

Réussir l'ASNS parce qu'on a appris à nager 50 m en crawl et dos

Dans le collège de Villiers le Bel, beaucoup d'élèves de 6^e ne savent pas nager. Christopher Vettori et ses collègues ont donc programmé l'enseignement de la natation toute l'année. Il a pris en charge les débutant-es¹ pour les emmener vers la maîtrise de 2 nages (50m, crawl et dos), tout en leur permettant de réussir l'ASNS sans la bachoter!

Programmer la natation toute l'année en 6e pour assurer la réussite de tous et toutes

Le collège est en REP+. Beaucoup d'élèves ne savent pas nager. Il arrive que certains élèves nouvellement arrivés en France n'aient pratiqué qu'une toilette au gant jusqu'alors pour seul moyen d'hygiène. Nous avons choisi le niveau 6^e pour deux raisons: les 4 heures hebdomadaires permettent d'en consacrer deux à la natation et les élèves sont volontaires.

Nous enseignons à 3 profs pour 2 classes. L'équipe a de longue date retenu ce choix de programmation grâce à une disponibilité de la piscine et consciente de l'enjeu majeur en matière de santé publique. L'enseignement à l'année permet d'enlever une pression temporelle pour l'élève et pour le professeur!

Les objectifs sont différenciés selon les groupes:

- Pour les nageurs: natation de vitesse 75m trois nages (crawl-dos-brasse); natation longue 6 min; Initiation au sauvetage.
- Pour les non-nageurs: réussir l'ASNS et 50m deux nages crawl et dos.

Caractéristiques des élèves

Mon groupe compte une douzaine de non-nageurs. D'abord, je sépare celles et ceux qui nagent dans le grand bain des autres. Puis je mesure leur autonomie avec la consigne suivante: « Montre-moi quelle distance tu peux faire en nageant le mieux possible ». Je commence au grand bain par les volontaires, puis je passe au petit bain avec les plus réticent-es.

Je regarde en premier leur niveau de tension musculaire et leur disponibilité en termes d'attention. Les plus angoissés ont le corps très tendu, marchent à petits pas et certains tremblent à l'approche de l'échelle.

Il existe des différences de niveaux importantes entre ces élèves.

Concernant celles et ceux qui ne veulent pas aller dans le grand bain au début, je les rassure en leur disant: « je ne te forcerai jamais à faire un exercice ». Mais le pendant est: « si je te demande de faire quelque-chose: c'est que tu en es capable! ».

Premier trimestre: construction d'un corps flottant et propulseur, passage de l'ASNS

Les séances du premier trimestre se déroulent de la façon suivante:

- échauffement dans le petit bain au 1^{er} semestre,
- parcours à obstacles complexifié après 4 séances
- remédiations ou évaluation, Koh Lanta, passage de l'ASNS (2 élèves par séance max).

Échauffement dans un bassin de 1,10m de profondeur

Il se déroule en deux temps:

Temps 1 appropriation libre² (5 min)

Je demande aux élèves de revoir librement les exercices ou jeux faits la semaine précédente. Cette phase permet aux élèves de faire le point, d'orienter leur action librement. Je peux alors voir le niveau de prise de risque spontané de chacun-e.

Temps 2: jeux traditionnels dans l'eau

– « Jacques a dit » (JAD)

« JAD: mets la tête sous l'eau », « JAD: mets-toi en étoile ». Je varie les consignes: « bras serrés, sur le ventre, sur le dos ».

« JAD touche le fond, avec les doigts, avec les fesses, différentes parties du corps, etc. »

Pendant l'intervalle des différents « JAD », j'attends que tout le monde réussisse. Cela demande à certain-es de maintenir une position et donc progressivement se relâcher.

– L'épervier

Pour lui échapper, ils et elles poussent sur leurs pieds, tombent dans l'eau sur le ventre et commencent à construire le corps projectile.

J'utilise des jeux afin de dédramatiser et de construire des solutions motrices nouvelles.

