les deux nageurs les plus forts du monde en crawl: le Néerlandais Pieter Van Den Hoogenband (à gauche), et l'Australien Ian Thorpe (à droite): comparons, régalons-nous, et apprenons ! Suivez les guides... enfin, essayez...

### 9.1-Rappels sur le mouvement de bras en Crawl

La nage libre est une nage asymétrique; les mouvements de bras sont donc à l'opposé l'un de l'autre par rapport à l'axe central longitudinal du corps. Les cycles sont caractérisés par un parcours aquatique et un parcours aérien.



### 9.1.1-Le parcours aquatique se décompose en

#### 3 étapes:

1) entrée de la main dans l'eau, recherche et prise d'appuis, allonge, entrée du bras dans l'eau. A ce niveau du mouvement, l'orientation du poignet, l'ouverture de la main et sa position sont importantes.

2) la traction: mouvement qui va de la prise d'appui jusqu'au niveau des épaules; il représente un effort de TRACTION: on tire l'eau de devant le corps jusqu'à sous le corps.

3) après un léger retour de la main plus près de l'axe central du corps (travail du coude), débute la phase de poussée: ce mouvement représente lui un effort de POUSSÉE: on pousse l'eau de sous le corps vers l'arrière du corps.

Le parcours aérien, celui qui nous intéresse ici, permet de ramener la main et le bras à l'avant du corps, en face de l'épaule

Même si certains rares nageurs se permettent de laisser le bras tendu, on observe généralement un retour du bras coude plié. Le bras doit être le plus détendu possible, le poignet et la main totalement relâchés. Ceci pour compenser l'effort réalisé durant le parcours aquatique, pour relâcher les muscles et les ré-oxygéner correctement. C'est à la base des nages asymétriques, et la recette est la même pour les battements de jambes: lorsqu'un coté du corps travaille, l'autre se repose.

## 10-Position des épaules, placement de la tête et de la respiration

Suivant les cycles de respiration (tous les 2 temps, tous les 3 temps, 4 temps ou plus rarement observé en compétition à part sur les sprints purs), certains parcours aériens s'accompagnent d'une respiration. Dans ce cas, on note alors 3 éléments qui interviennent, et qui doivent être bien coordonnés

1) Ouverture des épaules: si le bassin reste stable (les hanches sont horizontales et à la même hauteur par rapport à l'eau, afin d'assurer la stabilité du battement de jambes), les épaules doivent tourner sur elle-même afin de permettre un positionnement correct de la tête: l'épaule du bras en parcours aquatique s'enfonce dans l'eau (descend), alors que l'épaule du bras en parcours aérien s'ouvre (se lève): le haut du torse du nageur est alors face au côté sur lequel la respiration va se placer. Ainsi, le cou n'a qu'une très faible torsion à réaliser.

2) La tête se positionne au niveau de la surface de l'eau, le cou est très peu tourné. La bouche est en dessous de la surface de l'eau, mais bénéficie du creux formé par la vague du FRONT (voir l'article LES 4 ETAPES DE L'AVANCEMENT). Vu de profil, on a l'impression que les nageurs ont la bouche à moitié dans l'eau, mais en fait ils peuvent respirer tout à fait normalement et aspirer l'air à pleine bouche.

3) L'inspiration proprement dite doit être la plus rapide et la plus puissante possible. Afin de bénéficier d'un temps d'inspiration exploitable (vu la vitesse à laquelle tournent les bras en plein sprint lancé), la respiration débute au plus tôt du parcours aérien, et se termine au plus tard après le passage du bras.



VDH



Thorpe

Source: Nager. Photos: l'Equipe

### 10.1.1-Similitudes et différences

Les 2 athlètes en présence ont un gabarit impressionnant (grand et puissant) et très semblable. Bonnet et lunettes pour les 2, maillot à gauche et combinaison intégrale à droite. On note la tête de VDH un peu plus dégagée par rapport au torse. Le "front" et le creux sont également plus prononcés pour lui.

C'est au niveau du bras que l'on note les aspects les plus saisissants: mouvement identique, mais beaucoup plus "en force" chez Thorpe, (coude plus haut) alors que l'on note un relâchement du bras et de la main beaucoup plus important chez VDH. Pour les pointilleux, notez le volume et la forme de l'eau qui suit le retour du bras: moins importante chez Ian et quasi-nulle au niveau de la main.

Enfin, au niveau de la cadence, Ian "tourne" un peu moins vite mais avec une amplitude plus importante et une puissance dégagée impressionnante

## 11-Le rattrapé en Crawl

Voici une technique qui a fait ses preuves dans tous les bassins d'entraînement et pour des générations de nageurs et de nageuses; mais voilà que désormais, de plus en plus de champions l'utilisent lors des compétitions: réétudions ensemble cette technique et ses avantages...

### ❖ Vous avez dit Asymétrique ?

Tous nageur sait bien que le crawl est la seule nage asymétrique ventrale (et le dos la seule nage asymétrique dorsale). Les mouvements de bras sont donc à l'opposé l'un de l'autre par rapport à l'axe central longitudinal du corps. La moitié du cycle de bras est aquatique (traction et poussée), l'autre moitié est aérienne (retour du bras devant). Les 2 phases intermédiaires sont:

- 1) l'entrée de la main puis du bras dans l'eau en début de parcours aquatique, avec prise d'appui, stabilisation, prise de l'amplitude, ..
- 2) la sortie du coude puis du bras de l'eau en fin de parcours aquatique, au niveau du bas de la cuisse, après la fin de la poussée.

👉 (Source: Nager. Photo: Toute la natation)



### 11.1-La technique du rattrapé de bras

Vous avez bien observé ce nageur, sur cette très belle prise aquatique ? Je suis même sûr que vous l'avez reconnu, et pas seulement à sa combinaison intégrale noire ni à son bonnet jaune caractéristique (je ne parle même pas du nageur au second plan qui ose terminé une main devant lui...)

Sa technique de rattrapé est caractéristique: les 2 bras ne s'enchainent pas comme dans un cycle asymétrique classique: au lieu d'avoir un bras qui entre dans l'eau (devant) au moment où l'autre en sort (derrière), on anticipe le départ du bras en parcours aquatique, et on retarde l'autre en accentuant très légèrement son temps d'attente devant (bras tendu).

Cette technique est donc dite "rattrapé avant", car le bras devant attend que l'autre bras finisse son parcours aquatique et le "rattrape" avant de débiter le sien. Si l'on exagère le mouvement, un seul bras travaille donc à la fois, et il y a toujours un bras en attente devant.

La difficulté de l'adaptation de cet exercice d'entraînement à une course réelle consiste donc à doser le niveau de rattrapage des bras

Les gains ? Pour les athlètes puissants, on ne concentre la force que sur un bras principalement, et même si la cadence globale des bras en est légèrement ralentie, cette technique permet généralement d'induire un "excentré" sur le bras le plus fort. (Pour ceux et celles qui ne sont pas familiés avec la technique de l'excentré, un article technique le traitera très bientôt)

Bien entendu, seules les nages asymétriques permettent ce type de technique, et outre son dosage, le nageur doit en tirer bénéfice s'il veut l'appliquer à un sprint.

(Source: Nager. Photos: l'Equipe)

### 11.1.1.-La glisse et les frottements en Crawl

En Natation, on n'avance pas à la surface de l'eau, mais on glisse à la surface de l'eau: cette petite nuance qui n'a l'air de rien (ne jouons pas sur les mots pour le plaisir !) change beaucoup de choses. Observons ce qu'il se passe en Crawl...

### 11.2-d'entrée et point de sortie

Vous connaissez maintenant les mouvements de bras et les cycles du crawl, nous n'y revenons pas ici. Définissons simplement les termes de point d'entrée et de point de sortie:

- 1) Point d'entrée (E): endroit où la main entre dans l'eau en début de cycle, bras tendu. Fin du cycle aérien, début du cycle aquatique.
- 2) Point de sortie (S): endroit où la main ressort de l'eau à la fin du cycle aquatique, en fin de poussée.

### 11.3-Un nageur n'est pas un coureur...

Comparons maintenant les points E et S d'un coureur par exemple: ce sont les mêmes: il prend un appui fixe sur le sol, y pose le pied, et utilise cet appui pour se propulser (le sol est fixe, mais lui avance). Evident me direz-vous. Mais qu'en est-il d'un nageur ? Le point E est-il égal au point S ?

Minimiser les frottements, maximiser la glisse

Et bien, c'est presque le cas. Dans l'absolu, c'est impossible, car l'eau est par définition semi-résistante, et se "dérobe" sous la prise d'appui en même temps que le nageur avance. Ajoutons à ce mécanisme l'ensemble des facteurs de frottements (et ils sont nombreux, comme la forme du nageur, son rapport poids / surface de flottaison, son inclinaison, etc...). Ajoutez-y la puissance musculaire développée, la surface du corps utilisée pour la propulsion, et d'autres petites choses (composition de l'eau, etc...).

Travailler la "glisse" consiste donc à minimiser la distance (on parle bien ici d'un écart) entre le point E et le point S. Difficile à auto-observer, mais évident si vous demandez à une personne de vous suivre le long du bord du bassin, et d'observer attentivement cet écart. On avons pris ici le Crawl comme exemple pour la démonstration, mais toutes les nages sont concernées ! A vous de jouer...

(Source: Nager. Schéma: Toute la Natation)

#### ❖ Placer la respiration en Crawl

La respiration en nage asymétrique ventrale n'est pas des plus intuitive: elle s'apprend. Quel que soit votre cycle respiratoire (2 temps, 3 temps, 4 temps, etc), à gauche ou à droite, les principes-clés de la respiration en crawl restent inchangés: veillez à placer ce qu'il faut quand il le faut...

#### Les principes

Le premier concept à appliquer est la respiration en elle-même (on s'emploiera ensuite à la placer correctement).

1) Elle s'effectue sur le coté du corps, mais a besoin de l'ouverture préparatrice des épaules afin que le cou travaille peu. En fait, au moins 50% du travail de rotation nécessaire pour amener la tête dans la position d'inspiration idéale est réalisé par l'ouverture des épaules (l'épaule "haute" se dégage au dessus de l'axe

معهد التربية البدنية و الرياضية - 2 شارع احمد واكد 16047 دالي إبراهيم الجزائر  
www.univ-alger3.dz/ieps/ الموقع الالكتروني : ieeps@univ-alger3.dz البريد الالكتروني

longitudinal du corps, l'épaule "basse" pivote à l'opposé). Le cou réalise le travail restant.

2) L'inspiration est plus courte mais plus intense, l'expiration est plus longue et continue. Cela est dû à la "fenêtre - temps" très courte durant laquelle la bouche peut inspirer. L'expiration s'effectue quand à elle durant tout le cycle aquatique de la tête, c'est à dire sur le cycle respiratoire (généralement 2, 3 ou 4 temps). On doit s'appliquer à adapter le débit de l'air expiré pour expulser le volume nécessaire avant la prochaine inspiration.

Les cycles d'inspiration et d'expiration s'enchaînent sans blocage ni micro-temps d'apnée (très perturbateur au niveau cardiaque).

#### ❖ Quand placer la respiration ?

On coordonne la respiration avec le passage des bras (évident ? d'accord, mais je préfère le re-dire quand-même).

Voici un point moins évident: afin d'allonger la "fenêtre-temps" d'inspiration, on est tenté de préparer le positionnement respiratoire très tôt pour dégager la bouche dès le passage aquatique de la main au niveau de l'épaule. Erreur, car c'est précisément durant cette phase de poussée que l'on obtient la plus grande efficacité propulsive ! Replacer (en le retardant) ce positionnement pour qu'il coïncide avec la fin de la poussée, juste avant la sortie de la main de l'eau: vous n'interférerez pas (ou moins) sur la cinétique des bras, et gagnerez également en stabilité.

La fin de l'inspiration doit coïncider au plus tard avec l'entrée de la main dans l'eau, en cycle avant du mouvement, avant l'extension et la prise d'appui.

#### ❖ Ou placer la respiration ?

C'est visible et flagrant sur les sprinters, mais aussi à plus basse vitesse: l'avancement du nageur dans l'eau crée une vague au niveau de sa tête, dont le creux coïncide avec l'emplacement de la bouche (ça tombe bien !). Il suffit d'y placer son inspiration. N'exagérez pas avant d'avoir une maîtrise parfaite de cette technique, sous peine d'asticoter d'un peu trop près la limite de la surface de l'eau (on rappelle que l'homme n'a pas encore trouver le moyen d'inspirer sous l'eau).

#### ❖ Qui donne le rythme ?

C'est une excellente question, et je vous remercie de l'avoir sur le bout des lèvres, prêts à me la poser. Capitale effectivement, car elle détermine la dynamique de nage.

Approfondissons: si le rythme respiratoire prévaut, c'est lui qui impose sa cadence aux bras: il a alors toute latitude de placer l'inspiration sans difficulté, quitte à provoquer un léger rattrapé avant des bras (en clair, les bras attendent la fin de l'inspiration pour poursuivre leur cycle).

Dans le cas contraire, les bras rythment la cadence, et la respiration doit venir s'intercaler "comme elle peut" dans cette cadence.

