

## NATATION EN MER

OBJECTIF	DESCRIPTIF	CONSIGNES / CRITERES	REMARQUES
<b>Nage avec palmes</b>	<p>Travail de jambes avec variations au niveau :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• des positions des bras = le long du corps, devant.</li> <li>• Orientation des mains pour faire varier la profondeur.</li> </ul> <p>Travail en alternatif ou en ondulation ; en position ventrale ou dorsale.</p> <p><b>Evolution :</b> à partir de cette découverte il est possible de s'orienter vers des déplacements en immersion de plus en plus long avec recherche d'objets.</p>	<p>Indicateurs = Les palmes restent immergées le plus possible dans l'eau.</p> <p>La flexion du genou est minime.</p>	<p>Ce travail peut faciliter la perception de l'action es différentes surfaces motrices en battement.</p> <p>En général ce travail d'identification (mobilité de la cheville + temps moteur) est plus facile sur le dos.</p>
<b>Manipulation du masque</b>	<p>Travail du vidage.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• avec masque en place eau à moitié.</li> <li>• Idem avec remplissage total.</li> <li>• Idem avec masque à la main avant l'immersion.</li> </ul> <p><b>Evolution :</b> à terme les élèves doivent pouvoir faire un échange de masque sous l'eau.</p>	<p>Exercer une pression sur le sommet du masque puis souffler par le nez.</p> <p>Sous l'eau, regarder vers le haut pour faciliter le vidage.</p> <p>Indicateur = A la sortie, le masque doit être vide.</p>	<p>Intéressant pour la visibilité sous l'eau.</p> <p>Indicateur pour la maîtrise de l'expiration nasale et du stress.</p>

OBJECTIF	DESCRIPTIF	CONSIGNES / CRITERES	REMARQUES
<p><b>Remorquage d'une personne</b></p>	<p>Travail à 2 de gabarit équivalent.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Passer sa main sous l'aisselle et attraper le poignet opposé.</li> <li>• Placer les 2 mains sous la nuque de son partenaire.</li> </ul>	<p>Coller son partenaire contre soi. Utiliser le bras libre pour faire des mouvements vers l'arrière.</p> <p>Indicateur = la bouche du « noyé » hors de l'eau + déplacement le plus linéaire possible.</p>	<p>La traction s'effectue normalement avec du rétro pédalage. Son apprentissage est long et délicat. Il est donc possible de jumeler ce travail avec le palmage.</p> <p>Sensibiliser les élèves sur le côté « découverte » d'une telle pratique. En aucun cas ils ne doivent se considérer comme sauveteur !</p>
<p><b>Prises de dégagement</b></p>	<p>Prise au cou = passer les bras par-dessus, attraper les pouces et les tourner vers l'extérieur.</p> <p>Prise à la taille = main à plat sous le menton, pousser fermement vers l'arrière.</p> <p>Prise du buste, bras immobilisés = lever une épaule et la rabaisser vivement.</p> <p>Prise aux poignets = effectuer un mouvement de rotation vers l'extérieur. Sur un poignet mouvement brusque vers le bas.</p> <p><b>Evolution :</b> enchaîner prise de dégagement + remorquage.</p>	<p>La pression du « noyé » doit être ferme mais excessive. Idem pour l'action du « sauveteur ».</p> <p>Ne pas perdre le contact avec son partenaire, continuer son action pour aller vers la prise de remorquage.</p>	<p>Là aussi il s'agit d'une simple sensibilisation.</p> <p>Etre ferme sur le côté potentiellement traumatisant des actions de dégagement.</p>

OBJECTIF	DESCRIPTIF	CONSIGNES / CRITERES	REMARQUES
<p align="center"><b>RESPIRATION :</b> <b>moduler le débit expiratoire.</b></p>	<p>Statique, dynamique ; avec ou sans planche, expirer à vitesse variable. A faire par la bouche, puis par le nez.</p> <p><b>Evolution</b> = à terme il faudrait obtenir une expiration simultanée par la bouche et par le nez.</p>	<p>A la sortie de la bouche de l'eau ; l'élève a terminé son expiration et commence l'inspiration.</p>	<p>L'acquisition de la respiration sera variable en fonction des actions associées. Dès lors que les bras et/ou les jambes lui sont superposés, il peut y avoir régression et perte d'efficacité.</p>

<p align="center"><b>EQUILIBRE :</b> <b>aller vers une horizontalité pour réduire les freinages et intégrer les nouveaux repères.</b></p>	<p>Travail de coulée dynamique (cf. film de Pelayo).</p> <p>Exercice statique ou dynamique en ventral ou dorsal avec une planche dans le dos ou sur le ventre.</p>	<p>Placer la planche en longueur au creux des reins, au ras des fesses.</p> <p>La position horizontale est maintenue pendant toute la phase de propulsion et lors de la respiration (travail en ventral).</p> <p>La planche reste en position lors du déplacement. Proposer des aménagements lors de l'inspiration en ventral (tenir la planche ou arrêter les bras).</p>	<p><b>Rappel : l'interaction des 3 éléments respiration / équilibre/ propulsion est incontestable.</b> <b>A chacun de choisir son entrée et de s'attacher à aller vers une superposition des 3 pour une plus grande efficacité !</b></p>
---	--	---	--

OBJECTIF	DESCRIPTIF	CONSIGNES / CRITERES	REMARQUES
<p><b>PROPULSION :</b> <b>Motricité des bras</b></p>	<p>Travail avec ou sans planche, avec ou sans pull-boy, sur un bras ou 2, alternatif ou simultané, sur le ventre ou sur le dos.</p> <p>Variables : en apnée /nombre de mouvement avant inspiration (ventral).</p>	<p>Planche à bout de bras.</p> <p><b>Repères :</b> la main touche la planche en entrant dans l'eau et effleure le genou en sortant.</p> <p>Le coude reste haut.</p> <p>La pression est ressentie sur la main et l'avant bras.</p>	<p>Les actions en simultanées peuvent faciliter la perception de l'action des surfaces motrices par l'identification des zones de pression. Dans cette optique, l'utilisation de plaquettes est encore plus recommandée.</p>
<p><b>PROPULSION :</b> <b>Action des jambes.</b></p>	<p>Travail avec ou sans planche, avec ou sans pullboy, bras devant ou le long du corps, alternatif ou simultané, sur le ventre ou sur le dos.</p> <p>Variables : en apnée /nombre de mouvement avant inspiration (ventral).</p>	<p>Relâcher la cheville durant l'action afin qu'elle se place correctement.</p> <p>La flexion des genoux et minime.</p> <p>Les battements sont petits et fréquents.</p>	<p>Le pull-boy est moins porteur que la planche. Il réduit les possibilités d'appui. L'utiliser sous tend un gage d'efficacité de l'action des jambes. Le même travail sans aide à la flottaison étant l'étape ultime.</p>