

# **LA NATATION UTILITAIRE**

**PAR NASSER NEGHNAGH**

**Constatant chez ses élèves un certain manque d'intérêt pour l'apprentissage des difficultés techniques de nage, l'auteur propose une natation d'adaptation en milieu aquatique la «natation utilitaire» [1].**

Nous définissons la natation utilitaire selon un principe de partir-revenir (document d'accompagnement) basé sur la capacité à :

- apprécier objectivement les risques encourus en fonction de la distance et du poids de la personne à sauver pour ne pas se mettre en péril,
- intervenir en condition optimale de sécurité (vitesse d'intervention, sortie de l'eau et premiers gestes à réaliser),
  - se sauver
- sauver autrui.

### **Comportements typique des élèves**

- . Nombre élevé de dispenses d'EPS, fort taux d'absentéisme.
- . Élèves peu motivés par la natation sportive, les filles en particulier.
- . Représentation du sport trop centré sur la compétition.
- . Problèmes de comportement nombreux. Capacité de travail insuffisante peu d'autonomie, niveau d'attention réduit.
- . Rapport au corps et image de soi négative, surtout pour les filles.
- . Méconnaissance de leurs possibilités physiques.
- . Comportements individualistes.
- . Niveau hétérogène en natation.
- . Activité trop souvent centrée sur des buts de compétition ce qui menace trop souvent les élèves moyens ou faibles.

Pour dépasser ces constats d'échec, l'option didactique consiste à transformer la représentation des élèves. Passer d'une activité de performance à une activité d'adaptation finalisée par des déplacements dans un environnement par essence instable et dangereux.

### **Contexte et enjeux de formation en lycée professionnel**

- . L'enseignement de la natation utilitaire a pour objectif de favoriser chez les élèves l'acquisition d'une plus grande autonomie dans le milieu aquatique. Au delà des compétences nécessaires à acquérir pour être capable de se sauver et de sauver autrui, la natation utilitaire offre aux élèves la possibilité de parvenir à une connaissance précises des limites de son potentiel d'engagement dans le milieu aquatique et des dangers qui entourent toute pratique aquatique ou proche de l'eau ainsi que toute assistance obligatoire d'aide aux personnes en détresse.
- . L'acquisition de savoirs fondamentaux [2] (entrer dans l'eau, se déplacer à la surface, se repérer sous l'eau, s'immerger etc.) est orientée vers une recherche de maîtrise relative de l'élément liquide et/ou d'aisance corporelle dans l'élément.

. L'acquisition des connaissances (informations, techniques et tactiques, savoir-faire sociaux, connaissance de soi) doit s'effectuer, autant que faire se peut, dans des conditions proches de la réalité.

. L'enseignement de la natation utilitaire s'adresse à une population scolaire bien identifiée : des élèves de lycée professionnel, des classes débouchant sur le secteur tertiaire, des adolescents et pré-adultes qui ont un temps de pratique de l'activité inférieur ou égal, depuis la classe de sixième, à 20 heures et une représentation de la natation dite sportive ou traditionnelle négative entraînant une forte résistance [3].

**La démarche d'enseignement** s'appuie sur une conception qui renvoie à la maîtrise d'un système de savoirs fondamentaux : l'équilibration, la respiration, la propulsion, et la prise d'information [1]. L'objectif est de permettre à chaque élève de se situer en fonction de l'analyse qu'il porte sur sa pratique, de repérer rapidement son niveau et de s'investir dans un projet personnel d'apprentissage. L'intérêt est également d'acquérir une certaine autonomie. Nos élèves se représentent la natation sportive comme une activité contraignante et difficile. C'est pourquoi nous avons choisi de redonner aux élèves le goût de l'effort [4] en les orientant vers une démarche finalisée afin qu'ils se prennent en charge.

«L'activité de l'enseignant consiste ici à élaborer un système précis de contraintes pour mettre nos élèves en situation de produire une activité adaptative de sauveteur à un moment donné» [5].