#### ❖ Conseils

A l'entraînement, essayez les deux solutions, et concentrez-vous autant sur la technique de respiration que sur son placement "naturel" et "non-perturbateur" dans la dynamique de nage du crawl. Votre équilibre sera un mixe des deux techniques.

Rappelons enfin que l'ouverture des épaules pour placement de la tête ne doit pas entraîner de rotation des hanches, et de tout le corps (parfois jusqu'au battements, qui ont alors tendance à "vriller"): les hanches sont garantes de la stabilité de la partie inférieure du corps, et doivent à ce titre rester stables, même durant les cycles "respiratoires" des bras.

## 12-Le cadencement des battements en crawl

Pour s'économiser et nager efficacement, il faut gérer au mieux l'utilisation de ses jambes. Et pour cela, les placer aux moments stratégique de la course, et les désynchroniser des bras...

### 12.1-Travaillez sur toute la plage de régulation

En tant que terriens bipèdes, nous nous déplaçons habituellement à l'aide de nos membres inférieurs. Or, en natation et en crawl en particulier, le rendement des membres inférieurs est bien plus faible que celui des membres supérieurs. Si l'on veut avoir un bon rendement, c'est à dire avoir le meilleur compromis entre la vitesse atteinte et la dépense d'énergie fournie, il faut donc apprendre à inverser nos automatismes et à privilégier le travail des bras par rapport à celui des jambes. Cela suppose de désynchroniser les jambes par rapport aux bras.

Les débutants sont souvent surpris d'aller plus vite et de se fatiguer moins lorsqu'ils utilisent un pull-buoy. Il faudrait donc apprendre à avoir un battement qui "remplace" le pullbuoy, c'est à dire qui maintienne, les jambes à l'horizontale. Evidemment, trouver la position de la tête, et donc du corps, qui permet de réduire ce battement au minimum, n'est pas superflu non plus.

Hélas, l'apprentissage du crawl se fait encore souvent par un travail avec planche à battements. On attend d'avoir automatisé le battement propulsif pour rajouter les bras qui doivent «faire le geste» du crawl. Il ne faut pas s'étonner alors d'être

incapable d'effectuer de la distance en crawl: les jambes assurent la propulsion et les bras font de la figuration !

#### ❖ L'avantage du "deux temps croisé"

On se fatigue alors très vite. Car le crawlleur débutant ne sait, le plus souvent, utiliser ses jambes que d'une seule façon: à fond ! Dans ce cas, on va très vite mais pas très loin.

A force de pratique cependant, on comprend que pour nager loin, il faut trouver un autre type de battements que celui «à six temps». On acquiert alors, soit par imitation, soit spontanément, un battement plus tranquille. Le plus souvent, c'est ce que les spécialistes appellent le «deux temps croisé». La fréquence des battements devient alors très réduite par rapport à celle des bras.

Le problème qui se pose est celui des distances et des vitesses intermédiaires. Ce crawlleur moyen va constamment régler l'intensité de son battement sur celle des bras. Lorsqu'il force davantage avec ses bras, ses jambes accélèrent automatiquement, et inversement.

### 13-Les tactiques payantes

Or, toujours dans un souci de rendement optimal, il est plus judicieux, dans ces distances intermédiaires, de placer intelligemment des phases d'utilisation intense du battement tout en conservant la régularité du travail de bras, plutôt que de conserver une régularité moyenne du travail des jambes. Il faut donc apprendre à désynchroniser le travail du train inférieur et du train supérieur, ce qui revient à doser l'intensité relative de l'effort sur les bras et les jambes.

Il est donc important sur des séries, y compris de sprint, de faire travailler les bras seuls mais sans pull-buoy, les jambes assurant juste l'équilibration. De même, on peut faire du travail en fartlek (distance plus ou moins longue à des vitesses variées) en demandant que les phases d'accélération ne concernent que les bras ou au contraire que les jambes, le train non sollicité devant garder une allure constante.

Lorsque l'indépendance train inférieur / train supérieur est acquise, il ne reste qu'à mettre le turbo (le battement intense) au bon moment dans la course. Le réglage précis dépend bien sûr de la distance, de l'état d'entraînement et des caractéristiques de chacun. Mais dans les grandes lignes, ce sera en utilisant votre battement à pleine puissance essentiellement aux reprises de nage et en fin de course qu'il vous permettra de gagner quelques dixièmes, sans avoir épuisé trop tôt toutes vos réserves.

(Source: Jean-Claude BOS, Toute la Natation.com

Source :solarberg séhel,(médaillé mondiale, et olympique) , le guide du crawl moderne.com

Source : la nage ,une approche rééducative,par jean marie gyue le 25/04/2017.paris France .

#### Bibliographie .

- ❖ Bucher, W ;1000 Exercices et jeux de natation,Catalogue d'exercices et de jeux Vigot, Paris 1986.
- ❖ Beigel-Guhl, K Wassergymnastik ,Exercices de gymnastique dans l'eau Rororo, Hamburg 1988
- ❖ Catteau R, Garoff G. L'enseignement de la natation,Méthodologie des différents styles Ed.Vigot, Paris 3e éd. 1980
- ❖ Counsilman, J.E. tation sportive à l'usage des Ed. Chiron Sport, 1975 entraîneurs, enseignants et athlètes
- ❖ ESSM Manuel de natation J+SManuel pour l'enseignement de la Macolin 1991 natation aux adolescents
- ❖ Guilbert P.R. PlongeonL'enseignement du plongeon; Ed. Amphora, 1974,progression méthodologique
- ❖ IAN,Tests suisses de natationTests pour toutes les disciplines,Aesch ZH 1983,de natation en 8 niveaux de performance
- ❖ Reischle, K. Besser Schwimmen,Manuel d'apprentissage des disciplines de Sportinform-Verlag GmbH, Oberhaching 1988,natation en 10 leçons
- ❖ Reischle, K. Biomechanik des Schwimmens,Pratique et théorie de la biomécanique Fahnenmann, Bockenem 1988de la natation
- ❖ SSS,Lerne Rettungsschwimmen,Dossier d'enseignement pour la formation Société Suisse de Sauvetage, Berne 1989 du sauveteur
- ❖ Schmitt, P. Nager, de la découverte à la performance, Différentes situations d'apprentissage moteur Ed. Vigot, Paris 1989,en milieu aquatique

- ❖ **Conférence .5. : DOS CRAWLé**
- ❖ **Le Dos**
- ❖ **1.1-Asymétrie**
- ❖ **1.2-Le mouvement des bras**
- ❖ **2- Les épaules aident les bras**
- ❖ .....

## Conférence N°05. : Le Dos crawlé



I- **Le Dos** est la seule nage dorsale (gag), mais cela implique deux ou trois petites choses qu'il faut garder en tête avant de détailler plus en avant la technique de cette nage:

- ❖ flottaison : l'allonge du corps sur l'eau est d'autant plus importante: tout affaissement d'une partie du corps (en général, c'est l'arrière) déstabilise immédiatement l'ensemble.
- ❖ la respiration : elle n'en est que plus délicate: le dos est, contrairement à ce que l'on pourrait croire, l'une des nages ou les cycles de respiration sont les moins évidents.
- ❖ la vision : pas évident de nager sans voir ou l'on va: y'a des trucs bien-sur, que l'on donnera

De nombreux nageurs ne ressentent pas une extrême motivation à nager le dos crawlé; ils n'arrivent pas à maîtriser suffisamment tous ces paramètres, et donc ne ressentent pas cette phase où la nage devient confortable donc plaisante.

Le dos est pourtant une nage qui, bien maîtrisée, procure une bonne détente du corps. Elle est également très souvent recommandée par les médecins et les kinés pour faire travailler le dos en douceur, et le muscler afin d'en renforcer les muscles.

## 1.1-Asymétrie

Le Dos est une nage asymétrique: la partie droite du corps effectue les mouvements inverses (ou plutôt les mouvements opposés par rapport aux cycles des mouvements) de ceux de la partie gauche, l'axe vertical du corps forme la séparation. Ceci est valable pour les bras et pour les jambes (battements).

## 1.2-Le mouvement des bras

Il débute le bras allongé, la main dans l'eau (juste sous la surface, paume de la main vers l'extérieur, pouce en haut) dans le prolongement de l'épaule.

La première phase de traction (mouvement situé au dessus de l'épaule) représente une ouverture du bras en forme d'arc de cercle, la main restant orientée paume vers le bas du corps pour garder une surface de contact avec l'eau suffisante (on se sert alors de la main et de l'avant-bras).

Main et bras se s'enfoncent pas dans l'eau, mais restent sous la surface (on ne doit pas effectuer de mouvements "en aile de moulin à vent": rappelons que l'on doit pouvoir nager le dos dans 70 centimètres d'eau !).

En fin de première phase (traction), la main se rapproche du corps pour se préparer à la phase de poussée (mouvement situé au-dessous de l'épaule) qui s'effectue la main le long du corps (on a alors plus de puissance dans le bras). N'hésitons pas à pousser jusqu'à déplier complètement le bras.

Enfin, la phase de retour aérien du mouvement, bras tendu bien droit, viens replacer la main au début du cycle suivant.

De part le coté asymétrique de la nage, les mouvements des bras droits et gauches sont opposées: lorsqu'une main débute un cycle (au haut), l'autre a terminé sa poussée (en bas) et s'apprête à revenir. Alors qu'un bras tracte et pousse, l'autre revient an trajet aérien. En regardant un nageur faire du dos, on ne devrait voir qu'un seul bras hors de l'eau à la fois; dès qu'une de ses mains rentre dans l'eau, l'autre en ressort.

## 2- Les épaules aident les bras

Exact: si on garde les épaules fixes, dans l'eau, le mouvement de passage du bras devient très difficile: on s'aide alors des épaules pour faciliter le passage des bras:

Pendant le retour aérien du bras, on dégage l'épaule du bras correspondant en la sortant légèrement de l'eau (on tourne les épaules pour la rapprocher du centre du corps, plus près du menton, en la soulevant un peut (comme quant on hausse les épaules)): l'épaule restera soulevée et accompagnera l'entrée du bras dans l'eau.

Essayez: on gagne en souplesse, et on allonge l'amplitude du mouvement de 15 bons centimètres.

Pendant ce temps, l'épaule du bras opposé, qui est donc davantage enfoncée dans l'eau, aide la mise en place du bras lors de la traction et de la poussée.

Un dossiste vue du dessus, en coupe, qui s'approche de nous, ressemble à ceci:

### 2.1-Le mouvement des jambes

Ce sont des battements, donc des impulsions souples que l'on donne aux jambes, amplifiées par les pieds (chevilles très souples et détendue, pointe du pied allongée sans se contracter), dans un mouvement de bas en haut.

Attention: une seule jambe travaille à la fois: celle qui remonte (mouvement du pied de bas en haut): l'autre est "déconnectée" (on ne met pas de puissance

dedans), et elle redescend par effet d'inertie: on ne met donc de la force que dans une jambe, puis dans l'autre, et ainsi de suite alternativement (mais suffisamment rapidement tout de même).

Plus le corps sera bien allongé et les jambes près de la surface, plus les battements seront efficaces et propulseurs.

Il n'y a pas de relation directe entre le rythme des jambes et celui des bras; à chacun de trouver une synchronisation qui lui va.

✧ Et on reste bien droit...



- ➡ Joignez le coude à votre taille en même temps que votre paume et votre avant-bras se dirigent vers les pieds.

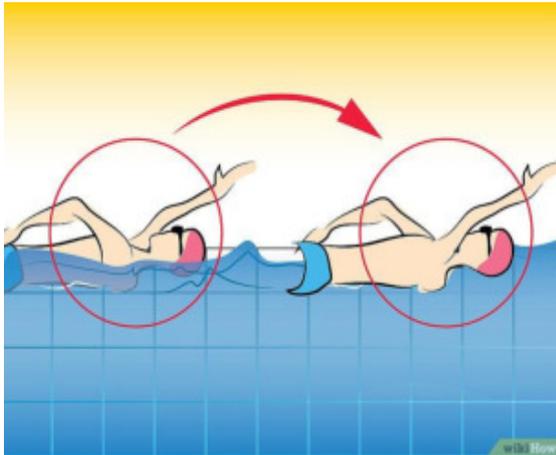
Comme on l'a déjà vu, l'allonge du corps en dos est très importante: pour éviter que l'arrière-train ne s'affaisse (sans jeu de mots) et que les jambes ne coulent (adieu

معهد التربية البدنية و الرياضية - 2 شارع احمد واكد 16047 دالي إبراهيم-الجزائر  
www.univ-alger3.dz/ieps/ الموقع الالكتروني : ieeps@univ-alger3.dz البريد الالكتروني

l'efficacité des battements s'ils sont à 20 000 lieux sous les mers), on cambre TRES légèrement le bas du dos, afin d'enfoncer le haut du corps dans l'eau, et de faire remonter le bassin et les hanches.

➡ Source Nager passion.com

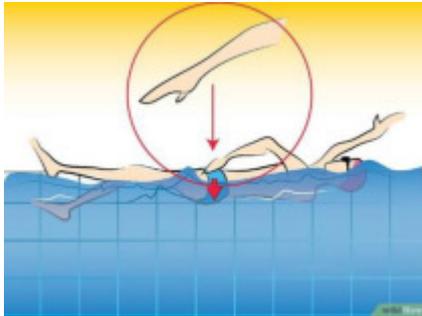
✧ Donnez-moi de l'oxygène !



