



Construire un rapport positif au corps en natation

CHAMP D'APPRENTISSAGE N°1

« Les compétences attendues » en natation

en CA1:

~~ATTENTION A LA DERIVE PERFORMATIVE~~

- on n'apprend pas en allant vite en CA 1
 - . Le fameux conflit « vitesse-précision » de FITTS (1954)...
- on n'apprend pas en reproduisant systématiquement des techniques globales de nage.
- on n'apprend pas en faisant abstraction des « principes d'efficacité » qui doivent baliser l'enseignement.

Sylvia Faure, Apprendre par corps. Socio-anthropologie des techniques de danse, Paris, La dispute, 2000.

Comprendre comment le corps intériorise une technique et la réinvestit en situation, suppose, par conséquent, une analyse approfondie des relations intersubjectives qui trament toutes les étapes de cette incorporation.

Elle souligne la variabilité des modes d'apprentissage et des types de mémorisation en jeu lorsqu'il s'agit d'apprendre.

L'élève est amené à acquérir un bagage technique en s'appuyant **sur une prise de conscience sensitive des gestes appris.**

Il peut alors aiguïser ses perceptions kinesthésiques et être en mesure de réaliser un mouvement « juste », non plus en fonction d'un code homogène « préformé » mais au regard d'une « nécessité intérieure ». Dans ce processus d'incorporation, la logique d'observation est centré sur ce que l'on éprouve dans son corps: un ressenti corporel et émotionnel mis en relation avec l'efficacité corporelle.

Les valeurs défendues sont celles

- de la concentration,**
- de « l'autonomie »**
- du plaisir,**

facteurs considérés comme déterminants pour atteindre une certaine justesse du mouvement.

UN RAPPORT POSITIF AU CORPS, LE PLAISIR DE NAGER S'INSCRIT DANS DES MOBILES D'AGIR DIFFERENTS DANS LA PRATIQUE DE LA NATATION SPORTIVE. LA PERFORMANCE N'EST PAS UNIQUEMENT CHRONOMETRIQUE.

DES PERFORMANCES DIVERSES:

