

DEVENIR NAGEUR

- **C'EST, PAR SON ACTIVITE, INTEGRER LES PROPRIETES**
 - => DU MILIEU
 - => DE SES ACTIONS CE MILIEU
 - => DE SON CORPS DANS CE MILIEU
- **C'EST MIEUX (SE) PERCEVOIR ET MIEUX AGIR**

8 ETAPES POUR CONSTRUIRE LE « CORPS FLOTTANT »

Avoir construit le « corps flottant » c'est accepter l'action de l'eau sur son corps sans rien faire (inhiber les postures anti gravitaire), c'est être capable de choisir la forme donnée à son corps en fonction de l'orientation souhaitée (s'orienter dans un milieu où l'équilibre est stable).

Le « corps flottant » est le premier niveau de construction du nageur qui en compte six.

Étape n° 1

But à atteindre : Entrer dans l'eau en grande profondeur, se déplacer sur plusieurs mètres et sortir de l'eau

Pour atteindre ce but les enfants vont devoir franchir une épreuve émotionnelle pour quitter le milieu solide et entrer dans le monde aquatique qui leur est inconnu, puis adopter un mode de déplacement totalement nouveau pour eux.

Une locomotion s'effectuant à l'aide d'ancrages successifs des mains et avant-bras sur la goulotte, la fonction des jambes sera à la fois de prendre appuis sur le mur vertical, d'explorer un espace d'action que les élèves ne peuvent voir, et d'assurer la verticalité du corps.

Ressortir de l'eau est une action importante par laquelle l'enfant triomphe de « l'épreuve initiatique ».

Mise en action des enfants :

Les enfants entrent dans l'eau en grande profondeur pour remonter à l'autre extrémité du bassin. Ils peuvent utiliser l'échelle ou pas pour descendre dans l'eau. Le déplacement s'effectue à l'aide des bras par ancrages successifs des mains à la goulotte. Le buste est rigidifié comme sur terre verticalement, les pieds et d'autres parties du corps multiplient les contacts avec le mur vertical, leurs épaules sont émergées.

Les enfants confrontés à la grande profondeur découvrent une nouvelle locomotion. Le corps est perçu différent. »

Étape n° 2

But à atteindre : Une locomotion avec le corps en suspension

Multiplier les déplacements en immergeant les épaules permettra progressivement d'accepter de laisser l'eau agir sur son corps et de découvrir la suspension. Les divers déplacements permettront de recueillir des informations nouvelles et déterminantes des effets conjugués de la pesanteur et de la poussée d'Archimède sur son corps.

Mise en action des enfants :

Les enfants multiplient les déplacements d'un point à un autre en utilisant la goulotte.

- 1) déplacement libre,
- 2) avec les épaules sous l'eau,
- 3) déplacement avec une grande amplitude entre 2 appuis,
- 4) déplacement plus rapide
- 5) déplacement en fermant les yeux,
- 6) déplacement en se retournant dos au mur face au mur. »

Les épaules s'enfoncent dans l'eau, le corps est perçu de moins en moins « pesant ».

Les pieds ne sont plus toujours en contact avec le mur vertical. Ils participent à la préservation de l'orientation du corps.

Les enfants lors des déplacements de plus en plus rapides préservent l'équilibre vertical par une action de jambes s'apparentant au schème de la course.

Les enfants passent de l'appui à la suspension.

Étape n°3

But à atteindre : Une immersion de plus de 10 secondes

L'immersion est une épreuve émotionnelle à franchir qui ouvre de nouvelles perspectives. En s'immergeant suffisamment longtemps l'enfant va se percevoir comme flottant et ses représentations vont s'en trouver changées.

L'immersion de la tête yeux ouverts va permettre à l'élève de prendre des repères visuels sur son espace d'action qu'il ne pouvait jusqu'alors explorer que par le toucher.

Un temps d'immersion de plus de 10 secondes est une condition qui permettra un peu plus tard de pouvoir descendre au fond.

Mise en action des enfants :

Les enfants immergent la face, bouche ouverte et visage orienté vers le fond, yeux ouverts.

Ils s'immergent totalement en apnée, accrochés à la goulotte.

Les enfants réalisent des déplacements toujours plus longs.

Ils immergent la tête le plus longtemps possible (nombre croissant d'ancrages et/ou durée accrue).

Les enfants réalisent une immersion de plus de 10'' avec les mains comme seul contact avec le monde solide.

Les enfants se déplacent à la goulotte sur la plus grande distance possible en immergeant la tête et peuvent prolonger l'immersion en expirant.

Les enfants quittent le contact avec le bord pour le reprendre très rapidement. (L'inertie les empêche de s'enfoncer)

Les enfants se déplacent sans contact avec le mur vertical de la piscine le long d'une perche, d'une ligne d'eau

La tête immergée le corps commence à être perçu comme flottant. La peur du remplissage disparaît. Les multiples « changements de forme » modifient l'orientation du corps qui quitte la verticale. Les jambes remontent en surface. L'espace d'action et l'espace de vision sont confondus. Les jambes assurent la fonction équilibratrice.