➡ Continuez à nager en alternant vos mains et en gardant le même rythme

Respirer en nageant le dos ? faisable, mais pas n'importe comment: l'un des deux bras, lorsqu'il passe à la hauteur du visage durant la phase de retour aérien,

éclabousse plus que l'autre: on expirera sur le passage de ce bras, et on inspirera durant le passage de l'autre bras.

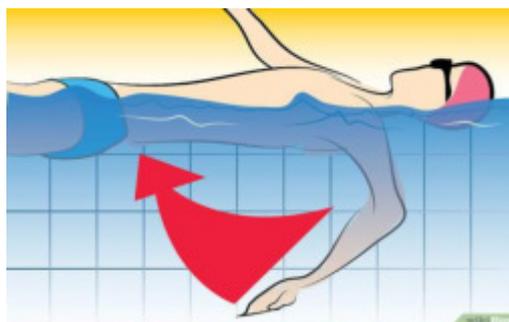


- Lorsque votre corps est droit sur l'eau et que votre paume et votre avant-bras dépassent le sommet de la hanche droite, retournez-les vers le fond de la piscine et crispez vos triceps.

Cela permettra également de synchroniser la respiration avec les bras.

Attention durant la reprise de nage à bien expirer lentement durant toute la poussée, sous peine d'infliger à vos narines une version canadière assez peu agréable.

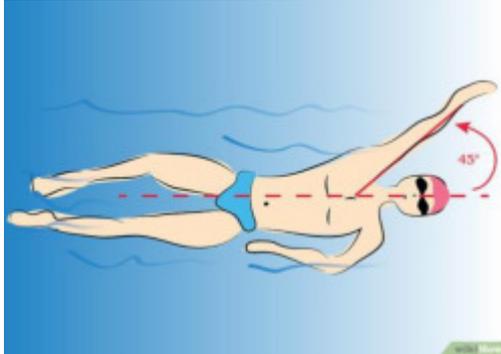
On ne voit pas où l'on va en dos, c'est sûr, mais y'a des astuces: lorsqu'il y a des fanons avant le bord du bassin, il reste 2 mouvements de bras avant le mur. Quant il n'y en a pas, on peut donner des coups d'oeil en penchant de temps à autre la tête en arrière, en même temps que l'entrée dans l'eau d'un bras, et ceci tous les 2 à 4 mouvements.



- Votre main gauche commencera le redressement avec les doigts qui pointent vers les pieds et la paume vers le côté latéral de la cuisse gauche

### 2.3-La coulée de Dos

4 reprises de nage existent en Natation. Dans chacune d'elles, la coulée en est la phase principale. Bien maîtrisée, elle permet de gagner un temps précieux, et de distancer les adversaires. Mal réalisée, c'est l'inverse...



- ☞ Votre bras droit va commencer à émerger, au-dessus de votre tête, à environ 45 degrés par rapport à votre corps.

### 3-Depuis quel type de virage ?



Depuis le changement de réglementation, les 2 types de virages en Dos sont permis : le virage "à l'ancienne" en restant sur le dos, et le virage "moderne" en effectuant une culbute de type crawl.

Dans chacun de ces 2 cas, on s'intéresse ici à la coulée qui termine la reprise en nage, en ne différenciant pas le type de virage qui a été réalisé juste avant, et surtout la position des pieds et du corps du nageur au moment de la poussée sur le mur.

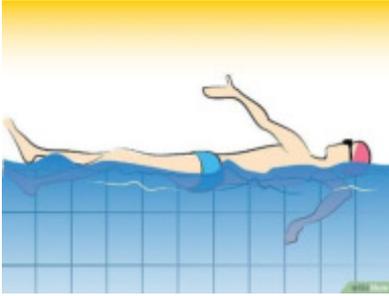
#### 3.1-Quelle distance pour la coulée



?

Comme vous le savez, ou bien comme vous allez l'apprendre, la coulée de dos ne doit pas dépasser 15 m sous peine de disqualification. Pour vous repérez, comptez vos ondulations aux virages et au départ. En fait, si une douzaine de mètres est une moyenne honorable, cette distance est à adapter selon votre style de nage : plutôt en glisse (dans ce cas, la coulée puissante et profilée vous fait gagner du temps), ou plutôt de type "explosif" (dans ce cas par contre, la nage de surface vous est plus profitable).

### 3.2-Quelle trajectoire ?



⇒ Gardez votre bras droit et votre pouce pointant vers le haut.

En principe, celle-ci se décompose d'une phase de descente qui doit comporter un inclinaison rapide très tôt linéairement, puis une phase de remontée progressive.

La phase de descente doit profiter de l'impulsion de la poussée sur le mur pour aider le corps du nageur à descendre à la profondeur idéale et théorique d'environ 1 à 1,5 mètres.

La phase de remontée par contre est plus intuitive et plus naturelle : vous bénéficiez de la remontée naturelle du corps, qu'il suffit de contrôler sur 3 paramètres:

- Maitriser la remontée pour arriver à la surface au bon moment : reprise de la nage en surface.
- Contrôler son expiration durant toute cette phase (par la bouche et le nez)
- Y ajouter des éléments propulsifs puissants au niveau des jambes

### 4-Les éléments propulsifs

Préférez les ondulations aux battements: elles sont plus rapides, même lors de coulées courtes.

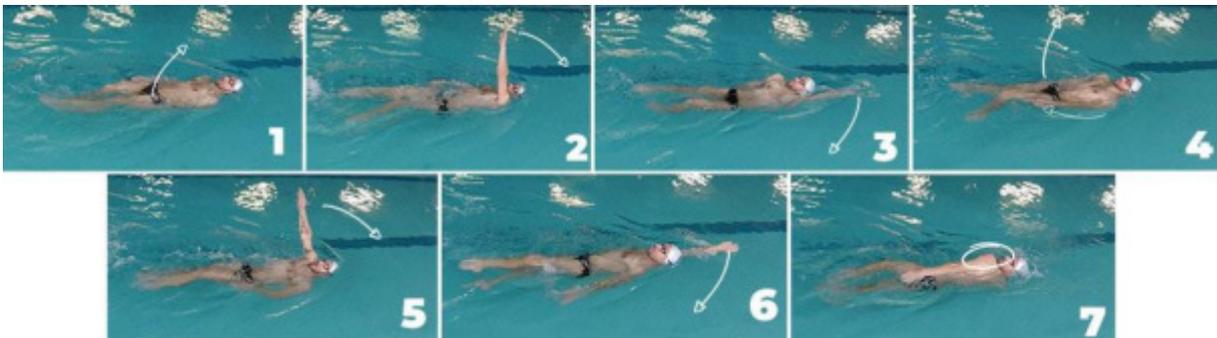
Accélérez le rythme des ondulations sur la fin pour enchaîner aisément les battements à la reprise de nage. Repérez-vous avec la surface de l'eau pour effectuer la reprise de nage.

L'ondulation de type dauphin (pensez à la transmission d'une onde le long du corps) part des muscles du dos. Le mouvement du bassin est réduit et les genoux peu fléchis. Ce sont vos pieds qui vous propulsent.

- On peut utiliser des palmes (courtes) mais le bassin reste gainé, les mouvements sont rythmés, sans trop d'amplitude.

- A l'entraînement, chaque virage de dos est l'occasion de travailler ses coulées, en effectuant bien des ondulations, et en équilibrant les efforts et les consommations énergétiques équivalentes.

➔ (Source: NAGER + Toute la Natation)



source : nager passion .

[www.guide-piscine.fr](http://www.guide-piscine.fr)-[www.nataionpourtous.com](http://www.nataionpourtous.com)

[www.wikihow.com](http://www.wikihow.com)

[www.nagerpassion.com](http://www.nagerpassion.com)

[www.blogarenaswim.com](http://www.blogarenaswim.com)

[www.ffnataion.fr](http://www.ffnataion.fr)

[www.superprof.fr](http://www.superprof.fr)

[www.tritonannatation.be](http://www.tritonannatation.be)

معهد التربية البدنية و الرياضية - 2 شارع احمد واكد 16047 دالي ابراهيم-الجزائر  
www.univ-alger3.dz/ieps/ الموقع الالكتروني : ieps@univ-alger3.dz البريد الالكتروني

- ❖ **Conférence .6 : ConférenceN° 6 : Apprendre la Brasse**
- ❖ **1.-LA BRASSE**
- ❖ **Symétrie, traction et poussée**
- ❖ **Le mouvement des bras**
- ❖ .....

## Conférence N° 6 : Apprendre la Brasse

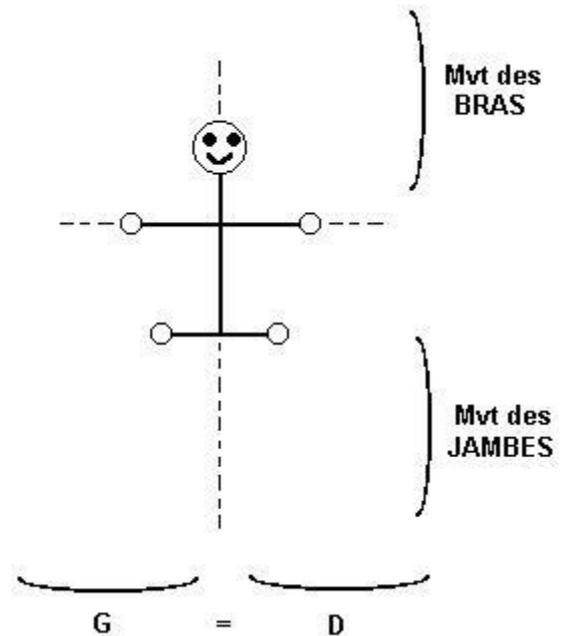
### 1.- LA BRASSE

#### 1.1. -Symétrie, traction et poussée

La brasse est une nage symétrique : la partie droite et la partie gauche du corps effectuent les mêmes mouvements, en symétrie par rapport à l'axe central du corps (dans le sens de la longueur).

Les mouvements des bras s'effectuent en avant des épaules (il n'y a donc qu'une phase de traction, et pas de phase de poussée). La brasse est la seule nage qui ne possède pas de phase de poussée au niveau des bras.

Les mouvements des jambes s'effectuent, eux, après les hanches (poussée uniquement). Notre petit bonhomme schématisé, Arthur, nous permettra d'étudier les mouvements techniquement.



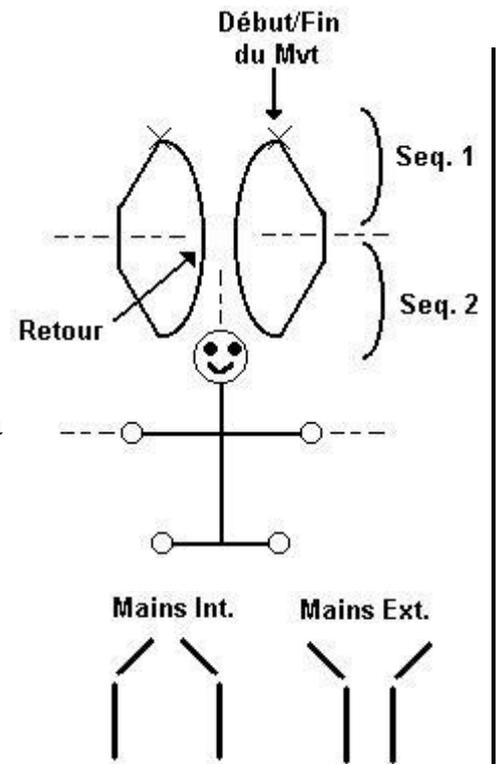
### 1.1.1-Le mouvement des bras

Le mouvement des bras comporte 2 séquences lors de la phase de traction des mains, et une séquence de retour des mains vers l'avant, là ou se situe le début et la fin du mouvement.

### 1.2-La position des mains

L'orientation des mains par rapport à l'axe des avant-bras a importance : la première séquence de traction s'effectue les mains ouvertes, c'est à dire orientées vers l'extérieur ; les coudes étant plus à l'intérieur.

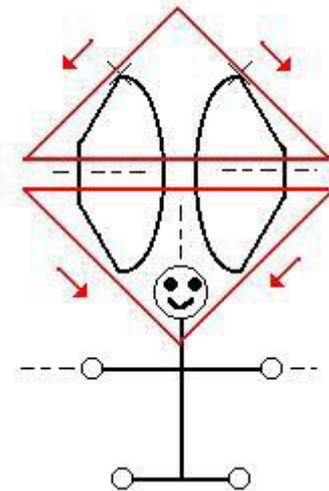
Durant la seconde séquence, les mains s'orientent vers l'intérieur, alors que les coudes s'écartent.



### 1.3-Type de mouvement

En outre, l'ensemble du mouvement de bras peut être **OUVRANT** (les mains commencent le mouvement devant, serrées, puis s'écartent durant la première séquence de traction, et reviennent devant par l'intérieur) ou bien **FERMANT** (le mouvement débute large et ouvert, puis se resserre durant les 2 séquences de traction).