Le parcours

Organisation

Le parcours est aménagé dans la longueur du bassin de 25m (prof 1,80m) près du bord.

Pour garder le plus possible le groupe ensemble, je reste longtemps sur le parcours avec des niveaux de réalisation différents selon le niveau des élèves.

Au début, le parcours se fait sur la longueur, retour à pied, puis retour en « tyrolienne ».

But du jeu: réaliser pendant 15mn le plus grand nombre de passages: 1pt par tour. Le comptage est individuel.

Cela leur donne envie de progresser, permet évaluation et autoévaluation.

Les plus à l'aise sont responsables de la sécurité des plus faibles en les contournant largement.

Ce qu'il y a à faire

Niveau 1

Descendre à l'échelle, avancer en se tenant au mur en suspension, contourner la cage à écureuil en appui, poursuivre le déplacement en reculant en se tenant toujours au mur.

Niveau 2

Sauter de la plage, avancer une main au mur, jambes équilibratrices, traverser la cage à écureuil en s'immergeant sous les barreaux de surface, nager sur le dos main au contact.

Niveau 3

Sauter du plot, lâcher le mur sur quelques mètres (sauts de puce), traverser la cage en immersion sous les barreaux situés à 1m, nager sur le dos en lâchant le mur.

L'élève peut dans un passage faire une étape au niveau 1, la suivante au niveau 2, etc.

Ce qu'il y a à apprendre

Entrée dans l'eau

Surmonter sa peur, accepter de s'immerger (N1); accepter de n'avoir aucun appui lors de la chute dans l'eau, donc avoir compris qu'on remonte (N2); accepter la hauteur et ne pas se déformer (N3)

Se déplacer

Mettre les coudes, puis les épaules dans l'eau (N1), puis réaliser des « sauts de puce » (N2). Se propulser en s'aidant du mur ou en autonomie (N3): petit chien tête hors de l'eau très vertical-e, ou brasse ou « crawl Tarzan ». Le corps propulseur se construit.

Aller sous l'eau avec l'aide de la cage

Se déplacer en appui en s'éloignant du bord (N1), s'immerger totalement pour prendre conscience que le corps

ne se remplit pas, que le corps flotte (N2). Prendre conscience de ses capacités en apnée (N3).

Se déplacer en arrière ou sur le dos

Prendre des informations sensibles.

Passer d'un déplacement arrière orienté $\frac{3}{4}$ face au mur à un buste de biais (N1), petit à petit lâcher une main pour permettre le déplacement vraiment en arrière (N2), puis accepter de mettre les oreilles dans l'eau et regarder le plafond (N3). Cela permet de s'allonger et se propulser en utilisant la main. Face au risque du déséquilibre, les élèves utilisent progressivement les jambes, le bassin remonte: l'alignement devient possible.

Des situations de remédiation

Oser s'immerger, sauter, comprendre la finitude du bassin et la poussée d'Archimède

Toucher le fond

Le face à face: par 3, un debout les jambes écartées (prof 1m), et les 2 autres descendent chacun le long d'une jambe. Une fois les fesses au contact du sol, se faire des grimaces sous l'eau (ouvrir la bouche, faire des bulles voire crier).

Au grand bain: un camarade plaque son corps le long du mur, descendre le long de sa jambe pour aller toucher le fond avec le pied et se laisser remonter sans rien faire.³

Entrée dans l'eau dans le grand bain

En binôme: un-e élève dans l'eau le long du mur (aide), le second saute avec pour but d'aller toucher la ligne bleue avec ses pieds (profondeur 1.80m). L'aide doit ramener au bord son camarade lorsqu'il remonte à la surface en lui tendant le bras.

Entrée en « bouteille » face au bassin, saut avec $\frac{1}{4}$ de tour en l'air avant l'entrée dans l'eau, saut avec $\frac{1}{2}$ tour, etc.

