

## Une démarche et une approche pédagogique transdisciplinaire/active associée à l'ENF

L'apprentissage et l'entraînement à une discipline impactent de façon complexe le pratiquant

Afin d'offrir plus de pertinence à l'apprentissage de nos jeunes nageurs au sein des écoles de Natation, nous invitons les éducateurs :

- (1) À adopter une approche pédagogique active
- (2) À mettre en œuvre une démarche d'enseignement transdisciplinaire exploitant la richesse pluridisciplinaire mise au service du développement d'une discipline

La qualité des habiletés motrices et les capacités d'adaptation à l'environnement et au contexte d'actions n'en seront qu'améliorées.

Les capacités à tous niveaux seront impactées - neuro-biophysique et musculaire - cardio-vasculaire et respiratoire - psychologique - pour mieux répondre à terme aux exigences d'une pratique dans le haut niveau de performance.

### **(1) Adopter une approche pédagogique active de l'enseignement de la Natation**

**Pourquoi ? En quoi cette approche influence-t-elle la démarche sur le terrain ?**

L'approche pédagogique active est le support au développement d'un plus fort potentiel de motivation et d'engagement dans l'activité à moyen et long terme. Elle favorisera la pérennité d'un engagement notamment vers le haut niveau de performance en développant la capacité de l'athlète à une autocontrainte à l'action.

La démarche favorise **le plaisir d'agir et la satisfaction de réussir à faire.**

« Plaisir et satisfaction » non pas par la détente et le loisir mais « **plaisir et satisfaction** » dans l'action et l'exigence à la construction de nouvelles compétences et de capacités.

#### **La recherche d'autonomie**

« On ne doit pas agir sur l'enfant, mais inciter l'enfant à agir. », lui enseigner la joie de la découverte. -  
« **Aide-moi à faire seul** » -

Il s'agira de l'aider à découvrir de façon active et créative par lui-même.

L'un des points essentiels des « méthodes actives » est d'encourager l'autonomie et l'initiative, d'une part pour faciliter et motiver les apprentissages et d'autre part pour favoriser le développement de la personne.

#### **L'autocorrection**

On tentera de proposer des situations permettant au nageur de contrôler seul la pertinence de ce qu'il vient de faire. Le contrôle de la réussite ou de l'échec passe par la comparaison avec un but mesurable. L'intention est de permettre à l'enfant de découvrir et d'améliorer l'organisation de ses actions en évitant que l'évaluation vienne toujours de l'éducateur.

### La progression des apprentissages

Le temps nécessaire à passer pour stabiliser la réalisation d'actions est trop souvent négligé. Ce temps sera pourtant bien mis à profit par l'enfant pour coordonner ses mouvements, associer ses sensations, se concentrer, afin d'affiner l'ensemble de l'organisation de ses actions en respectant l'exigence associée à la qualité. La solidité de cet apprentissage facilitera par la suite l'intégration d'habiletés plus complexes. Il faudra donc chercher à respecter les étapes.

### L'attitude de l'éducateur

Il renforce la confiance en la capacité de l'apprenti nageur à réussir seul. Il ne donne pas la solution. Il fait preuve de patience, il ne tente pas d'accélérer le processus. Le but est en particulier d'éviter que ses interventions puissent être perçues comme un échec de la part de l'enfant. Ainsi, l'éducateur va être capable d'observer les différences de rythmes et les besoins, il fait preuve d'attention et de respect. Il respecte le rythme et la liberté d'action du nageur, il tente de proposer les meilleures situations favorables à son développement et à sa capacité d'actions. Il le laisse trouver seul les solutions les mieux adaptées.