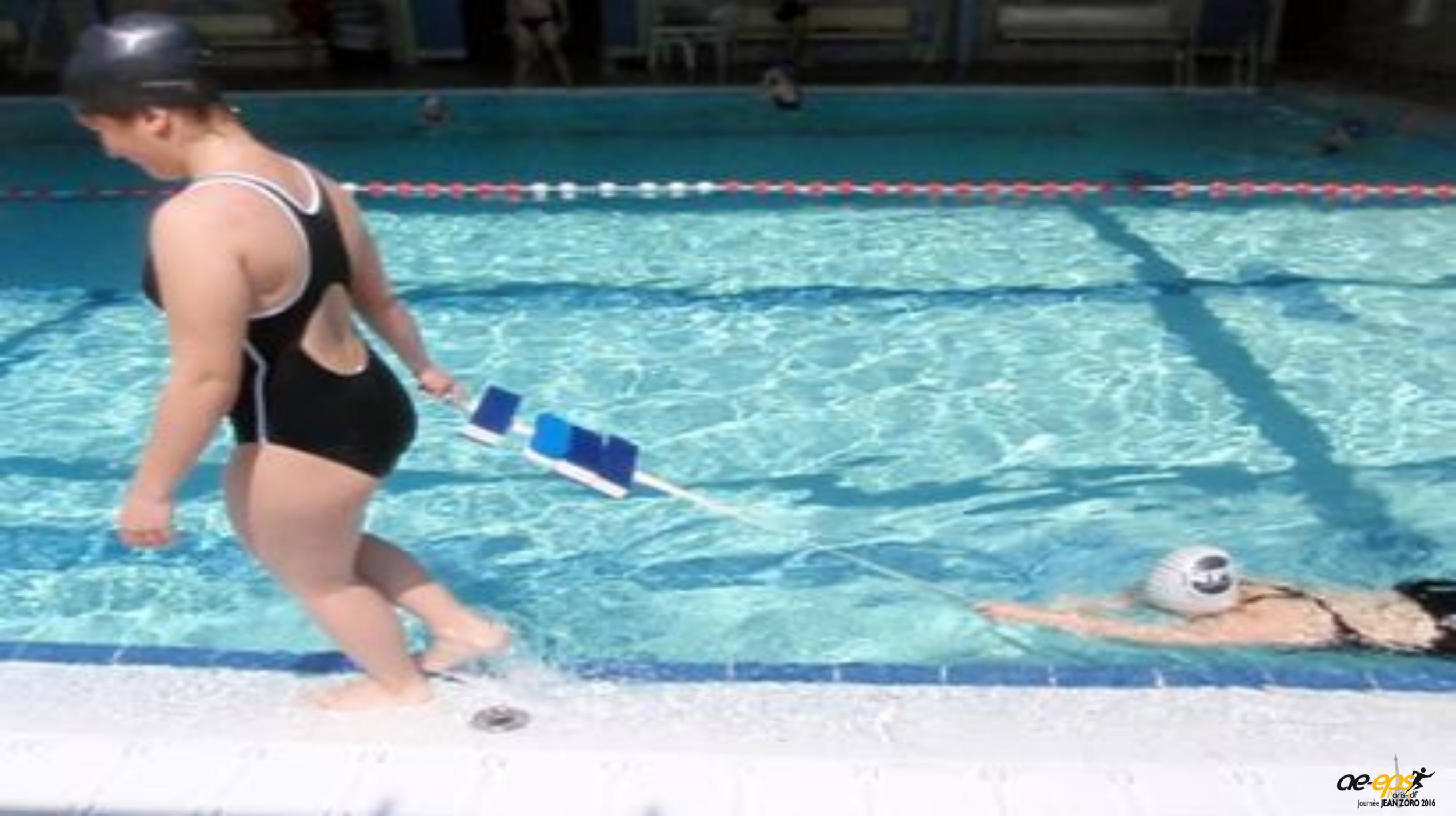
- **Transpercer l'eau, se profiler, sentir, percevoir l'écoulement de l'eau sur le corps.**
- **Percevoir, maîtriser, contrôler, adapter son horloge respiratoire en fonction de l'effort sollicité.**
- **Percevoir, créer, adapter l'intensité des appuis propulsifs en fonction de la vitesse de déplacement**
- **Varié les vitesses d'exécution pour apprendre des coordinations complexes, bras-bras, bras-tête en crawl par exemple:**