Étape n° 4

But à atteindre : Toucher le fond, profondeur 2 mètres environ

Toucher le fond amène l'enfant à percevoir que l'espace dans lequel il évolue est fini. Puisqu'il peut le toucher, le fond il ne lui fait plus peur.

Mais avant de le toucher il faut descendre et ce n'est pas facile, l'enfant se rend compte qu'il a besoin d'ancrages pour descendre. En revanche il n'a besoin d'aucune aide pour remonter en surface.

Descendre à la verticale, toucher le fond et remonter en surface est une victoire qui bouleverse les représentations premières. (Engloutissement et peur de disparaître à jamais)

La pédagogie dite « de l'action » est une pédagogie de la réussite qui donne confiance en soi!

C'est pourquoi il ne faut pas masquer ou « habiller » le sens de la tâche. Toucher le fond ce n'est pas du tout la même chose que de ramasser rapidement un objet au fond.

Mise en action des enfants :

Les enfants descendent le long du corps d'un camarade accroché à la goulotte ou le long d'une perche et touchent le fond avec les pieds puis ouvrent les mains avant de remonter sans impulsion au fond.

Ils touchent le fond avec les genoux, la main, les fesses, le front et avec d'autres parties du corps.

Descendre au fond est perçu comme une difficulté, la durée de la remontée est plus courte que la descente. Toucher le fond permet de « limiter » l'espace d'action.

Les enfants perçoivent qu'ils remontent en surface facilement. La peur de l'engloutissement disparaît.

Étape n°5

But à atteindre : Rester au fond 5 secondes.

Une tâche impossible à réaliser qui bouleverse les représentations premières ! Le corps est perçu comme flottant.

Mise en action des enfants :

Les enfants multiplient les déplacements à la verticale, ils tentent de rester au fond quelques instants puis remontent sans s'aider du corps du camarade.

*Rester au fond est impossible pour la majorité des élèves, cela n'en demeure pas moins un objectif de tâche.
C'est l'impossibilité de réussir la tâche qui transformera la représentation « la peur de rester au fond.*

La différence de densité entraîne la remontée du corps. Le corps est perçu comme flottant.

Étape n°6

But à atteindre : Laisser l'eau agir sur son corps passivement.

Dans l'eau l'équilibre est stable, la poussée d'Archimède et la pesanteur sont deux forces qui en s'opposant équilibrent le volume immergé en fonction de sa forme. L'orientation prise par l'objet équilibré résulte de l'alignement du centre de poussée (Archimède) et du centre de gravité (Pesanteur), donc de la forme de l'objet.

Le corps humain est un volume constitué de masses de densités hétérogènes et le corps peut à loisir changer de forme. C'est la forme que l'élève décidera de donner à son corps qui conditionnera l'orientation qu'il prendra.

Pour laisser l'eau agir sur son corps et l'équilibrer l'élève aura inhibé ses réflexes d'équilibration de terrien. (Ces réflexes d'équilibration qui redresse le corps sont à l'origine de la noyade alors que le corps humain flotte...)

Mise en action des enfants :

Les enfants descendent au fond et remontent passivement. Arrivés à la surface, ils gardent la tête immergée, orientent le visage vers l'arrière jusqu'à ce que l'eau les stabilise, puis ouvrent la bouche.

Au terme de la remontée, l'extension de la tête va donner au corps une orientation dorsale et la flexion de la tête une orientation

ventrale. Pendant l'extension ou la flexion de la tête si les bras viennent s'aligner dans le prolongement du corps l'orientation sera horizontale et si les bras viennent se placer le long du corps l'orientation sera plus oblique.

Les enfants s'allongent sur le ventre, bras dans le prolongement du corps, tête sous les bras pendant 10'' sans bouger avant de se redresser, en amenant les genoux aux épaules.

Les enfants s'allongent sur le dos beaucoup plus longtemps, le temps de plusieurs échanges respiratoires.

En position dorsale, le redressement implique le déplacement des bras le long du corps suivi du placement de la tête entre les genoux. Il est plus long à obtenir qu'en situation ventrale.

Les enfants changent de forme et laissent l'eau agir sur leur corps passivement. Ils sont capables de choisir une forme en fonction de l'orientation souhaitée.

Les enfants ont construit le corps flottant.

Étape n°7

Première étape du deuxième niveau de construction : la construction « du corps projectile »

But à atteindre : Sauter dans l'eau et se rendre indéformable pour « passer à travers » l'eau et toucher directement le fond avec les pieds

C'est grâce à la vitesse préalablement acquise pendant la chute que l'élève va construire les solutions qui lui permettent de passer à travers l'élément liquide pour toucher le fond avec ses pieds.

Cette tâche va l'obliger à conserver la posture de départ avant le saut et à se rendre indéformable pour toucher le fond avec les pieds.

