apprendre à nager

objectif de fin de cycle-> plus grande distance en crawl

regarder entrée dans l’eau-> traduit potentielle peur des élèves-> peur d’être entraîné dans le fond. S' ils ne sont pas capables d’aller toucher le fond après un saut, ils ont peur.

“corps flottant”-> apprentissage:

* toucher le fond en descendant à l’aide d’une perche
* voir qu’il est très difficile de rester au fond
* sentir qu’on remonte tout seul\*

construction du corps projectile-< limiter frottements de l’eau et rigidifier corps

entrée dans l’eau par bascule avant puis bascule arrière. On cherche à apprendre le plongeon avec tête en dessous des pieds.

tête immergée ou non?

est ce que il fend l’eau ou plutôt se bat contre elle?

objectif suite au plongeon de 10 m sans nager.

Recherche du corps projectile

Il est important de leur montrer que la prise de vitesse initiale est indispensable et il faudra donc

* Insister sur la vitesse à acquérir pour le plongeon qui donne le tempo de la nage.
* Nager sous la surface (c’est plus rapide) en s’étirant le plus possible et en étant les bras tendus qui se rejoignent, les jambes tendus comme un missile.
* mettre en place le plus de répétitions possibles pour permettre l’apprentissage.
* prendre le ressenti de l’élève dans un premier temps et ensuite donner des solutions pour améliorer son geste et inclure des connaissances techniques pour lui expliquer en quoi ce qu’il fait est utile.
* adopter la bonne posture avant d’essayer d’aller vite
* insister sur l’importance des bras sans dénaturer la posture
* ne pas avoir peur de plonger sa tête (pas besoin de regarder devant) regarder le fond du bassin.

 **Respiration et alignement**

Expirer longuement et continuellement sous l’eau, avec des inspirations brèves.Tête immergée pendant l’expiration pour préserver l’alignement. Inspirer par rotation de la tête, sans appui sur le bras avant.

**Priorité à la distance et à l’efficacité**

Allonger la distance avant de chercher la vitesse :

Nager lentement pour maîtriser la technique.

Réduire la fréquence des bras en augmentant leur amplitude.

En économisant l’énergie, les nageurs peuvent parcourir plus de distance et gagner en vitesse naturellement.

**Le rôle de l’enseignant**

Analyse des problèmes des élèves :

Comprendre le fonctionnement et l’organisation des mouvements.

Exemples : poussée d’Archimède, immersion pour mieux flotter.

**Matériel flottant à éviter**

Bouées et planches empêchent la construction du corps flottant.

Privilégier des repères internes (ex. tension de la nuque pour la position de la tête). Mais il y a des cas où on peut les utiliser.

 **Fonction des membres en crawl**

Bras : propulsion : Accélérer l’eau dans le sens inverse du déplacement.

Jambes : alignement : Maintenir le corps sur l’axe de déplacement, non propulser. Les battements avec planche sont contre-productifs.