Des boucles d'apprentissage

La bascule

Passer du ventre sur le dos sans reprise d'appui est difficile pour les débutant-es. Je ne veux pas bachoter une seule forme de bascule. Je souhaite que les élèves deviennent capables de réaliser la bascule antéropostérieure, les pieds passant sous le bassin, mais aussi de varier les situations de déséquilibre-retour à l'équilibre.

Aussi je propose un concours: comme un vol en chute libre. Prendre la position de référence (ex: étoile de mer sur le ventre) puis passer sur le dos, puis en boule, puis bras tendus jambes fléchies, etc.⁴

Le but du jeu est d'enchaîner le plus grand nombre de figures (tenues chacune 3s). Les élèves sont créatifs: ils trouvent les vrilles pour respirer.

Il y a un côté spectaculaire, de l'émulation, ils se regardent placés en cercle. L'espace d'une situation la finalité est artistique.

La sieste

Dans le petit bain: un élève est debout face au mur; derrière lui, un-e autre lui tient les aisselles et recule pour amener son partenaire en planche dorsale. Un 3^e saisit les pieds et pose ses talons sur la margelle. On prend son temps.

Parfois les élèves ont les fesses qui pointent vers le fond, ils se redressent. Progressivement ils et elles s'allongent, mais restent tendu-es et tiennent grâce au maintien des aisselles de leur camarade. Petit à petit l'aide glisse ses mains au niveau des omoplates. Les élèves apprennent à se relâcher, acceptent les oreilles dans l'eau, et leur camarade peut effacer son soutien.

Une fois en position de sieste, la respiration fait osciller le corps dans l'eau. Je veux que mes élèves accèdent à des sensations fines et se mettent en position seul-es. Cela peut durer 3 ou 4 séances. Cette situation est plébiscitée par les élèves.

Évolutions du parcours: la tyrolienne

Lorsque je sens mes élèves capables de s'éloigner du bord sans paniquer, j'introduis dans le parcours le retour le long de la ligne d'eau: c'est la première longueur sans appui solide et éloigné du bord. On tient la ligne d'eau comme une tyrolienne, un bras passe sous la ligne et la tient par en haut, l'autre main est posée dessus, et on recule. Cette prise permet une position verticale à l'arrêt et une horizontalisation progressive du corps avec la vitesse. Cela favorise l'allongement tout en gardant les voies respiratoires aériennes.

Consigne de sécurité: on est 3 max dans la zone du milieu pour ne pas enfoncer la ligne.

Situation Koh Lanta (l'incertitude temporelle d'un sauvetage)

C'est une « boucle » qui évolue avec un scénario pour solliciter l'imaginaire. C'est une des rares fois où on est dans l'eau sans viser un point à atteindre.

« On imagine qu'on est au milieu de la mer, vous tombez d'un bateau, vous n'avez rien pour vous raccrocher, le bateau ne peut revenir tout de suite, donc vous devez vous débrouiller

« Nous avons choisi le niveau 6^e pour deux raisons : les 4 heures hebdomadaires permettent d'en consacrer deux à la natation et les élèves sont volontaires. »

et trouver une solution pour attendre que le bateau revienne vous repêcher ».

Cette situation de résolution de problème dure 30s en début de cycle puis 1mn jusqu'à 4/5mn.

Pour les très débutant-es ou celles et ceux qui ont peur, je propose au début une ceinture qui fait office de gilet de sauvetage.