### **Objectifs prioritaires en natation utilitaire**

- . Rechercher l'efficacité des actions individuelles fondamentales.
- . Favoriser rapidement l'émergence d'un sentiment de réussite par la mise en place d'un projet individuel.
- . Donner ou redonner confiance.
- . Permettre à l'individu de s'engager en toute sécurité dans l'environnement et développer chez les élèves les relations à autrui.
- . Préparer et doter l'élève de compétences directement réinvestissables dans l'exercice quotidien de sa citoyenneté (civisme, attention aux autres et à l'environnement).
- . L'entretien et le développement de la santé ne sont à envisager que comme la conséquence des objectifs précédemment cités mais pas comme une priorité.

### **OBJECTIFS DE TRANSFORMATION ET SAVOIRS FONDAMENTAUX**

Faire passer les élèves de «je ne suis pas capable de me sauver à je suis capable de me sauver tout seul», puis de «je suis capable de me sauver à je suis capable de sauver les autres» (encadré).

## Niveau 1 - Se sauver

**Équilibration** : tendre vers des actions sustentatrices des bras et des jambes plus économiques et adaptées à la nature des déplacements, vers une mobilité plus marquée de la nuque pour prendre des informations, se repérer tout en se déplaçant ; le style de nage n'est pas imposé mais il est vivement conseillé de permettre aux élèves de nager leur style de nage le plus efficace.

**Respiration** : tendre vers une gestion et une modulation du débit expiratoire facilitant les déplacements et les éventuelles immersions (volontaires ou involontaires)

**Prise d'information** : tendre vers un enrichissement des sensations d'appuis, vers un affinement des dissociations segmentaires proximo-distales, pour remonter et se maintenir à la surface, se déplacer.

**Propulsion** : tendre vers une gestion des rapports amplitude/fréquence permettant d'être plus efficace, vers une coordination bras/jambes adaptée à la nature du déplacement.

**Niveau 2 et 3 - Sauver les autres** **Équilibration** : tendre vers des actions sustentatrices des bras et des jambes plus efficaces et adaptées à la nature des déplacements et des transports, vers une mobilité plus marquée de la nuque pour s'immerger par renversement et anticiper le passage d'obstacles.

**Respiration** : tendre vers un débit expiratoire accru et modulé, facilitant des déplacements rapides et l'immersion nécessaire au sauvetage de la victime et permettant une oxygénation consécutive aux contraintes de «l'épreuve».

**Prise d'information** : tendre vers un enrichissement des sensations d'appuis, vers un affinement des dissociations segmentaires proximo-distales, pour godiller et rétro pédaler.

**Propulsion** : tendre vers une gestion des rapports amplitude/fréquence permettant de se déplacer rapidement vers la victime (le crawl est privilégié mais nullement imposé), le transport de la victime se fait soit en rétropédalage ou en ciseaux de brasse.

## Deux types de comportements

### Niveau 1

#### **Propulsion**

Les élèves nagent vite, s'arrêtent souvent lorsqu'ils sont engagés sur une longue distance. Certains se déplacent principalement en brasse, souvent dissymétrique, et d'autres en nage libre, la tête hors de l'eau. La propulsion se fait principalement par le train supérieur.

***Respiration***

La tête est souvent hors de l'eau ce qui entraîne un corps à l'oblique donc des résistances importantes à l'avancement.

***Prise d'informations***

Ils sont capables d'utiliser des repères hors de l'eau,, très peu sous l'eau.

***Aisance aquatique***

Ils ont de la difficulté à s'immerger et à se déplacer sous l'eau. Ils ont besoin d'être en surface, c'est la raison pour laquelle ils nagent sur une courte distance.

***Problèmes principaux rencontrés***

Il s'agit de l'immersion (descendre en profondeur) et du déplacement.

***Objectifs visés***

S'approprier la technique du plongeur canard pour s'immerger. Adopter des positions profilées favorables au déplacement. Réduire les temps d'inspiration.

**Niveaux 2 et 3*****Propulsion***

Ils nagent vite, différemment. Ils se déplacent principalement en crawl par le train supérieur. Ils ont des difficultés à maintenir un effort prolongé.

***Respiration***

La tête est plus souvent dans qu'en dehors de l'eau.