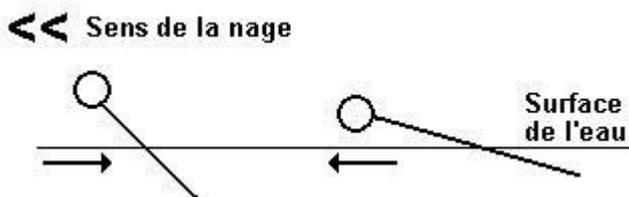
On veillera en fait à combiner ces deux techniques en effectuant un mouvement **OUVRANT** durant la première séquence de traction, et **FERMANT** sur la deuxième :



## 2-On s'allonge ... et on se redresse

La brasse est une nage ventrale à allongement non-constant : elle se nage sur le ventre, mais le corps n'est pas allongé de manière constante (comme il l'est en crawl par exemple) :

le corps se redresse davantage durant la traction des bras, et s'allonge davantage durant la phase de retour des mains vers l'avant.



### 2.1-Et la respiration dans tout ça ?

La respiration d'effectue de la manière suivante :

- ❖ inspiration à la fin de la phase de traction des bras,
- ❖ expiration durant toute la phase de retour des mains vers l'avant.  
L'aspiration est courte et puissante, par la bouche.
- ❖ L'expiration est plus longue et plus profonde, par la bouche et le nez.

3-Ca s'en va et ça revient...

La phase de traction des bras est aussi appelée BRAS IN, car ils se rapprochent alors du corps. A l'inverse, le retour des mains vers l'avant du mouvement (le **déploiement des bras**) constituent la phase des BRAS OUT, car ils s'éloignent du corps.

Même chose pour les mouvements des jambes, avec la phase des **JAMBES OUT** lorsqu'elles se détendent en s'éloignant du corps, et celle des **JAMBES IN** lors du repli.



#### 4-Le mouvement des jambes

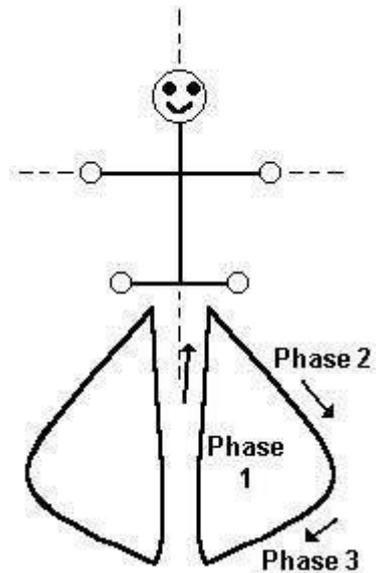
Le mouvement des jambes est constitué de 3 phases :

1) replis des jambes (les pieds se rapprochent des fesses)

2) orientation de la plante des pieds vers l'extérieur et détente des jambes simultanément vers l'extérieur et l'arrière du corps

3) replis des jambes l'une vers l'autre

Les phases 2 et 3 sont enchainées. Elles produisent le mouvement de poussée. Le mouvement débute et se termine à la fin de la phase 3 (**JAMBES OUT**), les jambes sont alors allongées (tout comme les bras).



#### 4.1-Synchronisation bras / jambes

La synchronisation entre les bras et les jambes constitue un élément très important en brasse : essayez les ordonnancements suivants :

ordonnancements 1 :

**A** : Bras IN + Jambes IN traction des bras et retour des jambes

**B** : Jambes OUT + Bras OUT retour des mains et détente des jambes

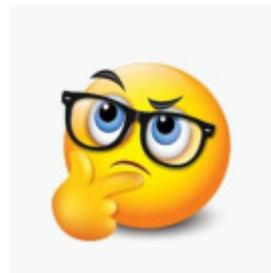
ordonnancements 2 :

**A** : Bras IN traction des bras

**B** : Jambes IN retour des jambes

**C** : Jambes OUT détente des jambes

**D** : Bras OUT retour des mains



Ordonnancements 3 :

**A** : Bras IN traction des bras

**B** : Jambes IN retour des jambes

**C** : Jambes OUT + Bras OUT retour des mains et détente des jambes

Vous vous rendrez vite compte que seul l'ordonnement 3 donne satisfaction, pour plusieurs raisons :

- 1) la phase de traction des bras est plus rapide que la phase de retour des jambes
- 2) la phase de détente des jambes empêche d'être trop freiné dans l'élan par le retour des mains
- 3) dans la pratique, les JAMBES OUT seront terminées (**jambes allongées**) très légèrement avant les BRAS OUT (**bras allongés**), car la poussée des jambes est plus tonique et brève que le retour complet des bras.

## 5-Les épaules aussi travaillent

t oui ; elles remontent à la fin de la seconde séquence de traction des bras (comme lorsque l'on hausse les épaules), et on les jette en avant durant la phase de retour des bras en avant (elles donnent l'impulsion du retour) ; cela procure, au niveau du buste, un effet de mini-plongeon à chaque fin de mouvement des bras, et juste avant le temps d'arrêt.

### 5.1-Vive la pause

On ne doit pas enchaîner les mouvements de bras et de jambes sans cesse et sans s'arrêter : on respecte en brasse un temps d'arrêt, très court (env. 1 seconde) entre chaque cycle de mouvement bras + jambes (on est alors en BRAS OUT et JAMBES OUT, le corps est allongé au maximum sur l'eau) et l'on profite de sa lancée pour glisser sur l'eau, tout en finissant de souffler l'air des poumons (expiration) ; cette micro-pause permet surtout de décontracter les muscles des bras et des jambes après l'effort, ainsi que de terminer l'expiration qui doit être longue et profonde (vous le savez maintenant).

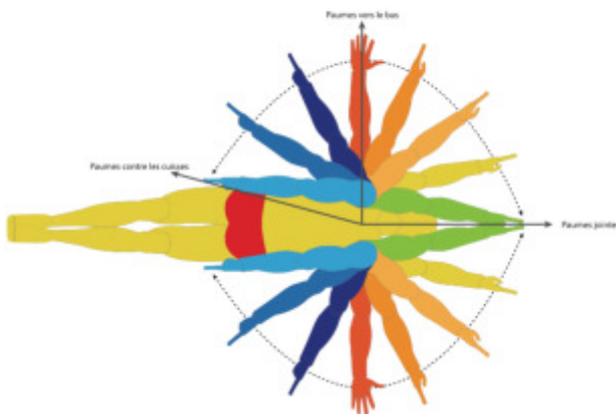
## 6- Corriger la dissymétrie des jambes en Brasse

Le mouvement des jambes de brasse est loin d'être aussi simple qu'il n'y paraît: (et n'essayez pas de faire la grenouille, vous ne ferez qu'empirer le désastre).

Ces fameux "ciseaux" se révèlent source de nombreux défauts (tous les entraîneurs seront d'accord): Soyez donc vigilant et lisez ces quelques conseils pour les éviter...

### Mouvements des bras

Allongé sur le ventre, contractez les muscles du dos pour garder les mains au dessus du sol



### 5.3- les problèmes rencontrés

On relève 4 types fréquents de problèmes en jambes de brasse

Raideur de la cheville :

- ✧ la cheville n'est pas fléchie lors du positionnement d'où l'inefficacité de la poussée. Les pieds ne sont pas positionnés sur l'ouverture, ou n'accompagnent pas assez la fermeture.
- ✧ Dissymétrie temporelle: les jambes fonctionnent l'une après l'autre. Relativement plus rare, ce défaut est souvent couplé avec la dissymétrie spatiale (c'est alors "la totale" :
- ✧ rajoutez des chevilles raides, et c'est la marche arrière.

- ✧ Dissymétrie spatiale: soit les 2 actions des jambes sont différentes, soit elles ne sont pas réalisées dans le même plan.



### C'est grave docteur ?

En vous attachant à corriger ces erreurs, vous serez d'une part plus efficace, et d'autre part vous respecterez le règlement assez strict en brasse: cette nage est en effet (de loin) la plus règlementée, et les juges de nage ou de virage en compétition ne vous pardonneront pas beaucoup d'écarts.

En effet, le règlement impose des actions symétriques et simultanées au niveau des jambes et des bras, et l'orientation des pieds vers l'extérieur lors de la poussée.

### ✧ Conseils

Souvent les problèmes sont liés à une perception corporelle insuffisante: vous ne "sentez" pas le mouvement, ni la position de vos segments. Corrigez les positions grâce aux contacts tactiles :

1 - Contact chevilles-paumes des mains : sur le dos, ramenez vos jambes puis orientez vos pieds vers l'extérieur : le contact de la cheville sur la main est 1 garant d'un bon positionnement. Terminez normalement.

2 - En tenant une planche, tête entre les bras, regard vers le fond du bassin, ramenez vos pieds vers les fesses. Vous devez avoir dans l'idée de dessiner avec vos talons 2 traits parallèles à la surface. Orientez vos pieds à la "Charlot" en gardant les talons joints. Poussez énergiquement

3 - Dans les groupes de "grands", travaillez en duo: l'un effectue les ciseaux avec planche, l'autre le suit et vérifie la bonne symétrie des mouvements, et vice versa: les nageurs s'observent et se corrigent les uns les autres.

4 - Le coup de la ceinture: classique mais éprouvé: faites nager la brasse avec une ceinture à flotteurs attachant les cuisses au dessus du genoux: cela oblige à serrer les genoux et à se concentrer sur le travail des mollets et des chevilles.

5 - Le travail des ciseaux face à un bord est également intéressant: il doit être effectuée lentement (poussée faible), bien décomposé.

6 - Enfin, travaillez bien les phases de tonicité et de repos des jambes (y compris les temps de glisse), ainsi que la synchronisation bras / jambes, afin d'habituer les nageurs à se concentrer sur leur mouvement de jambes au moment voulu lorsqu'ils nagent en brasse complète.

(Source: Nager + Toute la natation (Maria Semerjian).

Schémas: Toute la natation)

Cours de natation .com



## TABLEAU DES ZONES

	Allure / rapport à la VMA (vitesse maximal/ aérobic)	Fréquence Cardiaque Puls/minute	Niveau de Lactatémie mmol/Lact/L	Test de détermination de terrain	Détermination	Durée de l'effort	Récupération
<b>Zone 1</b> Récupération active	v < 75%	Fc < 130 ou moins de 22/30s	< 2	Peu d'intérêt	Zone de compensation	Non limité	50/100 : 30s 200/300 : 15s 400 et + : 20s
<b>Zone 2</b> Seuil / Zone Aérobic	75% < v < 82%	130 à 150 22 à 25/30s	2 à 3	Test progressif Luc Leger	Zone Aérobic	30 min et +	50/100 : 30s 200/300 : 15s 400 et + : 20s
<b>Zone 3</b> Seuil / Zone Anaérobic	82% < v < 96%	150 à 165 25 à 28/30s	3 à 5,5	3000m 6 x 100 Prag de 1 à 6 Détermination du seuil	Zone du Seuil Anaérobic	18 à 20 min	50 : 30s 100 : 15s 200/300 : 30s 400 et + : 20s
<b>Zone 4</b> Mixte / Aé anaérobic	88% < v < 96%	165 à 180 28 à 30/30s 41 à 45/30s	5,5 à 7	Test de Mader 800 m 600 prag	Zone Mixte Aérobic / Anaérobic	12 à 20 min	50 : 25s 100 : 20s 200/300 : 30s 400 et + : 45s à 1'15"
<b>Zone 5</b> VO2max mixte / Ad-anaérobic	96% < v < 100%	180 à 190 30 à 32/30s 45 à 48/30s	7 à 11	400m test 5 min	Zone de la V.M.A ou Endurance Spécifique	9 à 10 min	50 : 20s 100 : 30s 150/200 : 45s 300/400 : 1' à 1'30
<b>Zone 6</b> Anaérobic Lactique	v > 100%	190 et + 32 et +/30s 48 et +/30s	11 et +	Test du 6 x 100 Test du 3 x 200 Test du 8 x 50	Zone Anaérobic Lactique ou Endurance à la vitesse	30s à 3 min (1 fois) 30s à 2min (en série)	= ou > au temps de travail
<b>Zone 7</b> Vitesse	v MAX	Non relevé Peu fiable	Non relevé Peu fiable	Test du 4 x 25 Test du 4 x 50	Zone de la vitesse Absolute / Relative	0 à 10/15/20s (Absolute) 20 à 30/45s (Relative)	2 x le temps de travail

« Nager c'est bien, mais bien nager c'est mieux »

www.nagerpassion.com

Source : natation pour tous .com

www.Guide –piscine.fr

www.Mobilesport.ch

www.Nagerpassion.com

www.Sport-equipement.fr

www.Karkora.com

معهد التربية البدنية و الرياضية - 2 شارع احمد واكد 16047 دالي إبراهيم الجزائر  
www.univ-alger3.dz/ieps الموقع الالكتروني : ieps@univ-alger3.dz البريد الالكتروني

[Date]

- ❖ **Conférence 7 : la nage papillon**
- ❖ **Le papillon: la nage la plus dure ?**
- ❖ **TECHNIQUE.**
- ❖ **Symétrie, traction et poussée**
- ❖ .....