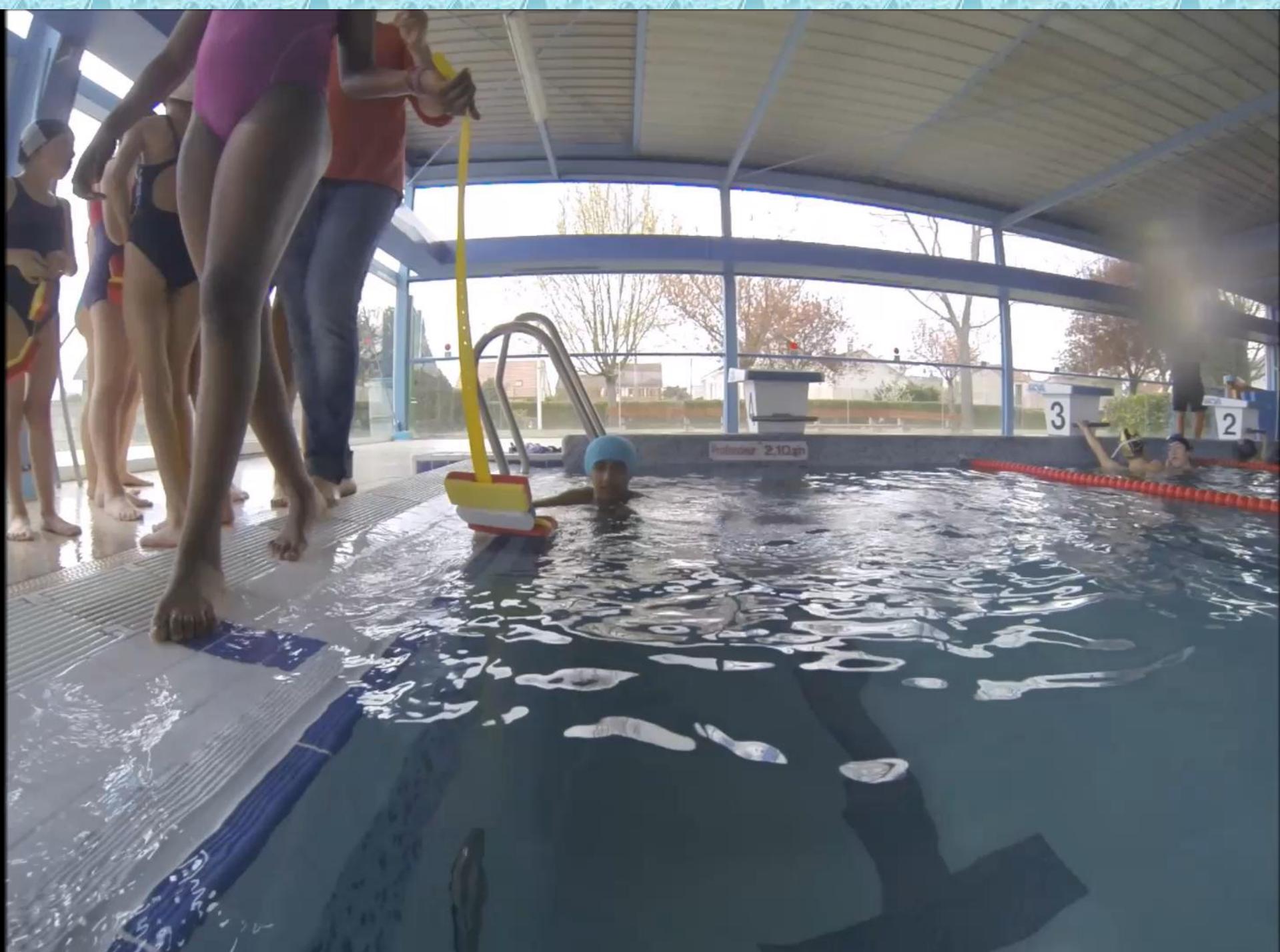
Utiliser l'exteroception et le système proprioceptif pour faire émerger des acquisitions

1- Utiliser la densité de l'eau pour faire apprendre:

- **utiliser la survitesse pour amplifier les résistances à l'avancement:**

TRANSPERCER L'EAU, SE PROFILER, SENTIR, PERCEVOIR
L'ÉCOULEMENT DE L'EAU SUR LE CORPS.