-----

Adopter une approche pédagogique active demande pour l'éducateur une attention particulière, voire nécessitera de sa part un effort afin de rompre avec l'habitude d'expliquer pour tenter « d'obtenir sans demander ». Le nageur est ainsi sollicité non pour « s'exercer à exécuter » (ce que l'on pourrait lui demander de réaliser) mais pour trouver et expérimenter des solutions à des situations que nous lui proposons de résoudre. Développer de ce fait chez le jeune des capacités à Nager mais aussi des compétences psychomotrices par l'action, telles qu'une capacité d'analyse et de déduction, une confiance en sa capacité à agir, une capacité de concentration et de décision, une créativité et de la motivation. L'éducateur cherchera par ses propositions à davantage développer une perception et une compréhension par l'action. Il tentera d'éduquer prioritairement par « agir pour réussir à faire » et à terme aidera et accompagnera le nageur pour qu'il réussisse à faire puis qu'il comprenne comment il s'y est pris.

## (2) Adopter une démarche transdisciplinaire d'apprentissage de la natation

Pourquoi ? En quoi cette démarche influence-t-elle des propositions d'actions sur le terrain ?

Exploiter la transdisciplinarité des activités de la Natation a pour double objectif :

- (a) Chercher à mieux développer des capacités psychomotrices générales du jeune nageur
- (b) Développer les capacités spécifiques du nageur en perspective d'une pratique de la compétition dans une discipline.

Dans le domaine de l'apprentissage, la transdisciplinarité offre une palette d'outils pédagogiques plus importante qu'une pratique monodisciplinaire. Elle nous permet d'enrichir nos propositions de réalisations. Nous y associerons les notions de **Transfert** et de **Transformation** qui seront recherchées.

L'objectif (b) renvoie à la construction du nageur autour d'un référentiel (intégrant pour l'éducateur un schéma théorique d'actions optimisées et une stratégie d'enseignement).

Concernant la natation course, en essayant de nous rapprocher des propositions faites par Raymond Catteau à partir des notions de corps flottant, projectile, propulseur et solutions respiratoires, nous inciterons par exemple à développer prioritairement le postural avant le moteur. L'ensemble du développement des éléments étant guidé par une chronologie de construction (flottant - projectile - propulseur - solutions respiratoires). Chronologie que nous pourrions tenter de retrouver au sein même du déroulement et de la progression d'une séance.

Nous utiliserons la Transversalité de nos activités en proposant de développer des capacités transversales par des situations d'apprentissage non spécifiques à la discipline de prédilection. Lors d'une même séance, le transfert de capacités pourra être activé par des actions plus orientées vers des réalisations liées à une discipline en particulier (exemple classique : la roulade au sol pour enrichir les possibilités de perceptions associés à un groupé et à une rotation du corps pour préparer et aller vers une meilleure organisation des culbutes en natation course).

Concrètement les éducateurs sont invités à une structuration de séances avec pour fil conducteur une progression de situations devant aboutir à une situation correspondant à la mise en œuvre globale d'actions liées à un objectif de séance. Cette ultime situation/évaluation offre ainsi à l'éducateur la possibilité d'observer et d'analyser l'impact de la séance sur une éventuelle intégration au moins temporaire de nouveaux éléments de construction permettant une amélioration des capacités d'actions des nageurs.

Enfin nous inciterons le nageur à une prise de conscience, par une expérimentation réflexive, d'une logique de l'action de nage. Logique déterminée selon son système de références qui lui permettra une lecture intelligible de ses actions. Cette prise de conscience offrant la possibilité d'une construction d'intentions d'actions qui seront évolutives et en cohérence avec le référentiel théorique de l'éducateur.

*Exemple :*

*- Je limite les résistances à mon déplacement dans l'eau en contrôlant la posture et l'équilibre/stabilité de mon corps à partir de trois éléments clés :*

- *le placement de ma tête et de mes bras, ma position de corps,*
- *le gainage de mon corps, la « rigidité élastique » de mes segments et de mon tronc,*
- *le rôle stabilisateur des actions de mes jambes lors du déplacement.*

*- Durant les parties nagées, je crée le déplacement en mobilisant mon corps principalement autour de l'action de mes bras avec deux intentions éventuelles :*

- *repousser en les accélérant les plus grosses masses d'eau possibles vers l'arrière (vers les pieds)*
- *projeter son corps vers l'avant*

-----

Voir en annexe un support repère à la construction d'une séance exploitant la transdisciplinarité de nos activités (Guide d'actions).