## Conférence 07 : la nage papillon

### 1-La nage Papillon



#### 1.1-Le papillon: la nage la plus dure ?

La "brasse papillon" comme on l'appelle aussi, est un culte: elle impressionne et inspire le respect, elle fait un peu peur, paraît inaccessible au nageur débutant et hors d'atteinte au nageur de niveau moyen, même s'il s'estime bien maîtriser des nages comme la brasse ou le crawl.

Dois-je faire tomber des préjugés ? installer un doute dans les certitudes ? éclairer les à-prioris ? Oui, je m'y efforce et j'assume: le papillon n'est pas la nage la plus difficile à nager: vous avez pu vous en rendre compte si vous avez lu attentivement (dévoré, quoi) les autres rubriques de cette section

### 2- TECHNIQUE

Précisons maintenant, avant d'entrer dans le vif du sujet: La nage papillon n'est pas particulièrement difficile à nager techniquement, mais c'est certainement la nage la plus athlétique, c'est à dire celle qui réclame le plus de force et de tonus, ajoutés à une grande souplesse et à une synchronisation parfaite.

Pour moi, la technique brasse est bien plus pointue et complexe à appréhender, même si elle a la réputation d'être une nage 'facile', ou 'pour débutant', et même si on commence par l'apprendre en premier dans bien des cours de natation.

A-t'on tort de faire ainsi ? non, mais faisons bien la différence entre la technique de base d'une nage, histoire de la nager correctement à l'entraînement et à allure réduite, et la technique de pointe d'une nage, celle qui permet d'accélérer, d'optimiser le moindre mouvement, d'affiner la position, d'améliorer la

respiration, d'économiser son capital musculaire et respiratoire, bref de grappiller les secondes au chronomètre.

## 2.1-Symétrie, traction et poussée

Vous le savez, le papillon est une nage symétrique : la partie droite et la partie gauche du corps effectuent les mêmes mouvements, en symétrie par rapport à l'axe central du corps (dans le sens de la longueur).

L'amplitude du mouvement de bras, sur l'avant et sur l'arrière, est similaire au crawl: on trouvera donc une phase de traction (depuis le début du mouvement jusqu'à la hauteur des épaules, et même avant on le verra plus loin ) et une phase de poussée (des épaules jusqu'à la fin du mouvement).

On verra plus loin que contrairement aux autres nages, le niveau de passage de la traction à la poussée est, en papillon, décalé plus haut que (avant) les épaules.

### 3-mouvement des bras

Les mains débutent le mouvement bras tendus, en face de l'alignement des épaules. Dès cet instant, les mains sont orientées, grâce aux poignés, vers l'extérieur du mouvement: c'est la phase de prise d'appui.

La prise d'appui consiste en un petit mouvement ouvrant et circulaire: il donne l'équilibre nécessaire, soutiens la flottaison du haut du corps, et prépare la phase suivante.



### 3.1-La position des mains

L'orientation des mains par rapport à l'axe des avant-bras a son importance : la première séquence de traction s'effectue les mains ouvertes, c'est à dire orientées vers l'extérieur pour aider la prise d'appui.

Durant la seconde séquence, les mains s'orientent davantage dans le prolongement des avant-bras.

#### 4-Que font les jambes ?



Elles sont jointes l'une contre l'autre, et elles ondulent.

Contrairement au crawl, le mouvement d'ondulation ne débute pas uniquement au niveau des hanches, mais il est initié dès les épaules, transmis au bassin, et amplifié par les jambes.

Le mécanisme de propulsion des jambes en pap est le même que celui du crawl: une seule jambe travaille à la fois, celle qui descend: l'autre remonte pas effet d'inertie. En pap, comme les jambes sont jointes, elles ne travaillent (toutes les deux ensemble) que lors de la phase de descente (on dit que le mouvement de claquage amplifié de haut en bas est propulsif).

L'amplitude de ce mouvement n'est pas énorme: pas la peine de se forcer à monter et descendre les pieds de force; on rappelle que c'est l'amplification du mouvement d'ondulation du corps.

Le papillon est une nage d'ondulations, on l'a dit; c'est une nage athlétique et dont le cycle respiratoire n'est pas des plus simples. C'est surtout une nage qu'il

faut arriver à nager "au feeling", "en glisse"; nager le pap uniquement en force ne marche qu'un temps, et en tout cas pas sur une bien longue distance.

#### 4.1-Synchronisation bras / jambes

Le papillons comporte théoriquement 2 cycles de jambes (ondulations) par mouvement de bras; c'est à dire:

Une ondulation jambes au début du mouvement, bras allongés devant. Cette ondulation est principalement propulsive.

Une ondulation à la fin de la phase de poussée des bras. Cette ondulation aide l'élévation de la tête et des épaules pour l'inspiration.

#### 5-la respiration ?



La phase de poussée des bras doit être puissante; elle permet non seulement d'avancer, mais également de soulever suffisamment la tête et les épaules pour permettre l'inspiration. Si la puissance n'y est pas ou pas suffisante, le reste ne peut pas fonctionner.

La phase d'inspiration est courte; celle-ci doit donc être puissante (on inspire beaucoup d'air en peu de temps). Elle se termine lorsque les bras ont terminé la phase du retour aérien, et rentrent dans l'eau pour le cycle suivant.

Bien entendu, durant cette courte phase, on ne fait qu'inspirer: la totalité de l'air a été expirée durant le reste du mouvement, lorsque la tête était dans l'eau.

La tête, qui s'était redressée pour l'inspiration, se réoriente alors vers l'avant (se rabaisse).

La respiration en pap peut s'effectuer tous les temps (à chaque passage de bras), ou bien tous les 2 temps. On rencontre également souvent des cycles "2 sur 3", c'est à dire que l'on respire pendant 2 cycles, puis on ne respire pas durant le 3ème cycle, etc...

6- **On s'arrête quand ?** .



Même réflexion qu'en brasse: les cycles ne s'enchainent pas sans observer un temps d'arrêt, même rapide, entre chaque mouvement complet de bras.

Ce temps d'attente, bras devant, permet à la première ondulation d'avoir lieu et d'être efficace dans sa propulsion, tout en décontractant les bras. On en profite également pour expirer. RelaxeZ-vous !

## 6-Les ondulations en Papillon

La nage papillon n'est décidément pas la plus simple, ni au niveau des bras avec un retour aérien bras quasi-tendus simultanés, ni au niveau des jambes avec un mouvement d'ondulations jambes couplées qui implique la quasi-totalité du corps, et dont la synchronisation bras / jambes / respiration représente ici une question de survie... ou en tout cas de non-tissé...

Les deux jambes doivent fonctionner simultanément. Le mouvement des jambes est souvent appelé "dauphin", en référence au mode de déplacement du cétacé qui utilise une ondulation de

tout son corps pour se propulser. Voici quelques conseils pour tenter de l'imiter...

### 6.1-Technique

Le mouvement est composé d'une phase ascendante et d'une phase descendante.

L'ondulation se répercute dans tout le corps. Des épaules aux chevilles, chaque segment participe au mouvement et s'inscrit dans la même sinusoïde.

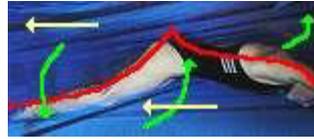
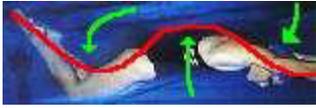
Les jambes sont relativement tendues mais sans blocage, les genoux se fléchissant légèrement lors de la descente. Elles doivent rester souples pour que le mouvement se transmette et s'amplifie du dos jusqu'aux pieds. Les pieds sont tournés vers l'intérieur, en extension mais sans raideur.

Il faut utiliser alternativement le coup de pied et la plante du pied comme surface d'appui lors du fouetté (la puissance ne se place que sur la phase descendante).

Attention à ne pas trop sortir les pieds de l'eau.

Etape 1

Etape 2



On distingue bien ici les montées et descentes des différentes parties du corps (en vert), la courbure générale de l'axe profilant (en rouge), et les déplacements des zones ondulatoires (en jaune).

## 6.2-Erreurs à éviter

Garder les jambes raides. Au contraire, trop fléchir les genoux

Ne faire participer que les jambes au mouvement. Ce n'est pas un double battement de crawl mais une réelle ondulation ? Bouger la tête de haut en bas croyant que cela va aider à avancer !

### 6.2.1-les Exercices en pap

Évitez de vous exercer en tenant une planche car la position bloque le haut du corps, d'où une ondulation incomplète. Par contre, travaillez d'abord, bras le long du corps, puis tendus devant.

Faites des longueurs en ondulation ventrales mais aussi dorsales et costales. Vous pouvez vous essayer également sur des ondulations verticales , Répétez ces situations avec des

palmes. Leur utilisation amplifie les sensations au niveau du placement hydrodynamique, permet d'ajuster le mouvement et rend les déplacements plus économiques.

### 6.3-Les ondulations sont constructrice du papillon

Garder bien en tête que les ondulations concernent l'ensemble du corps (de la tête aux pieds, qu'elles sont amplifiées au niveau du bassin, et fouettées sur la fin des jambes. Deux ondulations prennent place durant un cycle de bras, avec des rôles différents: une lors de l'entrée des mains dans l'eau en début de mouvement .

(début de la phase aquatique) axée sur la propulsion,  
une seconde lors de la poussée des bras, plutôt axée sur la poussée :

cette deuxième ondulation a en effet pour rôle d'aider à la sortie de la tête et des épaules de l'eau pour la respiration.

Source : [https://www.guide-piscine.fr/echauffement-natation/l-echauffement-une-etape-essentielle-en-natation-1595\\_A/article/](https://www.guide-piscine.fr/echauffement-natation/l-echauffement-une-etape-essentielle-en-natation-1595_A/article/)

<https://www.natationpourtous.com/technique/crawl/crawl-check-list.php>

### ❖ Style papillon

Le style papillon, ainsi que la poitrine, résulte de l'exécution des mouvements symétriques entre les membres et également réalisé en décubitus ventral. Initialement le corps se trouve élargie avec les membres supérieurs, aligné sur le reste du corps, sur la surface de l'eau. La tête reste dans sa position naturelle pour que le sommet de la tête du nageur peut être lus (GALDI, 2004).

En raison de la circunção simultanée antéro-postérieure des membres supérieurs, leur attribue une grande partie de la responsabilité de propulsion. Tout comme dans les autres styles, la forme et la trajectoire de ce mouvement

permettent votre action est décrit en deux phases : récupération ( ) et propulsion (sous l'eau), aussi différencié en deux autres étapes (GALDI, 2004).

La reconstruction passe par le départ des membres de l'eau en position sortie et position des mains sur la hauteur de la cuisse. Le coude est le premier à briser cette surface suite légèrement fléchi, traînant avec elle, les avant-bras et les mains, qui sont toujours détendus. Comme les membres sont projetés en avant, coude et épaule sont étendus. Une fois immergé, membres supérieurs commencera à traction ; dirigé mouvement out et jusqu'à la ligne d'épaule, lorsque la trajectoire (GALDI, 2004).

En raison de l'action propulsive des membres supérieurs, leur attribue une grande partie de la propulsion de la natation. Quand les membres supérieurs sont rapprochent de l'axe sagittal du corps du nageur, une extension progressive, mettant en vedette phase sous-marine de pousser (GALDI, 2004).

Dans ce style, les branches sont également dans le plan vertical et dans le même temps, mais contrairement à d'autres styles, agir de façon pertinente à la piscine de propulsion (GALDI, 2004).

Le rythme cardiaque des jambes ressemble à la motion de la queue du dauphin : étendue des pieds et des jambes Unies déplacent comme s'ils étaient un, dans un mouvement de va-et-vient. La dernière phase est plus puissante, s'accompagnent d'élévation des hanches, tandis que l'ascendant est moins vigoureux. Cette variation de force qui surveille le mouvement des jambes est responsable de l'effet d'entraînement qui le corps exécute pendant l'action de nage (GALDI, 2004).

Deux coups de pied jambe sont effectués pour chaque cycle de bras. La première est réalisée dès la phase de propulsion bras est effectuée ; Cela contribue à un effet

de Poussée en mesure de concevoir le nageur à l'avant. La seconde se produit après la nouvelle entrée des bras dans l'eau.

C'est pourquoi stipule que l'inspiration est faite au cours de la fin de la traction des bras, en soulevant le mouvement de la tête : c'est très rapide, exécutée par la bouche, ce qui indique qui peut survenir à une fréquence d'un ou deux tours, étant ce correspondant au niveau du développement du nageur. L'expiration se manifeste tout au long de la phase de natation dont la tête est immergée (GALDI, 2004).

Source :

- ✧ **Conférence .8.- Éducatif natation - 23 éducatifs  
crawl, dos, brasse, papillon**
- ✧ **Le rôle des éducatifs en natation**
- ✧ **Les types d'éducatifs en crawl**
- ✧ **Le crawl poings fermés**

✧ .....

## Conférence .8.- Éducatif natation - 23 éducatifs crawl, dos, brasse, papillon

### 1-Le rôle des éducatifs en natation

Le rôle des éducatifs en natation est d'amener le nageur à améliorer sa technique.