DURALI SERGE FOUCHARD LAURENT JOURNEE Jean ZORO

© 2016





1	5
2	6
3	7
4	8

speedo speedo speedo

PRO ONDEUR 2'00

2

3



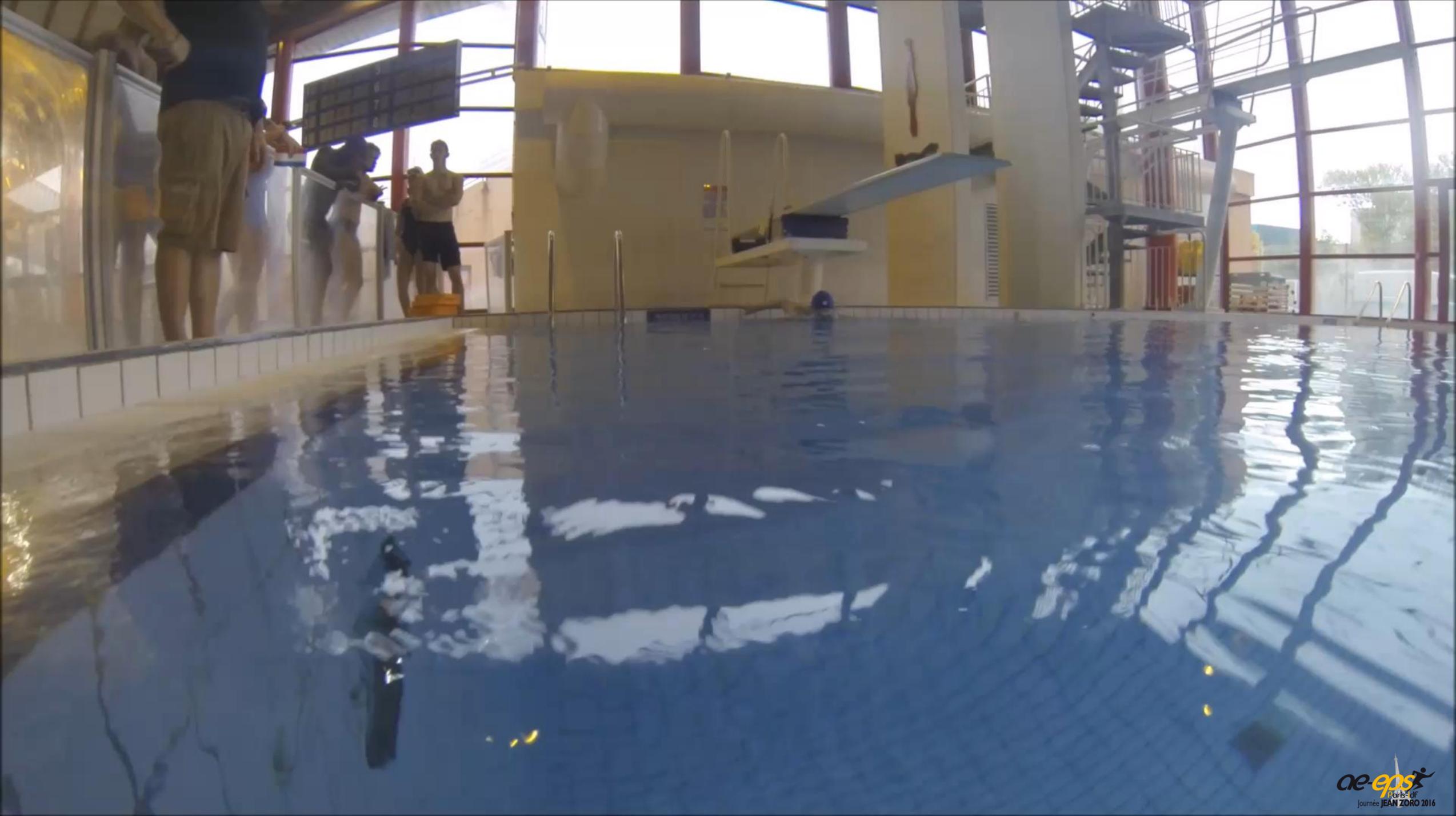
2- Apprendre l'apnée inspiratoire pour pouvoir construire une véritable respiration aquatique:

- utiliser un déplacement en apnée inspiratoire pour apprendre à expirer.