Lors des premiers sauts, les enfants ne touchent pas le fond, c'est l'effondrement de la posture qui les y empêche (l'effondrement postural est la conséquence de l'abandon du monde solide).

Toutefois, si des enfants refusent d'être entraîné au fond par la vitesse acquise lors du saut en écartant systématiquement les bras pour freiner la descente, c'est qu'ils n'ont pas encore dépassé l'appréhension de la descente au fond et ils ont encore besoin de vivre « la remontée passive ».

Mise en action des enfants :

Les enfants sautent dans l'eau par les pieds depuis le bord en restant bien alignés verticalement et en conservant le regard à l'horizontale.

Bras le long du corps puis bras dans le prolongement du corps.

Dans l'espace avant, puis dans l'espace arrière.

Les enfants exécutent des demi-tours à droite, à gauche.

A chaque saut ils touchent le fond avec les pieds pour remonter « passivement ».

Étape n°8

But à atteindre : Accepter le déséquilibre et le changement de direction

Accepter le déséquilibre et le changement de direction et le cheminement qui va permettre à l'enfant d'apprendre à plonger. Le plongeon est un pré requis qui permettra construire le corps projectile...

⇒ Les enfants basculent du bord pour entrer dans l'eau par la nuque et le haut du dos. La nuque est en flexion pendant la bascule, la rotation se poursuit dans l'eau et l'enfant qui a fait un tour complet se retrouve orienté vers l'avant dos au mur.

L'enfant qui redresse la tête pendant la bascule a besoin de prendre des repères visuels, dans ce cas il peut-être préférable de commencer par la bascule arrière qui oblige de s'affranchir des repères visuels. Pendant toute la durée de la bascule avant l'enfant doit se centrer sur le ressenti de la flexion de sa nuque.

⇒ Les enfants debout dans le petit bassin (avec un niveau d'eau eau jusqu'aux genoux), bras dans le prolongement du corps et tête sous les bras, basculent et glissent sur la plus grande distance possible en conservant la posture. Durant la bascule la tête reste sous les bras et pendant la « coulée » la tête est immergée. La distance couverte dépendra de la capacité à conserver la posture (avec tête sous les bras et en préservant l'indéformabilité du corps).

Réussir à glisser sur son erre grâce à la vitesse acquise pendant la bascule va impliquer de se rendre indéformable pour « déformer » l'eau

LA CONSTRUCTION DU CORPS FLOTTANT

Cette construction est indispensable, autant que l'a été la construction de la station érigée dans la construction de la marche. Cependant, elle met en jeu la conception de la sécurité et de la responsabilité de l'enseignant. La responsabilité de l'enseignant est principalement didactique, il doit permettre aux élèves d'agir et d'apprendre, c'est-à-dire de prendre des risques subjectifs en toute sécurité objective. Nous optons pour une sécurité active où la construction de la sécurité de l'élève se réalise en toute sécurité. Dans cette option, nous refusons de supprimer artificiellement le risque en utilisant toutes formes de flotteurs, mais nous apprenons à l'évaluer, en permettant à l'élève de déployer une activité d'investigation comportant nécessairement des risques subjectifs mais en toute sécurité objective (sous une surveillance active et permanente des adultes). Il s'agit d'apprendre à

se comporter face à des déterminismes et à des circonstances liées à sa propre activité et à celle des autres qu'il faut apprendre à évaluer.

Problèmes physiques :

De la station verticale érigée soumise à la pesanteur en appui sur le solide (équilibre instable) à la suspension dans le liquide (équilibre stable). Le corps humain hétérogène implique des centres d'application des forces différents pour la pesanteur et pour la poussée d'Archimède (centre de gravité et centre de poussée), un changement de forme du corps déplace les centres donc génère une orientation différente. L'orientation du corps dans l'eau dépend donc de la forme du corps.

Problèmes physiologiques :

La fonction d'équilibration doit prendre en compte le jeu des deux forces et de la forme sur l'orientation du corps. L'espace de vision se trouve au-dessus et l'espace d'action sous la surface. L'action des deux forces sur le corps entraîne une perception différente de son corps et de la position de ses segments dans l'espace.

Problèmes psychologiques :

La « grande » profondeur place le débutant devant une « épreuve » (B. Jeu), le risque de disparaître, l'engloutissement. La peur est liée à une incertitude quant à la posture à adopter lorsque le corps « passe à travers » le fluide sans rencontrer une surface consistante.

Contenus d'apprentissage :

Construire sensoriellement l'espace d'action : le contenant et ses limites (les bords, murs verticaux ; le sol au fond, « plancher » horizontal). Déconstruire les représentations initiales (sur l'engloutissement) par les faits vécus. Inhiber les postures et les processus d'équilibration « terriens ». Passer de « l'appui sur » à « la suspension dans ». Une remontée passive après un saut dans lequel les membres ne sont pas utilisés comme parachutes à l'entrée est un indicateur possible d'appropriation des contenus cités précédemment.

Marc BEGOTTI