Les éducatifs en natation sont des exercices dont le principe est de décomposer le mouvement. L'objectif est de montrer le geste parfait et de mettre en avant les défauts à corriger pour y parvenir. Les éducatifs profitent beaucoup aux nageurs débutants car ils ont généralement un niveau technique assez faible. Mais ils sont également très utiles pour les nageurs aguerris en leur montrant leurs défauts et le chemin pour améliorer encore leur technique

Les prises d'appui et les placements dans l'eau font partie des grands axes de travail de ces éducatifs. Le nageur va petit à petit prendre conscience de ses différents appuis dans l'eau et de sa position. En répétant les exercices, il va parvenir à les corriger et à les améliorer de façon à réduire la résistance qu'il offre dans l'eau pour mieux glisser. Il va également apprendre à optimiser ses mouvements afin qu'ils soient plus efficaces et ainsi économiser son énergie. Tous ces exercices vont l'amener à corriger ses défauts lorsqu'il nagera en nage complète.

Il est important qu'un entraînement ne soit pas composé que d'éducatifs. Un ou deux éducatifs sur des distances courtes, en début d'entraînement après l'échauffement seront plus efficaces. Ensuite, l'objectif va être de faire des séries en nage complète en intégrant les points techniques travaillés lors des éducatifs.

Nous allons détailler ici quelques-uns des éducatifs les plus courants proposés en crawl, en brasse et en papillon.

#### 1.1-Les types d'éducatifs en crawl

##### 1.1.1-Le crawl poings fermés

Cet exercice a pour objectif d'améliorer ses appuis sur l'eau. Tout le travail est basé sur les sensations de propulsion. En nageant les poings fermés, la surface de prise d'eau de la main est diminuée et l'appui complètement cassé.

L'exercice va consister à compenser la surface d'appui diminuée par l'avant-bras, qui joue un rôle important de traction. On ne s'en rend pas forcément bien compte lorsque l'on nage normalement et cet exercice va mettre en avant le rôle de l'avant-bras.

En alternant des séries poings fermés et main ouverte, les sensations de propulsion et de traction seront bien plus développées et contribueront à une amélioration des performances.

## 2-Crawl rattrapé

Cet exercice d'apparence plutôt simple, peut se révéler compliqué à réaliser.

Le mouvement de traction avec le bras immergé ne peut pas commencer tant que le bras opposé n'a pas terminé son retour aérien. Comme pour un relais, le bras immergé doit rester tendu, immobile, jusqu'à ce que les deux mains se rejoignent. Lorsque les deux mains se touchent, le bras jusque-là immobile entre en action.

L'objectif de cet éducatif est la synchronisation des bras avec la respiration. Elle doit se faire en fin de traction et la transition entre les deux bras doit être fluide, sans pause ni temps mort. Chaque mouvement de bras est isolé et décomposé et l'obligation de faire se toucher les mains oblige le nageur à corriger sa position.

Exercice très complet, il est adapté aux nageurs de tous les niveaux. Il permet de travailler coordination, respiration et propulsion.



## 2.1-Crawl avec doigts en glissade

Pour cet exercice, lors du retour aérien du bras, plutôt que d'aller chercher loin avant d'entrer dans l'eau, le coude se plie et le bout des doigts frôle la surface jusqu'au point d'immersion. Cela permet de mieux relâcher le bras et ainsi diminuer la dépense d'énergie nécessaire pour ce mouvement.

### 2.1.1-Crawl « toucher épaule – tête »

Toujours lors du retour aérien du bras, le pouce de la main va venir toucher l'épaule puis le dessus de la tête avant d'entrer dans l'eau. Là encore, il s'agit d'apprendre à relâcher au maximum le bras lors de ce mouvement de retour.

## 2.2-Crawl fouetté

Cette fois, c'est le bras qui pousse qui travaille. A la fin de la phase de poussée du bras immergé, on accélère le mouvement afin de fouetter la surface et d'envoyer de l'eau en l'air. C'est un bon moyen d'améliorer la propulsion.

### 2.2.1-Toucher cuisse

L'éducatif de « toucher cuisse », ou « rattrapé arrière » permet d'isoler le mouvement de chaque bras. Un bras reste le long du corps tandis que l'autre effectue un mouvement de crawl en tirant au maximum dans l'eau. Lorsque le bras en mouvement arrive au niveau de la cuisse, il s'immobilise et c'est au tour de l'autre bras d'entrer en action.

Cet éducatif est plus compliqué que le « rattrapé avant » et est plutôt réservé aux nageurs confirmés. Lors de l'exercice, le corps perd toute stabilité. Le gainage est très important et il va également falloir augmenter les battements pour éviter que le corps ne s'enfonce dans l'eau. L'utilisation d'un pull-buoy peut aider la nageur à se stabiliser dans un premier temps.

### 3-Nager avec un pull-buoy entre les chevilles

Placé entre les chevilles, le pull-buoy va maintenir les jambes du nageur à la surface de l'eau. De cette façon, il va pouvoir concentrer ses efforts sur le haut du corps tout en conservant une bonne position dans l'eau.

Les muscles des bras, des épaules ainsi que les abdominaux et les dorsaux vont être particulièrement sollicités. Idéal pour le gainage, c'est un exercice qui n'est en revanche pas recommandé pour les nageurs souffrant de problèmes de dos.

#### 3.1-Nager avec une planche entre les genoux

Le maintien de la planche entre les genoux va obliger le nageur à immobiliser tout le bas de son corps. Il est alors possible de se concentrer sur les mouvements des bras mais aussi sur la position dans l'eau. Sans les battements de jambe, tout déséquilibre du corps va être amplifié. Si la planche entraîne une résistance, c'est que le mouvement de rotation du bassin n'est peut-être pas synchronisé avec celui des épaules.

#### 3.2-Battements bras le long du corps

Un défaut couramment répandu chez les nageurs qui pratiquent le crawl est de respirer en relevant le menton et donc avec un mouvement de la tête. Ce mouvement va venir perturber l'équilibre du corps et diminuer l'efficacité de la propulsion.

Le fait de nager en conservant les bras le long du corps va permettre d'apprendre à limiter au maximum les mouvements de la tête. C'est le corps qui doit effectuer la rotation et la tête, qui doit rester dans l'axe, va seulement accompagner ce mouvement. Les bras restant en arrière, il ne sera pas possible de tourner la tête pour prendre une inspiration. Il va donc falloir travailler sur la rotation du corps pour avoir une respiration efficace tout en maintenant l'alignement du corps

## 4-Les types d'éducatifs en brasse

### 4.1-Jambes de brasse et respiration avec planche

L'apprentissage de la brasse est souvent complexe à cause des mouvements différents, mais coordonnés, des bras et des jambes, et de la respiration.

En nageant avec une planche, on s'affranchit de mouvements des bras et on améliore sa flottabilité. Il est alors possible de se concentrer sur le mouvement des jambes d'une part, et sur la respiration d'autre part. En brasse, on utilise une expiration active. L'expiration sous l'eau est profonde et continue, jusqu'à ce que les poumons soient totalement vidés de leur air. A la fin de l'expiration, un mouvement de brasse avec les jambes permet de sortir le buste de l'eau pour prendre une grande inspiration bouche ouverte. L'expiration active prend tout son sens à ce moment-là car s'il reste de l'air dans les poumons, l'inspiration sera moins efficace et l'essoufflement arrivera rapidement.

#### 4.1.1-Brasse avec pull-buoy

Comme pour le crawl, le pull-buoy va aider les jambes à rester en surface. Le nageur peut alors se concentrer sur sa position et travailler les mouvements des bras et sa respiration.

### 4.2-Brasse 50% coulée

Cet exercice doit être réalisé au début d'une longueur de brasse. Il s'agit d'effectuer un mouvement complet de brasse (traction des bras et mouvement des jambes) sous l'eau. Cela permet de parcourir une grande distance en dépensant moins d'énergie et de gagner de précieuses secondes au chronomètre.

L'objectif est d'améliorer le mouvement de coulée et d'optimiser l'enchaînement avec le premier mouvement de brasse en surface.

#### 4.2.1-Brasse avec doubles coulées

En double coulée, il s'agit de réaliser deux fois de suite les mouvements complets de la coulée pour ressortir de l'eau le plus loin possible.

Cet exercice peut être réalisé à chaque virage et est plutôt réservé aux nageurs confirmés. Les débutants risquent de ne pas avoir une respiration suffisante.

#### 5-Dos à un bras

Cet exercice a pour objectif de développer la rotation du corps et de faire ressentir ses effets au nageur. A chaque mouvement sur le dos, le corps passe sur le côté en pivotant autour de son axe. Cela permet de prendre un appui dans l'axe du corps, bien plus efficace que sur le côté, et de diminuer la résistance en dégageant l'épaule de l'eau lors du retour du bras.

Cet éducatif est accessible aux nageurs de tous niveaux.

#### 5.1-Dos à deux bras

Le focus est mis ici sur l'optimisation du mouvement du bras afin d'améliorer la propulsion. Un pull-buoy peut éventuellement être utilisé et placé entre les cuisses. La flottabilité des jambes est ainsi assurée et le nageur peut se concentrer sur les mouvements des bras.

#### 5.1.1-Nager avec un pull-buoy entre les chevilles ou une planche entre les genoux

L'utilisation d'un pull-buoy ou d'une planche va permettre au nageur de se concentrer sur l'alignement de son corps et l'optimisation de sa position dans l'eau. L'objectif est de diminuer les résistances rencontrées dans l'eau et d'optimiser ses mouvements pour plus d'efficacité et une énergie dépensée moindre.

## 5.2-Rattrapé vertical

Cet éducatif a deux objectifs : travailler la propulsion provenant des bras et des battements des jambes et améliorer la coordination.

Un premier bras effectue le mouvement tandis que le second est à la verticale. Après un appui lent sur l'eau vient un mouvement de propulsion accéléré. Le retour aérien se fait sans temps mort, pour ne pas perdre de vitesse. Lorsque le bras ayant effectué le mouvement est lui aussi à la verticale, l'autre bras réalise le mouvement à son tour.

Éducatif natation - 23 éducatifs crawl, dos, brasse, papillon

mort, pour ne pas perdre de vitesse. Lorsque le bras ayant effectué le mouvement est lui aussi à la verticale, l'autre bras réalise le mouvement à son tour.

[Source :Publié le : 03/11/2020 11:21:50 -Catégories : Pour transpirer après le travail](#)

## 7- Les types d'éducatifs en papillon

### 7.1-Ondulations sous l'eau

L'exercice doit être réalisé à un mètre de profondeur environ. Les ondulations sont réalisées en mobilisant le bassin et le moins possible le haut du corps. L'objectif est de réaliser le moins de mouvements possible pour parcourir la plus grande distance.

Cet éducatif est particulièrement important pour travailler les phases de coulée en papillon comme en crawl.

#### 7.1.1-Ondulations avec planche

Cet éducatif consiste à réaliser des ondulations pour se propulser. Le nageur s'aide d'une planche pour assurer sa flottabilité, s'affranchir du mouvement des bras et verrouiller le haut du corps. L'objectif est d'améliorer la propulsion liée au mouvement des jambes.

### 7.1.2-Papillon à un bras

En simplifiant le mouvement du papillon, cet éducatif permet d'apprendre et de travailler la synchronisation des mouvements. L'objectif est de réussir à synchroniser les mouvements de papillon et de dégager les fesses de l'eau à chaque mouvement.

❖ Référence :

<https://www.swimming.ca/fr/maitres/la-forme-physique/educatifs/>

<https://karkoa.com/fr/blog/educatif-natation-n146>.

Publié le : 03/11/2020 11:21:50

Catégories : [Pour transpirer après le travail](#)

- ✧ **Conférence .9.- Réflexions sur l'enseignement aux débutants**
- ✧ **Réflexions sur l'enseignement aux débutants**
- ✧ **Avant et après la leçon DE natation**
- ✧ **Ce que l'enseignant doit savoir Accoutumance à l'eau**
- ✧ **10 principes**
- ✧ **Oublier l'eau**
- ✧ **Découvrir l'eau**
- ✧ **Mettre la tête sous l'eau**
- ✧

## II-CONFERENCE 09 Réflexions sur l'enseignement aux débutants

معهد التربية البدنية و الرياضية - 2 شارع احمد واكد 16047 دالي إبراهيم-الجزائر  
www.univ-alger3.dz/ieps/ الموقع الالكتروني : ieeps@univ-alger3.dz البريد الالكتروني

[Date]

Enseigner l'accoutumance à l'eau demande du braveness et de la patience! Du courage, auto cette section de l'enseignement de la natation n'est pas en relation avec l'apprentissage des techniques. De la patience, automobile ce processus requiert beaucoup de temps, de compréhension et un sens pédagogique certain.



Créer de bonnes conditions d'apprentissage.

⇒ Supprimer la peur, créer la confiance: c'est le but de l'accoutumance à l'eau!



(source :mobilesport.ch)

Le bon sens des gens de la terre est également valable pour l'enseignement: "La récolte est grande si le terrain est bon!" L'accoutumance à l'eau, la confiance, la connaissance des contraintes imposées par l'élément aquatique sont les bases pour l'apprentissage des stratégies de nage. Le résultat de ce travail préparatoire ne ressemble pas encore à un fashion de nage bien défini et connu. L'enseignant ne doit pas prêter attention à des remarques comme: "C'est ça, la natation? Ils ne font que jouer. Quand apprendront-ils à nager?"..