Les comportements

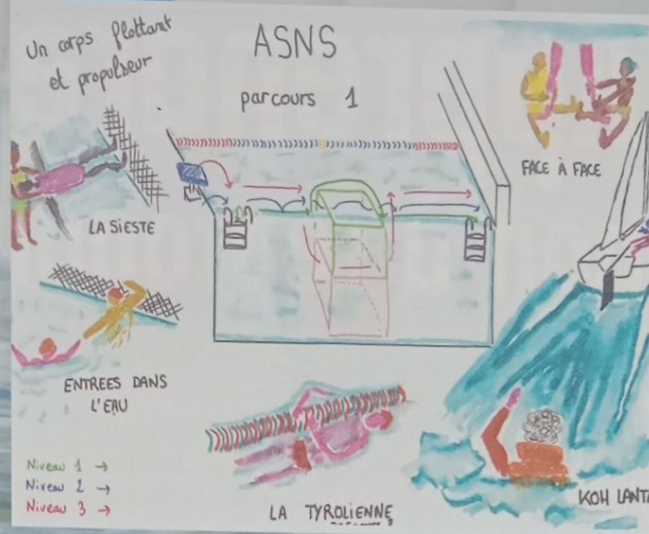
Dans un 1^{er} temps les élèves sont très mobiles pour garder la flottaison, donc se fatiguent, s'épuisent et sont obligés de s'accrocher au bord. « Tu es mort, tu n'as pas réussi à attendre le bateau: regarde ce que font les autres! ».

Les transformations

Au 1^{er} passage, 1 ou 2 élèves réussissent et montrent aux autres ce qu'il faut faire pour réussir.

Assez vite, tout le monde comprend: se laisser porter par l'eau le plus immobile possible pour ne pas se fatiguer. Ne pas être trop près des autres: si on reçoit une vaguelette et/ou si on se raccroche à l'autre: les deux risquent de perdre! Les élèves réclament souvent cette situation.

Tout le monde peut regarder tout le monde, il y a beaucoup d'apprentissages vicariants: on essaie ce que font les autres, les élèves partagent leur solution.



L'ASNS

Lors de la 2^e séance, je demande à un élève d'un autre groupe de démontrer le parcours de l'ASNS. Je commente pour que tous et toutes visualisent l'objectif final.

Et toutes les 2/3 semaines, à partir de novembre, je propose à un-e ou deux élèves de passer le test. Cela permet de le mémoriser. Certain-es se portent volontaires. Ce n'est pas grave de le rater, on le refera plus tard.

Je fais donc passer l'ASNS au fur et à mesure, ils et elles savent qu'ils ont du temps, les erreurs des uns bénéficient à tous.

Le test est difficile par sa longueur, le Koh Lanta trouve alors tout son sens car ils et elles ont appris à temporeriser, récupérer.

Cette approche prend le parti d'accepter certains détournements de la pensée de R. Catteau (faible profondeur, ceinture, aménagement matériel). Ces entorses sont essentiellement des pis-aller pour faire entrer affectivement les élèves dans l'activité et dans le groupe. De même, le corps projectile est assez absent (l'indéformabilité y a sa place) mais l'appui solide est peu travaillé: il oriente trop vers le crawl selon moi. Ici savoir-nager s'apprend librement en explorant les différentes méthodes de propulsion et leurs effets/efficacité.

Une fois que mes élèves sont allés vers une situation en aller ventral et retour dorsal grâce au passage en tyrolienne, j'entame une phase qui inclut les palmes sous un angle original: les élèves effectuent deux tours avec deux palmes, puis deux avec une palme, puis la palme change de pied, avant de les retirer. Ce jeu entre les rapports propulsion/équilibre des membres supérieurs et inférieurs et la latéralisation permet une construction d'un équilibre horizontal, de ressentis liés à la vitesse et la portance utiles en seconde séquence. ♦ **Entretien réalisé par S. Duboz**

1. Co-intervenir en Natation et si l'on changeait les rôles? Revue EPS 381, 2018; Cet article a remis en question l'idée que le plus expert était le mieux placé pour s'occuper des experts en natation.

2. Alain Vade pied, *Laisser l'eau faire*, Scarabée CEMEA, 1978. Parce que j'ai appris à nager très jeune via cette méthode, elle irrigue ma manière d'enseigner.

3. Raymond Catteau, *La natation de Demain*, Edition Atlantica, Les cahiers du sport populaire, 2008.

4. Pelayo, Cholet, Maillard, Rozier, *La Natation de l'école aux associations*, Ed. Revue EPS, 1999. Cette situation provient de cet ouvrage malheureusement épuisé.