***Prise d'informations***

Ils sont capables d'utiliser des repères sous et hors de l'eau.

***Aisance aquatique***

L'immersion est anarchique mais ils sont capables de se déplacer sous l'eau avec une certaine aisance.

***Problèmes principaux rencontrés***

Il s'agit de la durée de l'effort, de la qualité de l'immersion et de la technique de remorquage.

**Objectifs visés**

Maintenir un effort prolongé en adoptant des postures favorables à la glisse au cours de la nage mais aussi lors de toutes les poussées sur des parties solides. Commencer l'apprentissage du plongeur canard. Faire un remorquage en dos brassé.

**Compétences attendues*****Niveau 1-Nageur débutant- Se sauver***

Au terme d'un effort plus ou moins prolongé, s'immerger volontairement en eau profonde, être capable d'orienter sa remontée puis de se déplacer en surface en dos afin de retrouver un point d'appui solide déterminé au préalable

***Niveau 2-Nageur débrouillé. Niveau 3-Nageur confirmé-Sauver les autres***

Au terme d'un effort prolongé, s'immerger volontairement en eau profonde, remonter en surface et remorquer une victime sur une distance déterminée au préalable.

**Forme de pratique**

L'élève choisit un contrat. Il doit réaliser seul l'épreuve en respectant chaque action fondamentale, le niveau de difficulté qu'il aura lui-même fixé au préalable avec l'aide d'un camarade ou du professeur. Ceci correspond au projet de l'évaluation.

**Actions fondamentales**

Entrée dans l'eau. Se déplacer en surface. S'immerger. Remonter à la surface. Remorquer (tableaux 1 à 3, colonnes de gauche).

**SITUATIONS D'APPRENTISSAGE**

**Situation 1**

***Objectif***

Acquérir le ciseau de brasse

***But*** : améliorer l'efficacité du ciseau de brasse

***Dispositif*** : le mouvement est montré par l'enseignant à sec. Il s'agit de reproduire une forme gestuelle au niveau des jambes. L'enseignant présente et explique les trois temps : plier (grenouille) avec pied en flexion et genoux proche l'un de l'autre, écarter (avion), serrer (fusée) avec pied en extension. Cette dernière phase doit être réalisée en accélération.

***Consignes***

. Être en position de grenouille contre le mur du bord du bassin avec les cuisses et le ventre collés au mur du bord du bassin.

Avoir le ventre constamment en contact avec le mur (ne jamais décoller le ventre du mur) afin d'éviter la mobilisation de la hanche. Le mur permet également à l'élève de contrôler plus facilement le genou.

. Réaliser les trois temps de la grenouille ; plier avec pieds en flexion et genoux proches l'un de l'autre, écarter, serrer avec pieds en extension. Lors de la phase du serré, les orteils doivent rester en contact avec le mur afin de vérifier si les orteils sont placés correctement sur le côté.

. Lors de la phase 3 du mouvement (serré), l'élève doit décoller vers la verticale quand les jambes se referment sans s'aider du bord, ceci afin de provoquer une accélération du mouvement vers le haut.

### **Situation 2**

**Objectif** : améliorer l'immersion par la réalisation du plongeon-canard.

**But** : descendre en profondeur par le train supérieur en remontant un cerceau.

**Dispositif** : un groupe de chaque côté du bassin, réaliser 5 plongeurs-canard avec un élève qui observe la verticalité lors de la descente.

**Consignes** : après une coulée ventrale, être à plat avec un alignement tête/tronc/bassin, réaliser une bascule de la tête qui se fait par une flexion rapide de la tête. Avant la flexion rapide de la tête, la tête doit être positionnée dans l'axe du corps. Regarder rapidement ses pieds pour réaliser la «cassure» au niveau de la hanche et descendre à la verticale. Le mouvement est coordonné avec l'immersion de la tête (dessin 1).

### **Situation 3**

**Objectif** : apprendre à se déplacer en dos brassé (ciseau brassé).

**But** : réaliser un mouvement simultané des deux jambes en dos brassé.

**Dispositif** : faire 4 x 25m, récupération de 20 secondes entre chaque 25m.

**Consignes** : être allongé le plus possible.

. Se mettre en position de grenouille avec pied en flexions (pied en canard) le plus proche des fessiers.

