



Annexe N°3

Pont entre ENF et les premiers niveaux de pratique compétitive (8 à 11 ans) en natation course (Groupe de travail ENF Comité d'Île de France – Juin 2016)

Les compétences techniques du nageur sont subordonnées à un ensemble d'éléments et en particulier à une capacité de représentation de son corps et des actions à réaliser pour se mouvoir dans l'eau. La qualité des actions est dépendante de la finesse des coordinations motrices mais également d'éléments mécaniques tel que le niveau de souplesse.

À cet âge la progression devrait s'envisager essentiellement à partir d'une amélioration des compétences techniques de nage et des parties non nagées que sont les départs et les virages. L'axe principal d'entraînement devrait donc consister à la recherche d'une meilleure maîtrise des aspects techniques et des contraintes sous-jacentes à une bonne organisation des actions de nage, des départs et des virages. Les développements physiques et physiologiques en seraient essentiellement une conséquence et associés à une phase de croissance et de maturation naturelle.

Points clés de la démarche :

- **Développer en parallèle des capacités A.T.A (Aquatiques/Techniques/Athlétiques)**
- *Toute la pratique spécifique en natation course devrait être réalisée avec une importante exigence technique (associer les actions à une stratégie → choix invitant à définir le pourquoi et le comment on fait).*
- *Les développements généraux, notamment d'endurance générale, de vitesse gestuelle et de souplesse seront réalisés de préférence à partir de situations pluridisciplinaires non spécifiques (PPG, footing ou vélo et autres, water-polo, synchro, plongeon, sports collectifs terriens...)*
- *Les situations solliciteront en priorité un collectif et tenteront de promouvoir l'esprit sportif (travail varié intégrant la collaboration, l'incertitude, une dynamique motivationnelle, un travail sur la perception de soi et de soi dans son environnement).*

Déclinaison de l'approche :

A – Rechercher une continuité entre l'apprentissage de la natation au sein de l'ENF et une démarche d'entraînement s'adressant aux nageurs de 8 ans à 11 ans. Objectif général d'un développement équilibré et préparatoire aux futures périodes d'entraînement.

1) Travail prioritaire autour du développement d'une capacité aquatique à se déplacer avec aisance - Renforcer « **l'aquaticité** » du jeune nageur. Les situations devraient permettre d'offrir des expérimentations multiples d'un « touché d'eau » et de constructions d'actions de nage.

⇒ Objectif général : Être capable de se déplacer avec aisance et efficacité dans toutes les directions/positions/postures/profondeurs. Perfectionner « le touché d'eau du nageur » dans la perspective d'une recherche d'appuis affinée et d'une capacité d'adaptation technique renforcée.

⇒ Objectifs spécifiques : Être capable de réaliser des coulées prolongées variées avec reprise de nage au 15m, après départ ou après virages (dans un premier temps la difficulté du but à atteindre devra être adaptée afin de bien correspondre aux capacités du moment et au niveau de chacun)

2) Développer une **conscience stratégique** d'actions techniques plutôt que rechercher une perfection dans la réalisation des actions.

Il nous semble pertinent de préconiser à cet âge l'expérimentation de différents schémas de nage plutôt que d'en imposer un précis. L'attention du nageur sera sollicitée afin de l'aider à trouver les meilleurs compromis et les solutions pour tenter :

- de limiter les résistances à l'avancement
- de créer le maximum de vitesse lors des actions propulsives

Il s'agira d'amener progressivement le nageur à définir une cohérence dans les actions techniques pour chaque nage. Ces cohérences devront s'exprimer au travers de stratégies techniques. Les choix stratégiques seront sous une responsabilité commune entraîneur/entraîné selon ce qui semble le mieux adapté à mettre en œuvre pour le nageur lors des différents 50m et lors des distances nagées en endurance.

Exemple de deux stratégies qui organisent les intentions d'actions en papillon

- *Rester le plus à plat possible dans l'eau afin d'éviter les résistances à l'avancement (→ Respirer latéralement avec une flexion des jambes et une amplitude ondulatoire restreintes).*
- *Ou rechercher une prise d'appuis et une puissance maximale sur chaque action de nage (→ Forte amplitude ondulatoire avec une hyper-extension des épaules en phase d'attaque, une flexion/extension importante des jambes au niveau des genoux s'accompagnant d'une respiration de face).*

3) Développement technique parallèle et équilibré dans chacune des nages et en endurance motrice.