Voir également les tableaux proposés par le groupe de travail ENF figurant des liens transdisciplinaires entre la **Natation Course** et les autres disciplines.

## Guide d'actions

(fil conducteur d'une séquence d'actions transdisciplinaire/active lors d'une séance d'apprentissage)

Trois types de situations à proposer selon le respect d'une chronologie :

Situations Transdisciplinaires → situations favorables à un Transfert vers des actions spécifiques → situations facilitant la Transformation spécifique

Tenter de rester dans la cohérence des propositions suivantes... (plus particulièrement adaptées à la natation course)

- Progressivité (du général au spécifique, du facile au difficile, du simple au complexe, ...)
  - Du flottant au postural – du postural au moteur – solutions ventilatoires
  - Stabilisation par les jambes
  - Propulsion par les bras (sauf en brasse)
  - Mise à l'épreuve de la durée et de la vitesse
- 
- Fixer un but et organiser les conditions favorables à la mise en œuvre de solutions adaptées (Agir et réussir pour comprendre)
  - Proposer d'agir, sans expliquer comment il faudrait faire

Discipline	NATATION COURSE		
Thèmes de travail	<p>DEPART (sous-thèmes : dos, relais)</p>	<p>Afin de nous rapprocher d'une spécificité de la discipline et de la réalité du terrain nous avons fait le choix de proposer des thèmes reprenant le déroulement d'une course. Ils représentent un guide de construction des fiches outils et peuvent se décliner en sous-thèmes, voire bien sûr selon d'autres logiques et références (exemple en rouge).</p>	stabilité / concentration
			explosivité / poussée jbs
	<p>COULEE reprise de nage (sous-thèmes : en dos, brasse...)</p>		flexion / extension
			alignement
	<p>NAGES (sous-thèmes : nages alternées &amp; symétriques ou papillon, dos, brasse crawl...)</p>		rigidité élastique
			apnée
	<p>VIRAGES (sous-thèmes : culbute crawl, dos...)</p>		alignement
			rigidité élastique
			apnée
			propulsion par corps
	<p>ARRIVEE (sous-thèmes : nages alternées ou symétriques)</p>		perception profondeur
			alignement
			rigidité élastique
			propulsion / stabilisation
			placement respiratoire
			spécificités techniques
			rotation transversale
	rotation longitudinale		
	alignement...		
	poussée explosive jbs		
	apnée		
	déplacement par corps		
	perception profondeur / surface		
	propulsion / stabilisation		
	apnée		
	alignement...		

- Exemples de liens transdisciplinaires - Nat course / Test Nat synchro

											Adaptation ou prolongement		
Repères didactiques	TEST Nat.Synchro		Réaliser une présentation sur la plage	Réaliser une entrée dans l'eau maîtrisée	Effectuer une rotation avant groupée complète proche de la surface	Élever le corps jusqu'à une hauteur proche de la taille pour sortir le bras réalisant un mouvement expressif	En position dorsale, élever une jambe le plus haut possible proche de la verticale et de l'extension	Se déplacer sur le dos par la tête (environ 5 mètres) avec le corps aligné à la surface et des appuis des mains (godilles) au niveau des cuisses	Saluer d'un bras en se stabilisant, épaules hors de l'eau, pendant au minimum 2 secondes	Mémorisation de l'enchaînement			...
	NAT COURSE												
	Projectile	DEPART	x	x			x	x					
	Projectile flottant	COULEE Reprise de nage					x	x					
	Projectile propulseur	NAGES				x jbs brasse		x	x brasse				
	Proj & Prop & flottant	VIRAGE			x			x					
Projectile	ARRIVEE												
Impact du travail, affinement des perceptions du corps /ouverture de conscience à l'action			tonus postural concentration	gainage tonicité étirement alignement / conscience du corps	découverte d'une position corps groupé	efficacité de l'action des jambes type brasse /Cse du corps dissociation membres sup. membres inf.	étirement alignement du corps / tonicité gainage /dissociation jbs	étirement /alignement du corps / tonicité gainage / découverte de l'espace arrière /propulsion appuis mains/ se maintenir haut en surface	Propulsion jbs corps vertical	Concentration			