. Écarter en poussant sur les côtés avec les talons (pieds toujours en flexion).

. Serrer les jambes tendues en réalisant une extension des pieds.

. Se laisser glisser de 3 à 5s (dessin 2).

**Variables** : avoir une planche pour appui, une main hors de l'eau avec le coude au-dessus de l'eau, «tirer l'eau» de l'arrière vers l'avant avec une main.

### **Situation 4**

**Objectif** : enchaîner une coulée ventrale suivie d'un «plongeon en canard».

**But** : maîtriser l'enchaînement du plongeon en canard et du remorquage.

**Dispositif** : à tour de rôle enchaîner une coulée ventrale et 10m en nage libre suivis d'un plongeon canard et d'une remontée, terminer en remorquage.

**Consignes** : s'immerger complètement, pousser activement sur le mur en étant le plus profilé possible (bras dans le prolongement du corps), se laisser glisser, enchaîner un déplacement sur

une distance de 10m, basculer rapidement en avant la tête (la tête doit être positionnée dans l'axe du corps) en regardant rapidement la pointe de ses pieds, puis ouvrir les bras latéralement, le corps doit se plier au niveau des hanches (jambes tendues allongées horizontalement sur l'eau buste incliné à la verticale) et descendre en profondeur pour récupérer le cerceau en s'accroupissant le plus possible, remonter en poussant activement sur les membres inférieurs à l'oblique, arrivé à la surface basculer la tête en arrière et enchaîner le ciseau brassé (dessin 3).

**Variables** : réduire le nombre de ciseaux de brasse sur le remorquage. Avoir une main hors de l'eau avec le coude au-dessus de l'eau

### **Situation 5**

**Objectif** : être capable de remonter pour se mettre en position optimale de déplacement.

**But** : remonter à l'oblique en poussant au fond du bassin.

**Dispositif** : matérialiser une zone pour réaliser le plongeon canard et placer trois cerceaux en surface les uns derrière les autres, situé à environ trois mètres avant la zone du plongeon canard.

**Consignes** : réaliser un plongeon canard à la verticale et lors de la remontée pousser au fond du bassin à l'oblique en essayant de sortir dans un cerceau situé environ trois mètres avant la zone de descente (dessin 4).

**Variable** : positionner trois cerceaux en surface côte à côte.

### **Évaluation**

La performance n'est pas mesurée, notée, mais un niveau de maîtrise d'exécution est apprécié.

Lorsque l'action fondamentale est mal réalisée, l'élève obtient la note 0.

#### **Niveau 1 - Nageurs débutants-«Se sauver»**

Le barème du niveau 1 (tableau 1) est sur 15 points : 10 points pour les actions (tableau 1) auxquels s'ajoutent 5 points pour le projet : l'élève obtient 5 sur 5, soit 0.

#### **Niveau 2 - Nageurs débrouillés-«Sauver les autres»**

#### **Niveau 3 - Nageurs confirmés - «Sauver les autres»**

Pour ces deux niveaux les barèmes sont sur 20 points (tableaux 2 et 3) : 15 points pour les actions fondamentales auxquelles s'ajoutent 5 points pour le projet, sa notation est identique à celle du niveau 1.

\* \*

En conclusion, cette approche de la natation utilitaire doit permettre à chaque élève de vivre des expériences positives lui permettant par la suite nous l'espérons d'être un citoyen éclairé. Il ne

s'agit pas simplement de mettre une note à chaque élève en fin de cycle mais surtout de donner les moyens à chacun de vivre des expériences inhabituelles.

Toutes ces propositions peuvent améliorer de manière considérable les différentes actions fondamentales.

**Nasser Neghnagh**

Professeur d'EPS

Brevet d'état 1<sup>er</sup> degré natation

Lycée professionnel Jean Moulin.