. Ce travail sera doublement ré- compensé au second où les méthodes de nage seront abordées. Qu'il est plus facile d'apprendre un fashion de nage à un élève

bien accoutumé à l'eau, qui a eu la Hazard d'approcher cet élément dans une ambiance gaie et sans crainte! Qu'il est plus difficile, par contre, d'apprendre le crawl à un débutant qui hésite à mettre la tête sous l'eau et à plus spécialité raison à expirer sous l'eau!

Créer de bonnes bases signifie supprimer la peur, vivre l'eau comme un partenaire.

Pour atteindre ce but, il faut proposer à l'élève un grand nombre d'expériences sous forme de jeux au bord, dans et sous l'eau. Si ce processus d'apprentissage et d'expérimentation se fait d'une manière gaie et ludique, soit avec un partenaire ou en groupes, avec ou sans matériel, il se crée ainsi non seulement des bases optimales pour l'apprentissage des sports activités aquatiques mais également des stipulations idéales pour l'enseignement du gamme en général. La Shape de la brochure "Bases" aidera l'enseignant et l'élève dans cette démarche. Chaque notice en marge établit une relation avec un factor de théorie correspondant, donne des explications (1)

## 1.1-Ce que l'enseignant doit savoir

### 1.1.1-Avant la leçon de natation

### 1.2-Pour l'enseignant...

- ❖ Etre conscient des problèmes d'un débutant.
- ❖ Y a-t-il un élève spécialement craintif?
- ❖ Comment peut-on créer un bon climat de travail?
- ❖ Y a-t-il dans la classe un ou des élèves ayant un problème médical?
- ❖ De quelle place peut-on disposer?
- ❖ Quelle profondeur a le bassin? Y a-t-il un fond mobile?
- ❖ Où est le matériel? Peut-on l'utiliser?
- ❖ Quelles sont les règles spécifiques à cette piscine?
- ❖ En cas d'urgence, où trouver l'infirmier, le téléphone, le garde-bain?

❖ Quelles mesures de premiers secours sont indispensables?

## 1- Et pour l'élève

❖ Faire visiter les locaux: Montrer

- les vestiaires.
- où déposer les valeurs.
- où se trouvent les toilettes, les douches.
- le lieu de rassemblement avant la leçon.

❖ Rappeler les principales règles de comportement:

- Ne pas quitter le groupe sans en avertir le maître.
- Ne pas manger ni mâcher de chewing-gum.
- Sauter uniquement depuis les endroits autorisés.
- Ne pas courir au bord des bassins.

❖ Convenir de quelques signes pour faciliter la compréhension (sortir de l'eau, silence, etc.).



(SOURCE :la une –l'aisne nouvelle ).

### 3.1-Après la leçon de natation

معهد التربية البدنية و الرياضية - 2 شارع احمد واكد 16047 دالي ابراهيم-الجزائر  
www.univ-alger3.dz/ieps/ الموقع الالكتروني : ieps@univ-alger3.dz البريد الالكتروني

### 3.1.1-Pour l'élève...

- ✧ Rappeler les règles d'hygiène: se doucher à nouveau, se désinfecter les pieds, se sécher particulièrement bien les cheveux, les oreilles, entre les orteils.
- ✧ Que faire des effets mouillés?.
- ✧ Donner un rendez-vous devant la piscine

### 3.1.2-pour l'enseignant:

- ✧ Les élèves ont-ils tous quitté le bassin?
- ✧ Le matériel a-t-il été remis en place?
- ✧ Le bassin est-il réservé pour la prochaine leçon?
- ✧ Les élèves sont-ils informés du matériel à prendre pour la prochaine leçon (palmes, jouets en plastique, ballon en plastique propre, balle de ping-pong etc.) ?
- ✧ Les enfants ont-ils tous quitté l'établissement?
- ✧ Faire le bilan de la leçon.
- ✧ Occasionnellement
- ✧ Le garde-bain peut nous expliquer:
- ✧ pourquoi l'eau de la piscine est toujours propre et comment nous pouvons y contribuer.
- ✧ comment l'eau est chauffée.
- ✧ comment les sous-sols de la piscine sont aménagés.
- ✧ quelles règles de comportement il juge importantes.

## 4-Accoutumance à l'eau

## 10 principes

"Se familiariser avec l'eau" est le passage obligé pour l'apprentissage d'aptitudes et de capacités en natation. Dans cette phase, l'élève doit apprendre à s'habituer à l'élément liquide, à sentir la résistance de l'eau, à mettre sa tête sous l'eau en gardant les yeux ouverts, à expirer et inspirer calmement. Se sentir à l'aise dans l'eau!

1. Se familiariser avec l'eau, c'est jouer avec, dans, sous et au bord de l'eau!
2. Sauter, crier, rire font partie de la leçon.
3. De l'eau peu profonde convient bien pour les débuts.
4. Des accessoires flottants ne sont à utiliser que dans de rares cas (élève craintif par exemple) car ces divers moyens empêchent une véritable sensation de l'eau.
5. Par des consignes ouvertes, offrir à l'élève des possibilités d'expériences variées. Laisser l'enfant découvrir par lui-même.
6. L'observation permet de se rendre compte des difficultés des enfants.
7. Expérimenter prend du temps. Les jeux et exercices sont à exécuter plusieurs fois!
8. Respecter l'élève faible et craintif. Le prendre au sérieux. Le mettre en confiance.
9. Le maître est tout à la fois animateur et enseignant.
10. L'enseignant est dans l'eau avec les enfants

## Bibliographie .

معهد التربية البدنية و الرياضية - 2 شارع احمد واكد 16047 دالي ابراهيم-الجزائر  
www.univ-alger3.dz/ieps/ الموقع الالكتروني : ieeps@univ-alger3.dz البريد الالكتروني

- ❖ Bucher, W ;1000 Exercices et jeux de natation,Catalogue d'exercices et de jeux Vigot, Paris 1986.
- ❖ Beigel-Guhl, K Wassergymnastik ,Exercices de gymnastique dans l'eau Rororo, Hamburg 1988
- ❖ Catteau R, Garoff G. L'enseignement de la natation,Méthodologie des différents styles Ed.Vigot, Paris 3e éd. 1980
- ❖ Counsilman, J.E. tation sportive à l'usage des Ed. Chiron Sport, 1975 entraîneurs, enseignants et athlètes
- ❖ ESSM Manuel de natation J+SManuel pour l'enseignement de la Macolin 1991 natation aux adolescents
- ❖ Guilbert P.R. PlongeonL'enseignement du plongeon; Ed. Amphora, 1974,progression méthodologique
- ❖ IAN,Tests suisses de natationTests pour toutes les disciplines,Aesch ZH 1983,de natation en 8 niveaux de performance
- ❖ Reischle, K. Besser Schwimmen,Manuel d'apprentissage des disciplines de Sportinform-Verlag GmbH, Oberhaching 1988,natation en 10 leçons
- ❖ Reischle, K. Biomechanik des Schwimmens,Pratique et théorie de la biomécanique Fahnemann, Bockenem 1988de la natation
- ❖ SSS,Lerne Rettungsschwimmen,Dossier d'enseignement pour la formation Société Suisse de Sauvetage, Berne 1989 du sauveteur
- ❖ Schmitt, P. Nager, de la découverte à la performance, Différentes situations d'apprentissage moteur Ed. Vigot, Paris 1989,en milieu aquatique

- ❖ **Conférence 10 L'influence de la natation sur le développement de la psychomotricité chez les enfants de l'éducation de la petite enfance**
- ❖ **-L'importance des habiletés de natation**
- ❖ **Les habiletés de natation sauvent des vies**
- ❖ **La natation renforce la confiance en soi.....**  
.....

## Conférence 10- L'influence de la natation sur le développement de la psychomotrice chez les enfants de l'éducation de la petite enfance

### 1-L'importance des habiletés de natation

La natation est une importante compétence de vie qui devrait être enseignée à un jeune âge. Pourquoi est-ce important ? Voici quatre raisons pour lesquelles on devrait accorder la priorité aux habiletés de natation, surtout pour les enfants.

#### 1.1-Les habiletés de natation sauvent des vies

Il est probable que votre enfant aura l'occasion de jouer dans ou autour de l'eau à un moment donné de sa vie. S'il tombe accidentellement dans l'eau ou se retrouve dans la partie profonde de la piscine par accident, le fait de savoir nager lui sauvera la vie. La cause la plus fréquente de noyade est la chute d'un adulte ou d'un enfant dans l'eau et son incapacité à se mettre à flotter ou à nager pour se mettre à l'abri. Selon la Croix-Rouge canadienne, la noyade est l'une des principales causes de décès chez les enfants de moins de quatre ans.

### 2-La natation renforce la confiance en soi

Apprendre à nager est un défi qui récompense les réalisations. Cela aidera votre enfant à acquérir de la confiance en soi et à croire en ses capacités – surtout dans les situations qui impliquent l'eau. L'encouragement est clé. Apprendre à nager est un défi pour de nombreux enfants, mais il vaut la peine de faire des efforts à long terme.

#### 2.1-La natation favorise la santé

معهد التربية البدنية و الرياضية - 2 شارع احمد واكد 16047 دالي ابراهيم-الجزائر  
www.univ-alger3.dz/ieps/ الموقع الالكتروني : ieps@univ-alger3.dz البريد الالكتروني

La natation est une excellente forme d'exercice. Elle maintient le cœur et les poumons en bonne santé, améliore la force et la souplesse, augmente l'endurance et améliore même l'équilibre et la posture. C'est aussi une forme d'exercice à faible impact qui est excellent de poursuivre à l'âge adulte. Une étude britannique de 2017 a montré que les personnes qui nagent régulièrement vivent plus longtemps car cela leur permet de rester en forme, tant mentalement que physiquement.

### 2.1.1-La natation est amusante

La plupart des enfants adorent barboter dans l'eau et s'ils savent nager, ils peuvent le faire en toute sécurité. Savoir nager ouvre non seulement les portes à des sports comme la natation de vitesse, la nage synchronisée et le water-polo,

[-https://sportottawa.ca/limportance-des-habiletés-de-natation/?lang=fr](https://sportottawa.ca/limportance-des-habiletés-de-natation/?lang=fr)

- ✧ **Conférence 11 : L'enseignement de la natation, du constructivisme.**
- ✧ **2-Theorie piaget**
- ✧ **L'idée que le constructivisme**
- ✧

## Conférence 11 : L'enseignement de la natation, du constructivisme.

معهد التربية البدنية و الرياضية - 2 شارع احمد واكد 16047 دالي إبراهيم-الجزائر  
الموقع الالكتروني : [www.univ-alger3.dz/ieps/](http://www.univ-alger3.dz/ieps/) البريد الالكتروني [ieps@univ-alger3.dz](mailto:ieps@univ-alger3.dz)

[Date]

Dans la littérature internationale, l'intérêt pour le constructivisme en éducation physique a eu principalement tendance à se focaliser sur l'enseignement des jeux sportifs à partir de l'approche TGfU (e.g. Butler, 2006). Pour une massive part, cet intérêt est lié à l'aide que le constructivisme peut apporter dans la compréhension et l'optimisation des apprentissages au sein d'environnements physiques (et sociaux) dynamiques (Light, 2009). Ainsi, l'approche TGfU et ses variants ultérieures ont attiré aussi bien l'attention des chercheurs que des enseignants (Light, 2005). Le constructivisme et ses développements comme la CLT (Davis & Sumara, 2003) ou comme l'énactivisme (Varela Thompson & Rosch, 1993) sont ainsi en mesure d'orienter l'enseignement des jeux sportifs collectifs. Le caractère dynamique de l'environnement ainsi que sa nature sociale justifient pleinement des approches pédagogiques telles que TGfU, « Game Sense » caractérisée par l'importance accordée à la réflexion sur l'action (on word ici la référence implicite à l'ouvrage de Piaget intitulé « réussir et comprendre »),

## 2-Theorie piaget

les débats d'idées (Gréhaigne, Richard & Griffin, 2005) et la method collaborative d'idées et de solutions testées et évaluées à des problèmes tactiques. L'ensemble de ces caractéristiques est ainsi congruent avec la définition d'un enseignement orienté par le constructivisme tel que le définit Fosnot (1996). Cependant, un intérêt moins marqué pour le développement d'un enseignement orienté par le constructivisme peut être mis en évidence en ce qui concerne les sports individuels mettant l'accent sur les apprentissages techniques tels que l'athlétisme et la natation. Une des explications possibles à cette faiblesse est sans doute liée en partie au caractère stable de l'environnement dans lesquels prennent place ces activités et à l'importance accordée à la method et à la répétition (Light & Wallian, 2008).

### 3-L'idée que le constructivisme

proposer un enseignement renouvelé des methods est également susceptible d'être découragé par la croyance dans une relation d'opposition entre strategies et tactiques qui domine les débats sur l'enseignement des jeux depuis les années 90 et qui proceed d'influencer les débats actuels. Contrairement aux sports activities collectifs, dans l'enseignement d'une discipline comme la natation, il n'y a aucune remise en question de l'importance de la technique. Bien qu'il existe quelques considérations tactiques en relais ainsi que sur les longues distances, la majeure partie de l'enseignement se concentre sur la technique comme un factor central, voire capital (Rusnak, 2008). Cela ne signifie cependant pas que celle-ci doit être enseignée à l'aide d'exercice ou d'instruction directe.