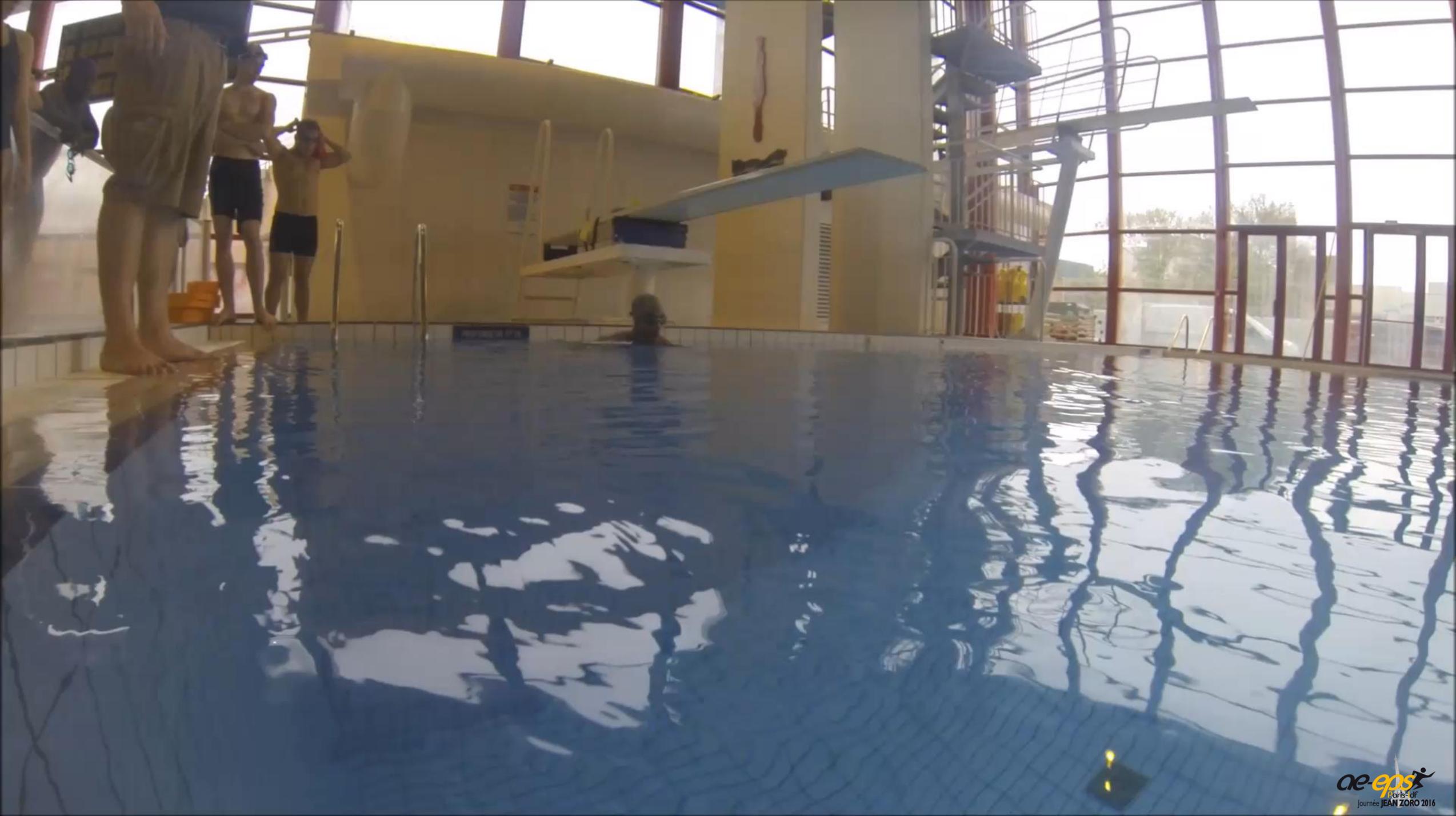
**PERCEVOIR, MAÎTRISER, CONTRÔLER, ADAPTER SON
HORLOGE RESPIRATOIRE EN FONCTION DE L'EFFORT
SOLLICITER**