Roubaix (59)

## **Bibliographie**

- [1] Gal N., *Savoir nager*, collection de l'École...aux associations, Ed Revue EP.S, 1995
- [2] Pelayo P., Maillard D., Rozier D., Chollet D., *Natation au collège et au lycée*, collection de l'École...aux associations, Ed Revue EP.S, 1999
- [3] Potdevin F., Pelayo P., Maillard D., Kapusta P., «La grande évasion, une démarche d'enseignement du savoir nager pour les élèves en difficulté», *Revue EP.S* n° 312, mars-avril 2005.
- [4] Meard J. A., «Donner aux élèves le goût de l'effort» in *L'effort coordonné* par D. Delignières, collection pour l'action, Ed Revue EP.S, 2000.
- [5] Ubaldi J. L., «Les situations en natation : une cascade de choix», *Les cahiers du CEDRE*, n° 4, 2004

## **Encadré**

### **Définitions et remarque**

*Se sauver* : il s'agit d'offrir l'occasion aux élèves de s'approprier des connaissances et des compétences susceptibles d'être réinvesties à bon escient dans des situations périlleuses, vécues en tant que personne se trouvant en difficulté.

*Sauver les autres* : il s'agit d'offrir l'occasion aux élèves de s'approprier des connaissances et des compétences susceptibles d'être réinvesties à bon escient dans des situations périlleuses, vécues en tant que personne portant secours. Toutefois, les compétences développées ne doivent jamais être appréhendées par les enseignants et surtout par les élèves comme des compétences à sauver. L'enseignant doit rappeler l'extrême danger que représente le réinvestissement aveugle de ces apprentissages. L'enjeu est de ne pas leurrer les adolescents sur leurs compétences à porter secours directement en tout lieu et en toutes circonstances, mais de leur permettre «d'assister autrui sans se perdre soi-même».

Tableau 1. Barème niveau 1

<i>Points</i>	<i>1 pt</i>	<i>1,5 pt</i>	<i>2 pts</i>
<i>Entrer dans l'eau</i>	En sautant debout	En plongeant accroupi	En plongeant debout
<i>Se déplacer à la surface</i>	10m	15m	25m
<i>S'immerger à 2 mètres</i>	Descente par les pieds	Plongeon canard à l'oblique	Plongeon canard à la verticale
<i>Remonter et s'immobiliser</i>	10 s	30 s	1 min
<i>Rejoindre la berge</i>	5 m	15m	25m

Tableau 2-Barème niveau 2

<i>Points</i>	<i>1 pt</i>	<i>1,5 pts</i>	<i>2 pts</i>	<i>2,5 pts</i>
<i>Entrer dans l'eau</i>	En sautant en position accroupie	En sautant en position debout	En plongeant en position accroupie	En plongeant en position debout
<i>Se déplacer à la surface</i>	50m	75m	100m	125m
<i>S'immerger à 2 m</i>		Par les pieds	Plongeon canard à l'oblique	Plongeon canard à la verticale
<i>Objet remonté</i>		1 cerceau	2 cerceaux	Mannequin
<i>Ramener la victime</i>	5m	10m	15m	25m
<i>Qualité de la remontée</i>	Remonter à la verticale à l'aide de ses membres	En poussant au fond et remonter à la verticale	En poussant au fond et remonter à l'oblique	A l'oblique avec un bras et ses jambes

Tableau 3. Barème niveau 3

<i>Points</i>	<i>1 pt</i>	<i>1,5 pt</i>	<i>2 pts</i>	<i>2,5 pts</i>
<i>Entrer dans l'eau</i>	En sautant à 1m	En sautant à 2 m	En plongeant à 1m	En plongeant à 2m
<i>Se déplacer à la surface</i>	50m	75m	100m	150m
<i>S'immerger à 2m</i>		Par les pieds	Plongeon canard à l'oblique	Plongeon canard à la verticale
<i>Ramener la victime</i>	sur 10 m	sur 15 m	sur 20 m	sur 25 m
<i>Remonter la victime</i>			Mannequin N°1	Mannequin N°2
<i>Qualité du remorquage</i>		La victime boit de temps en temps	La victime boit rarement	La victime ne boit pas