Nous proposons une échelle de niveaux de performances comme différents repères de progression. Les capacités techniques seront considérées comme l'essentiel support à développer afin de réaliser des performances dans chacune des nages sur 50m et une référence d'endurance spécifique en nage libre avant de passer à un niveau supérieur.

Références de performances chronométriques sur 50m dans les 4nages selon une table de cotation et sur 400 NL à partir du niveau 4.

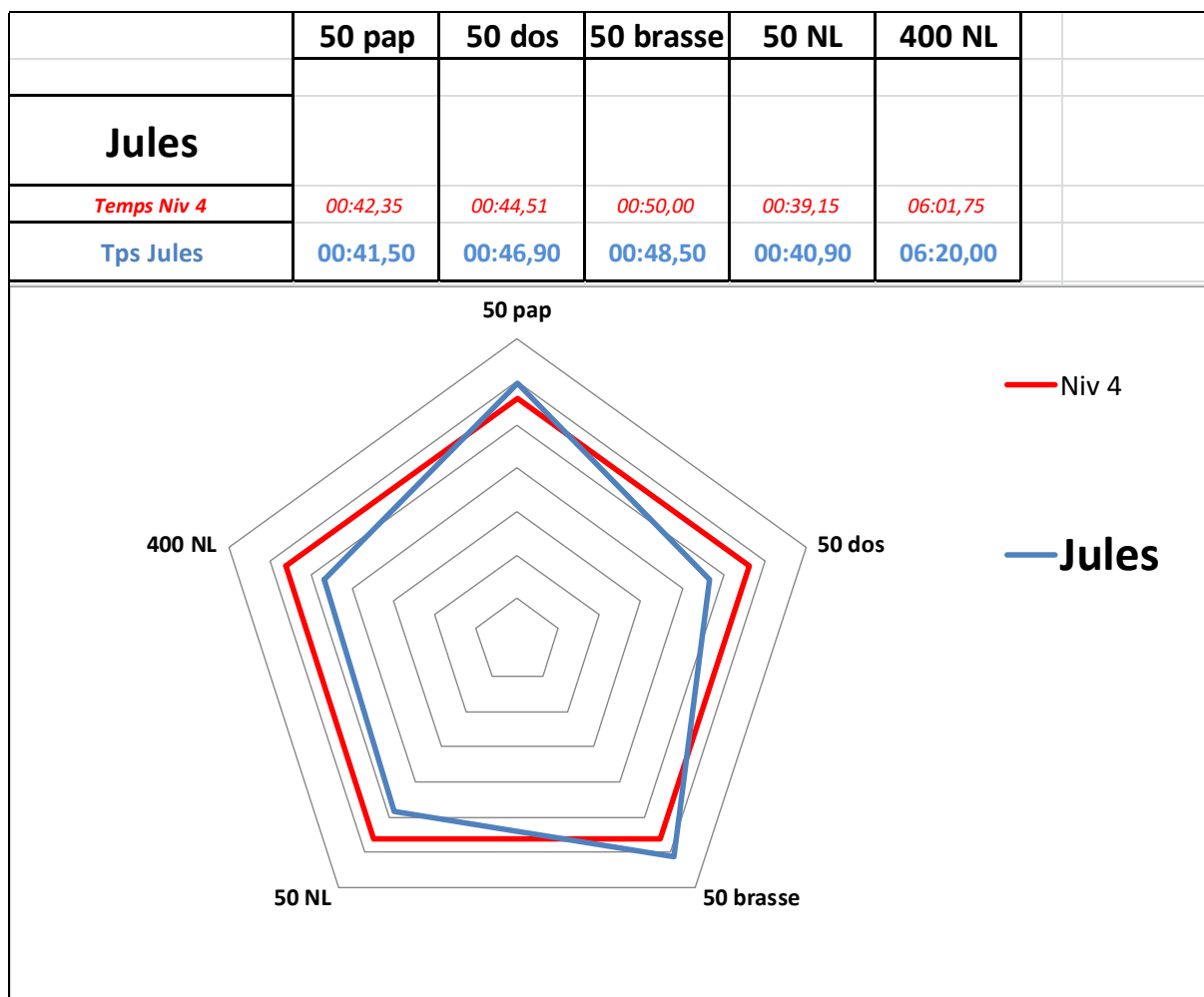
Niveau/Nage	Papillon	Dos	Brasse	Crawl	End. motrice
1	50''7	52''8	1'	46''7	400 NL à nager de façon régulière en 8x 50m (10'')
2	47''8	50''	56''6	44''1	12x50m (10'') à nager de façon régulière avec un nombre de coups de bras cible
3	45'	47''1	53''1	41''5	6x100m (15'') à nager de façon régulière avec un nombre de coups de bras cible
4	42''3	44''5	50''	39''1	400 NL en 6'01
5	39''6	41''8	46''7	36'7	400 NL en 5'41''5