PROFONDEUR : 2^m 00

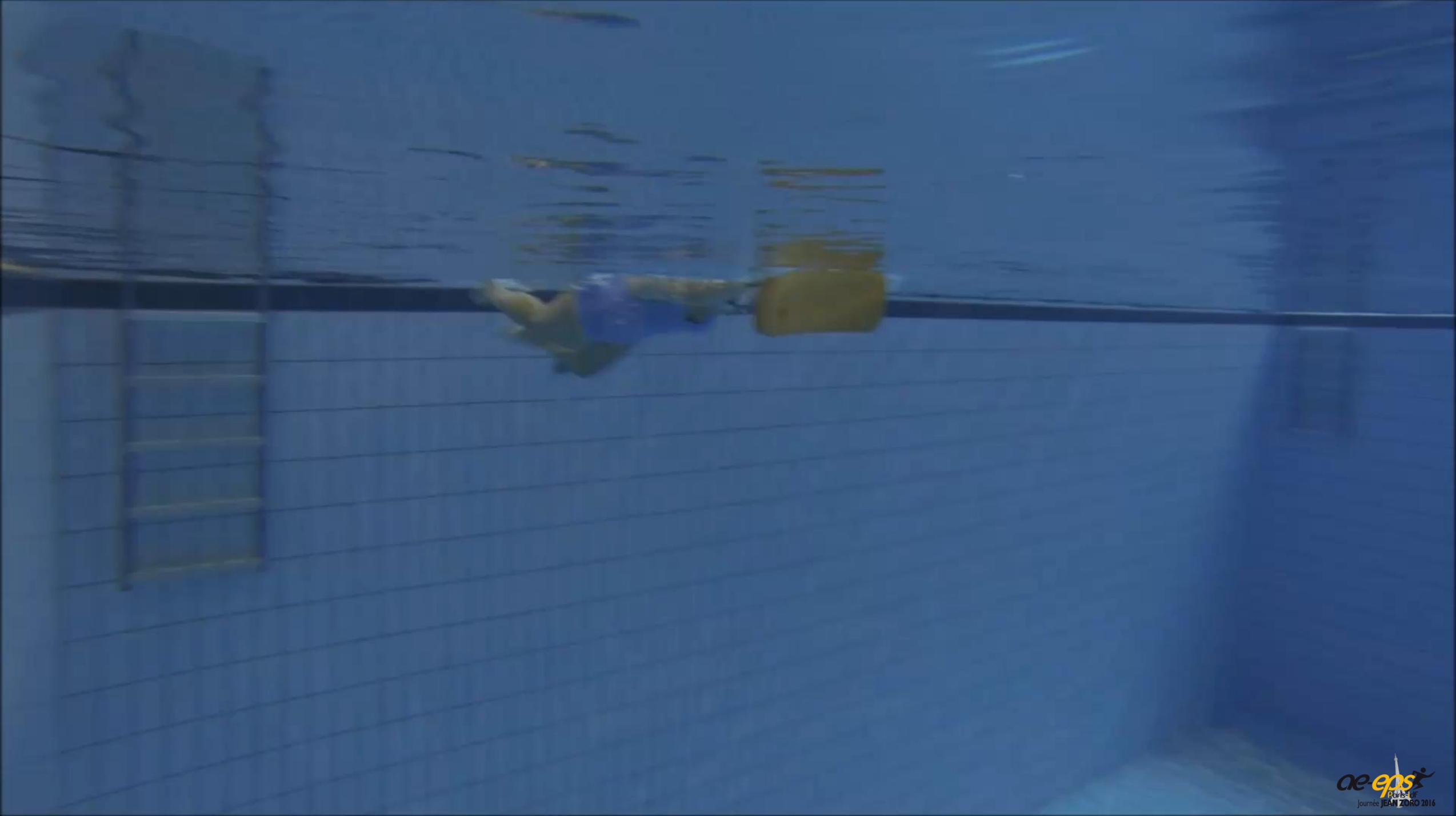






3- Varier les vitesses d'appui propulsifs (bras ou jambes) pour percevoir l'orientation des surfaces et créer des résistances propulsives:

- utiliser des déplacements avec des résistances à l'avant ou à l'arrière du corps pour amplifier les résistances et percevoir l'orientation et varier la vitesse de ses surfaces propulsives







An underwater photograph of a swimmer in a pool. The swimmer is wearing a white and blue swimsuit and is captured in a streamlined position, moving from left to right. The water is clear and blue. In the background, a white tiled wall and a ladder are visible. The text "VITESSE APPUI LENTE" is overlaid in white at the bottom center.

