

CONCEPTIONS DIDACTIQUES DE LA NATATION ET CHOIX D'ENSEIGNEMENT POUR L'EPS

Benjamin Delattre, INSPE Normandie-Caen, évoque deux domaines filtrés par les conceptions didactiques : l'aisance aquatique, c'est-à-dire les premiers apprentissages en natation et l'apprentissage des techniques de déplacement pour nager vite et/ou longtemps.

Trois approches contemporaines de l'aisance aquatique
 – *Le guide du savoir-nager* de Serge Durali et Laurent Fouchard (2017).
 – *Nager comme on a appris à marcher* de Marc Begotti et Raymond Catteau (2018).
 – L'arrêté du 28.02.2002 relatif à la contribution de l'école à l'aisance aquatique qui s'inspire très largement du travail de Begotti et Catteau.

Grande ou petite profondeur

Le principal point de divergence que nous relevons est le suivant¹ : pour les tout premiers apprentissages, l'approche de Begotti-Catteau et le modèle institutionnel de l'aisance aquatique optent pour un apprentissage directement en grande profondeur en commençant par des déplacements avec les mains sur le bord du bassin, épaules dans l'eau. L'élève apprend à adopter de nouveaux modes de propulsion par les bras et commence à sentir les effets de la poussée d'Archimède sur son corps en augmentant progressivement le volume corporel immergé.

Dans le modèle de Durali et Fouchard, les premiers apprentissages se déroulent d'abord en petite profondeur. « Avoir pied » permet de conserver des repères habituels pour faciliter la capacité à s'immerger rapidement en apnée inspiratoire et créer des relations sous l'eau avec des partenaires aquatiques (faire des formes collectives sous l'eau, passer sous les jambes d'un camarade, etc.).

La première approche permet de n'utiliser qu'une ligne (ou demi-ligne) d'eau en grand bassin mais peut se heurter à quelques élèves qui éprouvent des appréhensions intenses. La deuxième option permet d'entrer aisément dans l'activité mais peut limiter les apprentissages si l'enseignant-e ne peut disposer d'un espace en grande profondeur pour faciliter l'exploration par les élèves des propriétés de leur corps dans l'eau.

De notre point de vue, le choix de l'une ou l'autre de ces options dépend aussi de l'expérience de l'enseignant-e dans ce domaine. Il est parfois plus aisé de débiter en petite profondeur pour être soi-même à l'aise pour animer cet

enseignement. Il est aussi possible de considérer que la petite profondeur constitue un espace ponctuel d'aide pour certains élèves qui ressentent la nécessité d'un « bain de confiance » avant de reprendre l'aventure de la grande profondeur.

Choix des techniques de nage

Brasse d'aisance, nage alternée (crawl, dos)

Le débat sur le choix des techniques les plus efficaces et les plus facilement enseignables à l'école a permis de révéler une distinction assez communément admise : il existe une technique de déplacement en brasse d'aisance, tête hors de l'eau, qui relève principalement de « l'aisance aquatique » et une technique de déplacement en nage alternée, le crawl, qui se combine avec la nage sur le dos, pour ce qui concerne les techniques performatives. Certaines techniques intermédiaires, notamment les battements sur le dos, constituent un passage parfois nécessaire pour se déplacer avant de pouvoir véritablement entrer dans des apprentissages complexes sur le plan de la coordination bras/jambes/respiration. Le crawl synthétise de nombreux avantages : rapide, économique, adaptable à plusieurs vitesses. Par ailleurs, les nageurs et nageuses prennent peu de place dans les lignes d'eau.

Crawl, ondulation-dauphin

Toutefois, apparaît dans le débat une nouvelle approche technique de la natation. Luc Collard propose l'adoption d'une « cinquième nage » (2009), l'ondulation-dauphin, l'année suivant la parution de l'ouvrage *La natation de demain* de Raymond Catteau qui mettait en avant le crawl (et un peu le dos crawlé) comme nage de référence.

L'approche de Collard se réfère à la théorie physique de la portance, s'appuyant sur les modèles de l'histoire évolutive des ondulations-dauphins alors que celle de Catteau met en avant la théorie physique de la trainée pour argumenter ses choix. Collard met en évidence la supériorité des records sur cinquante mètres (non officiels) réalisés en ondulations comparativement à ceux réalisés en crawl ou en dos, supériorité qui n'a pas (encore ?) passé la barre des distances



longues. L'apprentissage de cette technique alternative repose sur d'autres choix que l'apprentissage du crawl. Il ne s'agit plus de cadencer sa respiration avec les actions des bras mais d'augmenter largement le temps d'apnée en utilisant une oscillation globale du corps et des inspirations moins fréquentes.