L'expérience de terrain démontre que l'endurance motrice de jeunes nageurs nécessite une expertise plus prononcée que celle permettant dans un premier temps de nager sur un simple 50m.

Elle s'acquière après une période de pratique plus prolongée permettant de développer de façon progressive les capacités à nager notamment à une intensité régulière en maintenant une organisation technique motrice de qualité sur de plus longue durée.

Ainsi le repère des niveaux 1, 2 et 3 de l'échelle de progression dans le domaine de l'endurance motrice ne fait pas référence à une performance associée à la table de cotation mais simplement à une distance à nager de façon régulière avec un nombre de coups de bras cible à définir individuellement. Pour les niveaux 4 et 5 la référence d'endurance motrice est associée au même titre que pour les 50m à un nombre de points à la table de cotation.

Un fichier Excel automatisant une représentation graphique reprenant les niveaux de performances pour chaque élément du tableau pourra être proposé aux éducateurs et aux nageurs. Il permettra facilement de visualiser le profil de chacun et d'inciter à respecter un développement équilibré et parallèle de compétences techniques et d'endurance motrice.



À la lecture de cet exemple de graphe, Jules a atteint le niveau 4. Ainsi il devrait s'attacher à améliorer son efficacité technique dans les nages alternées sur 50m crawl, 50m dos et 400 NL afin d'atteindre le niveau 5 et avant de continuer à développer ses capacités en papillon et en brasse.

4) Développer une capacité gestuelle qui pourra être mise au service des actions techniques

- d'agilité et de force générale (tractions de bras/ pompes/ maintien d'un ATR.../ postures individuelles et collectives à maintenir à deux ou trois... / postures intégrant des exigences de souplesse d'épaules, du dos, des chevilles...
- d'endurance générale à vélo, en course à pieds, au rameur ou autres (par exemple être capable de courir durant 20mn sur terrain plat sans essoufflement important).
- de vitesse gestuelle (membres inférieurs, membres supérieurs, explosivité, coordination)

Il s'agira en fait d'affiner le schéma corporel et de la capacité de mobilisation afin d'enrichir les représentations du corps dans l'espace et la finesse des coordinations (travail sur les perceptions spatiales et sur les rythmes).

B - Promouvoir de façon générale l'esprit sportif, encourager le fait de jouer à gagner, valoriser la gagne à travers des épreuves prioritairement collectives puis individuelles

Dans des situations variées, voire aléatoires imposant une adaptation avec pour objectif... arriver le premier.

Exemples :

- Courses relais par équipe avec agilité : course avec un départ assied dos au bassin ou allongé sur le ventre au sol, arrivée debout, arrivée avec passage des derniers 5 m sous l'eau...
- Épreuve élastique aux pieds, épreuve avec palmes, dans une nage tirée au sort, australienne /australienne inversée...
- Concours individuels de lancer, de précision, d'équilibre, de vitesse, d'endurance, dans les domaines rythmique, gestuel, de collaboration
- Sous forme de multi-épreuves cumulées et/ou enchainées
- Valoriser la réussite collective, développer l'esprit de groupe

Réserver une place importante à des situations ludiques tout en développant le goût à l'effort - le respect des règles et des autres - le fair-play - une capacité à se dépasser - un certain niveau d'abnégation au collectif - une précision dans l'action - une rigueur dans l'engagement quotidien.

Préférer un programme sportif avec des épreuves collectives.

C - Recommandations sur les conditions matérielles

- Disposer de 3 séances d'1h30 + 1h d'endurance et agilité générales
- Disposer d'un espace de travail à sec avec tapis et petit matériel, voire d'un espace de pratique sportive pour jeux collectifs et d'un lieu propice au footing - vélo ou autres... (sports divers dont collectifs, PPG...)