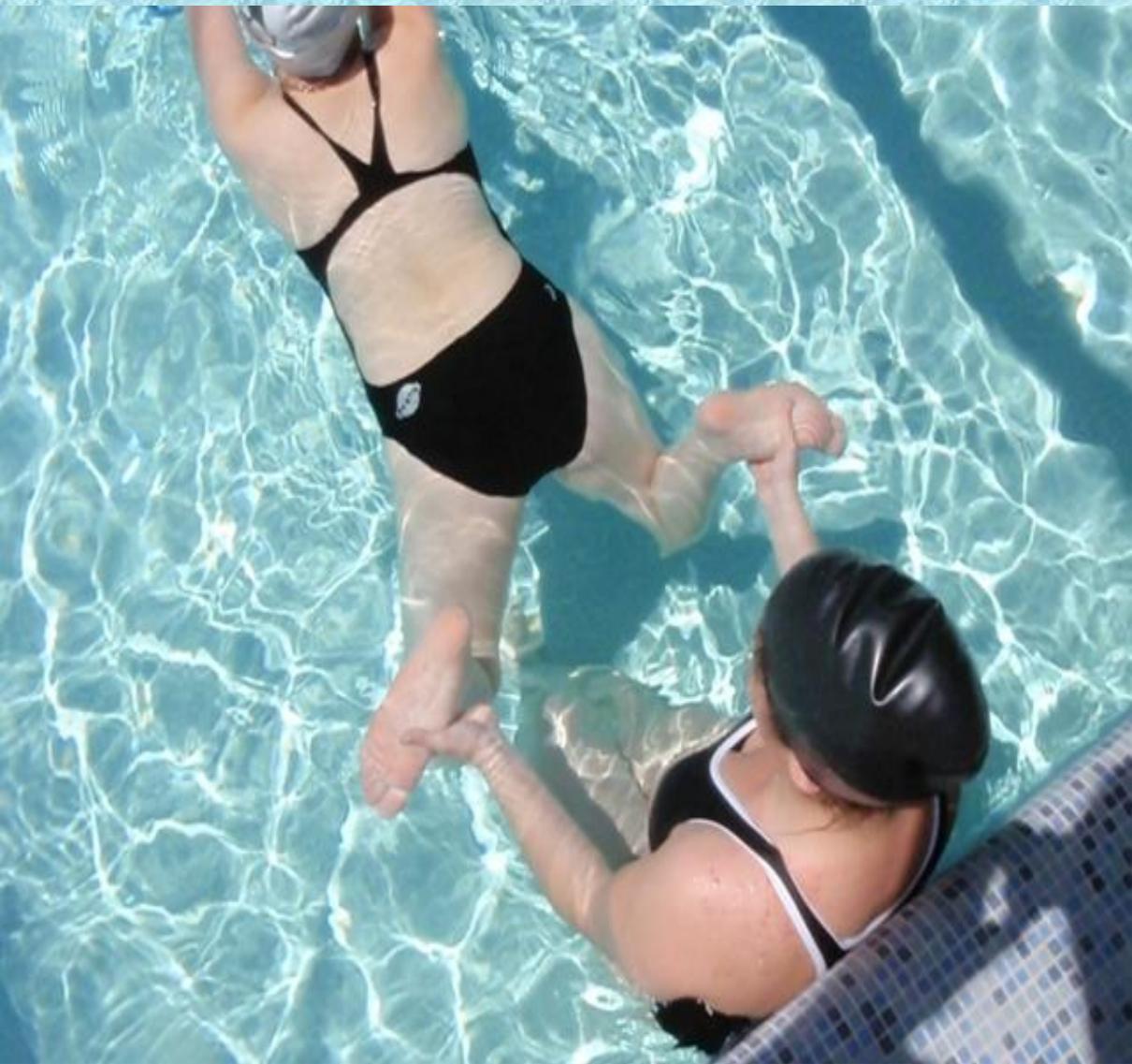
VITESSE APPUI LENTE

Utiliser des postures et des manipulations pour percevoir l'orientation des surfaces propulsives: le cas particulier du ciseau de brasse