.....

La construction du corps projectile se combine bien avec l'utilisation des ondulations, tant pour prolonger les poussées ventrales (ou dorsales) à partir du mur que pour alimenter la vitesse acquise lors des plongeurs.

.....

Chez Catteau, l'apprentissage de la nage de crawl s'organise après une phase d'aisance (corps flottant) selon un modèle fondé sur une analogie avec le canoë-kayak. Il s'agit dans un premier temps de construire « la barque » à travers l'adoption d'une posture horizontale dite aussi « corps projectile ». Cette posture permet de « passer à travers l'eau » via le développement d'un état tonique axial commandé par la tête, bras dans le prolongement du corps, et validé in fine par l'action de plonger le plus loin possible. Dans un deuxième temps, il faut construire le « corps propulseur ». L'élève apprend à mettre « les rames » en pilotant l'action alternative des bras par les épaules avant d'apprendre plus spécifiquement à coordonner cette action des bras avec les échanges respiratoires (en explorant d'abord l'expiration volontaire coordonnée à l'action des bras).

Pour Collard, avant de se propulser en ondulation dans le sens de la longueur, il faut apprendre à se déplacer vers le fond du bassin en allant chercher des objets en profondeur (profondeur maximum une fois et demi sa taille pour limiter les problèmes de surpression). Il propose dans un premier temps d'augmenter les sensations d'appui en utilisant provisoirement une petite palme, alternativement sur chaque pied, pour faire en sorte que le pied faible suive le pied fort.

Le mouvement de pédalage initial des jambes se transforme en un mouvement de « boitement » puis de « galop » avant de se synchroniser dans un mouvement ondulatoire qui se précise avec quelques exercices. L'apnée inspiratoire n'est donc pas ici simplement un apprentissage contributif à l'aisance aquatique, il est constitutif d'une autre manière de nager, explorant davantage l'immersion complète du corps et la profondeur.

Des solutions didactiques et pédagogiques pour les combiner

Ces deux conceptions théoriques et opérationnelles de la natation proposent deux options qui peuvent être considérées comme assez radicalement différentes. Toutefois, l'examen de ces deux approches invite à chercher des solutions didactiques et pédagogiques pour les combiner dans le cadre scolaire. En effet, la construction

du corps projectile se combine bien avec l'utilisation des ondulations, tant pour prolonger les poussées ventrales (ou dorsales) à partir du mur que pour alimenter la vitesse acquise lors des plongeurs. De plus, la construction du corps propulseur-cadencé avec la respiration en crawl permet d'apprendre à reprendre de l'air rapidement et efficacement en limitant les pertes de vitesse. Aussi, cette capacité peut être exploitée par un-e élève qui cherche à nager et à prolonger des déplacements en ondulation en reprenant régulièrement de l'air avant de replonger provisoirement sous la surface.

En conclusion

L'apprentissage de l'aisance aquatique comme celui des techniques performatives suppose des conditions spatiales et temporelles qui facilitent (ou pas) l'association des familles d'action et/ou des techniques de déplacement. Nous avons évoqué quelques conditions permettant d'entrer dans les premiers apprentissages de la natation. Pour associer plusieurs techniques : plongeon, ondulations, nages alternées et d'autres formes si nécessaire, nous pouvons évoquer une stratégie assez peu utilisée et néanmoins assez intéressante lorsque c'est possible : nager sur des distances d'environ 12-15 mètres dans le sens de la largeur. Cette stratégie permet de multiplier les essais pour créer de la vitesse à partir d'une poussée ou d'un plongeon, d'associer et de multiplier plus aisément les techniques et les situations d'apprentissage puisque les distances sont moins longues. L'organisation de relais d'apprentissage en binômes permet de démultiplier les interactions techniques entre les élèves et avec l'enseignant e en assurant conjointement l'alternance des efforts et de la récupération. Aussi, la distinction entre nager vite et le nager longtemps tant à s'atténuer en intégrant les efforts fractionnés dans l'équation tout en restant attentif à la conservation de la qualité des gestes des nageurs sur l'ensemble des distances réalisées.

Il est probable également que le choix des stratégies est à mettre en relation avec le vécu personnel des enseignant-es et de leur relation à l'eau. ♦ **BD**

1. L'article augmenté sur le site EPS & Société met en évidence les principaux éléments de convergence et d'autres points de divergence.