- Exemples de liens transdisciplinaires - Nat course / Test Water-Polo

										Adaptation ou prolongement		
Repères didactiques	TEST Water-polo  <u>NAT COURSE</u>	Envoyer le ballon à une main à un partenaire situé à 5 mètres	Nager en crawl tête hors de l'eau jusqu'à ce partenaire	Faire le tour du partenaire (le passage sur le dos est autorisé pendant ce contournement)	Récupérer le ballon et nager en crawl en le contrôlant jusqu'à un autre partenaire (ballon entre les bras)	Contourner le 2ème partenaire et tirer au but. Le tir doit être cadré (le ballon entre dans le but ou est arrêté par le gardien)	Juste après le tir, nager vers un 3ème partenaire et le contourner.	Faire un appel de balle et réceptionner le ballon à une main (si le ballon tombe dans l'eau, le joueur le récupère rapidement)	Avancer avec le ballon hors de l'eau et tirer à nouveau au but à une distance de 3 mètres. Le tir doit être cadré.	Séquence de tirs	Mini polo	...
	Projectile	<b>DEPART</b>										
	Projectile flottant	<b>COULEE Reprise de nage</b>										
	Projectile propulseur	<b>NAGES</b>	x brasse	x dont spécifique eau libre	x recherche appuis	x	x jbs brasse	x recherche appuis	x brasse	x brasse		
	Proj & Prop & flottant	<b>VIRAGE</b>			x							
	Projectile	<b>ARRIVEE</b>										
Impact du travail, affinement des perceptions du corps/ouverture de conscience à l'action		Dissociation/ Synchronisation mobilisation dans l'action tête, tronc, bras, jbs / gainage actif, recherche d'appuis dont jbs++	Placement tête Stabilisation / recherche d'appuis / prise d'info sur contexte	Rotation longitudinale / Perception de l'espace arrière / recherche d'appuis	Synchro, concentration, stabilisation, recherche d'appuis	Synchronisation dans l'action tête, tronc, bras, jbs / gainage actif, appuis jbs ++ / concentration, prise de décision, précision	Synchronisation dans l'action tête, tronc, bras, jbs / concentration / recherche d'appuis	Synchronisation tête, tronc, bras, jbs / gainage actif, recherche d'appuis dont jbs ++ /	Synchronisation dans l'action/ gainage actif, appuis jbs ++ / concentration, prise de décision, précision			

- Exemples de liens transdisciplinaires - Nat course / Test plongeon

		à sec...				dans l'eau...				Adaptation ou prolongement	
Repères didactiques	<p align="center">TEST PLONGEON</p> <hr/> <p align="center">NAT COURSE</p>	x3 Impulsions verticales avec extension	Roulade avant	Relevé sans l'appui des mains	Saut rotation longitudinale	Implusion verticale saut groupé	Rotation avant	Entrée ds l'eau par les mains	Rotation arrière en extension	Chandelle avant extension des bras	Appui Tendu Renversé
Projectile	<b>DEPART</b>	x		x				x	x dos		
Projectile flottant	<b>COULEE</b> Reprise de nage	x		x				x	x		
Projectile propulseur	<b>NAGES</b>	x						x	x		
Projectile - Propulseur & flottant	<b>VIRAGE</b>	x	x	x	x	x	x	x	x		
Projectile	<b>ARRIVEE</b>	x						x	x dos		
Impact du travail, affinement des perceptions du corps /ouverture de conscience à l'action		Alignement/ synchronisation / concentration	Groupé, placement tête, impulsion jbs	Dissociation dans l'action tronc bras/jbs	Synchro bras/corps	Alignement/ synchronisation / vitesse	Prise de risque / impulsion rotation bras tête	Alignement / repère verticalité	Perception de son espace arrière		