Au-delà de perspectives théoriques qui voient dans ces formes d'instructions une forme d'illusion (Durand, 2008), on ne peut que noter l'existence de quelques zones d'ombre ou de quelques paradoxes, à l'instar de l'enseignement de la prise de décision en recreation collectif, dans les approches directives de l'enseignement en ce domaine. Donnons un exemple : alors que les entraîneurs et les enseignants font effectuer des exercices pour développer les sensations, celles-ci ne peuvent être directement instruites dans la mesure où l'enseignant ou le train ne peut pas faire en sorte que le nageur sente l'eau d'une certaine façon. Il ne peut dans ce cadre que faire vivre des expériences à partir desquelles le nageur est susceptible de ressentir quelque chose, mais ceci requiert un enseignement indirect prone d'être, dans ce cadre, orienté par le constructivisme.

Dans la area suivante, nous suggérons quelques caractéristiques qui pourraient constituer un cadre utile pour un enseignement renouvelé des techniques orienté par les théories constructivistes de l'apprentissage. Nous ne proposons pas ici un cadre prescriptif ou rigide, mais plutôt un cadre de pensée prone de constituer un outil pour l'enseignant ou l'entraîneur à partir de sept caractéristiques pédagogiques partagées par les approches centrées sur l'apprenant, et à partir des modèles de questionnement de l'enseignement des sports collectifs. Ceci est suivi par deux exemples pratiques de ce kind de pédagogie dans le cadre de l'enseignement de la natation.

### ❖ Bibliographie

- 1- Butler, J. I. (2006). Curriculum constructions of ability: enhancing learning through Teaching Games for Understanding (TGfU) as a curriculum model. *Sport Education and Society*, 11(3), 243-258.
- 2- Catteau, R. (2008). *La natation de demain : une pédagogie de l'action*. Biarritz : Atlantica.
- 3- Davis, B. & Sumara, D. (2003) Why aren't they getting this? Working through the regressive myths of constructivist pedagogy. *Teaching Education* 14(2), 123-140.
- 4- Fosnot, C. T. (1996). Constructivism: A psychological theory of learning. In C. T. Fosnot (ed.) *Constructivism: Theory, perspectives and practice* (pp. 103-119). New York & London: Teachers College, Columbia University.
- 5- Griffin, L. L. & Patton, K. (2005) Two decades of Teaching games for Understanding: Looking at the past, present and future. In L. L. Griffin & J. Butler (eds.) *Examining a Teaching Games for Understanding model* (pp. 1-15). Champaign: Human Kinetics.
- 6- Light, R. & Wallian, N. (2008). A constructivist approach to teaching swimming. *Quest*, 60(3), 387-404.
- 7- Light, R. (2009). Understanding and enhancing learning in TGfU through complex learning theory. In T. Hopper, J. Butler, & B. Storey (eds), *TGfU, Simply good pedagogy: Understanding a complex challenge* (pp. 23-34). Toronto, HPE Canada.
- 8- Rusnak, J. (2008). From age group to elite. *Swimming in Australia*, 24(3), 42-43.
- 9- Varela, F. J., Thompson, E. & Rosch, E. (1993). *L'inscription corporelle de l'esprit : Sciences cognitives et expérience humaine*. Paris : Seuil.
- 10- Varela, F. J., Thompson, E. & Rosch, E. (1993). *L'inscription corporelle de l'esprit : Sciences cognitives et expérience humaine*. Paris : Seuil.
- 11- Wright, J., & Forrest, G. (2007). A social semiotic analysis of knowledge construction and game centred approaches to teaching. *Physical Education & Sport Pedagogy*, 12(3), 273-287.

## CONSIDÉRATIONS FINALES

La natation est une pratique très importante pour le moteur, le physique et le développement social des enfants, comme c'est un sport qui cherche travail non seulement technique, mais aussi sa motricité à travers des exercices et des jeux de natation l'enfant devient capable de connaître votre corps et s'efforcer de développer pleinement leurs capacités motrices, cognitives et affectives, explorant et connaît ses possibilités En plus d'améliorer votre corps et votre système de cardior respiratório, ainsi qu'agrandir vos chances de sociabilité et confiance en soi.

la natation est une ressource précieuse à l'élaboration des stimulations psychomotrices pratiquées une fois (natation), de techniques et de créativité qui respectent la maturité et la capacité de chaque enfant.

Il est reconnu qu'il y a des différences significatives entre les activités menées dans le milieu de la terre et dans les milieux liquides, laissant de côté environnemental et des facteurs émotionnels qui interfèrent dans la performance du moteur à des individus, mais soulignent la nécessité pour plus études doivent être effectuées afin d'étudier les facteurs qui influencent ou limitent lorsqu'il évalue le niveau de performance en motricité dans l'eau.

Face à la contribution de natation au développement psychomoteur, inclure dans les cours d'éducation physique des écoles ordinaires ce mode, puisqu'il y a beaucoup d'avantages ciblés par la pratique.

## ❖ RÉFÉRENCES

معهد التربية البدنية و الرياضية - 2 شارع احمد واكد 16047 دالي ابراهيم-الجزائر  
www.univ-alger3.dz/ieps/ الموقع الالكتروني : ieeps@univ-alger3.dz البريد الالكتروني

AHMAD, A.S. ; SILVA, E. R. Les **contributions de psychomotricité dans l'éducation des enfants**. Bethléem : FABEL, 2013.

BONACHELA, V. Les **lois régissant les organismes dans l'eau**. Dans : Magazine brésilien des sports nautiques. An II, no 57, 1992.

CARRARA, introduction de **k. (dir.) à l'enseignement de la psychologie** : six approches. São Paulo : Avercamp, 2004.

COUNSILMAN, J. E. **Natation : Science et technologie pour la préparation des champions**. Rio de Janeiro : Amérique latine, 1984.

CORREA, C. R. F. ; MASSAUD, école de **natation de g. m.** : assemblage et administration, organisation pédagogique, la compétition de bébé. Rio de Janeiro : Sprint, 1999.

COSTA, c. a. **psychopédagogie et psychomotricité** : points d'intersection en difficultés d'apprentissage. Petrópolis : Vozes, 2002.

Côte, et. **Pensée complexe et psychomoteur**. Rio de Janeiro : CONGIP, 2014.

DALY, L. G. **Swimming, psychomoteur et développement** : New York : auteurs Associates, 1997.

DOS SANTOS, A. ; COSTA, G. M. T. La **psychomotricité dans l'éducation des enfants : une approche** basée sur la psychologie de l'éducation. Getúlio Vargas : ROI, 2015.

OR, F. L. M. **Contribution de natation à la poudre de développement psychomoteur de l'enfant**. Luziânia : ROB, 2013.

FILS, P. G. La **psychomotricité relationnelle en milieu aquatique**. Barueri : Manole, 2003.

FONSECA, c. **psychomotricité, psychologie et pédagogie**. São Paulo : Martins Fontes, 1993.

FONSECA, c. **développement de la motricité et l'apprentissage**. Porto Alegre : New Haven, 2008.

GALDI, e. h. g. (dir.), **apprendre à nager avec l'extension de l'Université**. Campinas : Ipes publishing, 2004.

GALLET, a. **natation aux Jeux olympiques de 2008**. São Paulo : GAZETA, 2008.

GONÇALVES, F. **La promenade d'écrire** : une sorte de moteur. São Paulo : Culturel RBL, 2011.

LEE, V.C. **psychomotricité et nager dans l'enfance**. 2011. Disponible : <http://edue.uem.br/ojs/index.php/RevEducFis/article/viewFile/3855/2649>. Accès : 21 août 2016.

MACHADO, B. R. ; RUFFEIL, r. **de natation et le développement chez les enfants de deux à six ans**. Bethléem : UEPA, S/D.

NEGRINE, m. a. **apprentissage et la garde développement** – psychomoteur : alternatives pédagogiques. Porto Alegre : Piodie, 1995.

PANDEY, J. B. ; ROCHE, M. D. L. C. **L'influence de psychomotricité dans l'éducation des enfants**. Rio de Janeiro : Universidade Candido Mendes, 2010.

ROHLFS, I.C.P. m. **apprentissage en natation**. Belo Horizonte : FAM, 1999.

[1] Élève du cours d'éducation physique du Collège Patos de Minas (FPM) diplômé en 2016

[2] Professeur dans le cours d'éducation physique de la faculté de Patos de Minas. Maîtrise en éducation de l'Universidade Federal de Uberlândia.

- ✧ **Conférence 12 : Mesure de sécurité pendant la baignade dans les piscines**
- ✧ **1. réduire le risque de noyade et de blessures**
- ✧ **Clôture de protection pour les enfants**
- ✧ .....

## Conférence 12 : Mesure de sécurité pendant la baignade dans les piscines

Les activités nautiques sont amusantes et thérapeutiques. Elles comportent toutefois des risques inhérents de blessures ou de décès. Pour réduire ces risques, lire et suivre tous les avertissements et toutes les consignes sur le produit, l'emballage et le feuillet d'emballage. Ces documents couvrent les risques habituels des activités nautiques, mais ils ne portent pas sur tous les risques et les dangers puisque des conditions imprévues peuvent se produire.

Il est donc important de vous familiariser avec les consignes générales suivantes ainsi que les lignes directrices qui sont fournies par les organismes nationaux de sécurité reconnus.

### 1. réduire le risque de noyade et de blessures

- ❖ Ne Pas Plonger
- ❖ Ne Pas Sauter
- ❖ Empêcher La Noyade
- ❖ Se Tenir à l'Écart Des Drains Et Raccords d'Aspiration

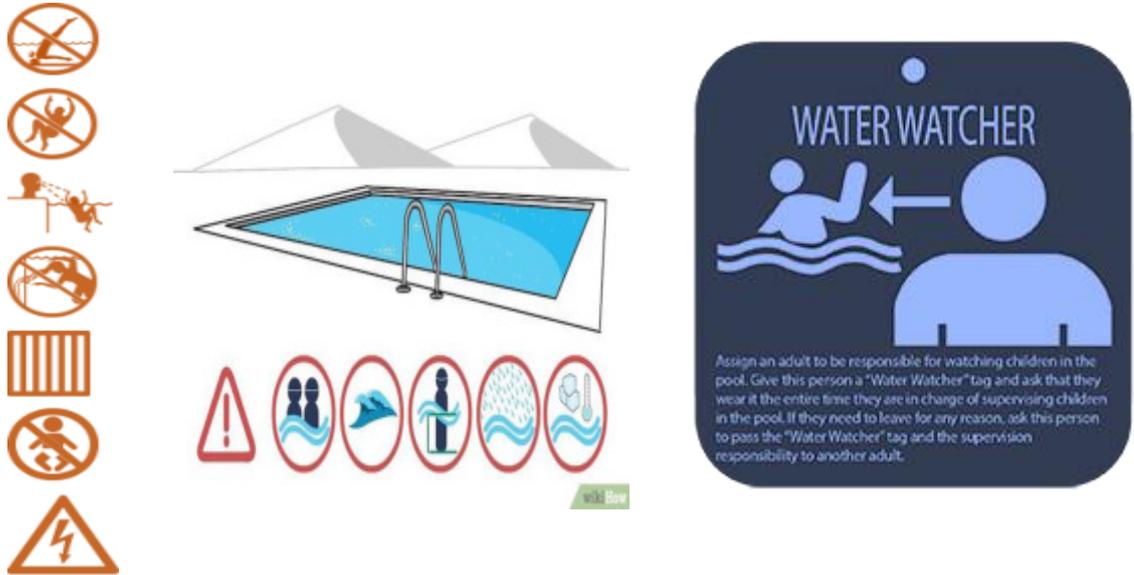


1. Apprendre à nager.
2. Effectuer une supervision constante. Un adulte compétent devrait être désigné comme « sauveteur » ou surveillant, particulièrement lorsque les enfants sont dans la piscine ou à proximité de celle-ci.
3. Prendre le temps d'apprendre les techniques de RCR et de premiers soins.
4. Indiquer à chaque personne chargée de la supervision des utilisateurs de la piscine les risques potentiels de la piscine et la façon d'utiliser les dispositifs de protection comme les portes verrouillées, les clôtures, etc.
5. Toujours faire preuve de bon sens et de discernement lors d'activités nautiques.
6. Supervisor, supervisor, supervisor.

- La baignade sécuritaire dépend d'une attention constante aux règles. Un panneau « AUCUNE PLONGÉE » devrait être affiché près de votre piscine pour que chacun prenne conscience du danger. Il est également possible de plastifier le panneau afin de le protéger des intempéries.

## 2-Clôture de protection pour les enfants

- Un permis et une clôture de protection pour les enfants pour cette piscine peuvent être exigés par le code du bâtiment de votre municipalité. Veuillez communiquer avec le service régional des bâtiments pour obtenir plus de renseignements sur les exigences applicables liées au permis et à la clôture.



[https://www.intex.eu/safety-information-pools-french?lst\\_lang=62](https://www.intex.eu/safety-information-pools-french?lst_lang=62)