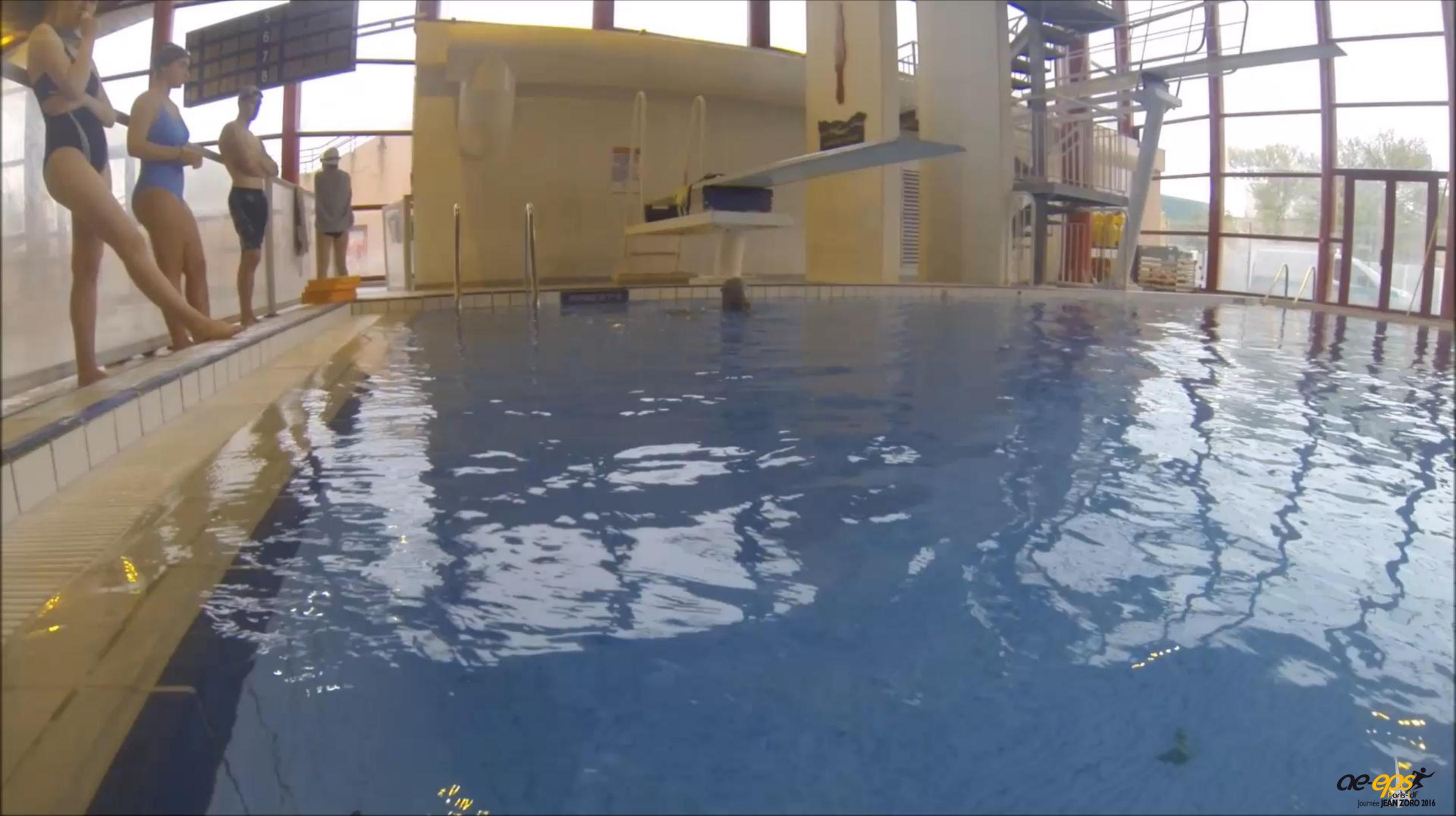








4- Varier les vitesses d'exécution pour apprendre des coordinations complexes, bras-bras, bras-tête en crawl par exemple:



5	
6	
7	
8	





PROFONDEUR: 2m00

2

3

CETTE APPROCHE A DOMINANTE
SENSORIELLE VISE L'APPROPRIATION DES
PRINCIPES D'EFFICACITE PERMETTANT
UN REINVESTISSEMENT DANS LA
REALISATION DE PERFORMANCE.

<http://paris-idf.aeeps.org>

ae-eps

Paris-Idf

Journée **JEAN ZORO** 2016

