

ERREURS ET REMEDIATIONS EN NATATION

DIFFICULTES RENCONTREES	REMEDATIONS PROPOSEES
<p style="text-align: center;">EQUILIBRE AQUATIQUE</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ <u>Immersion totale de courte durée</u> <p>Emotivité lors du premier saut dans grand bassin.</p>	<p>Demander à l'élève de fixer la vue ailleurs qu'au point de chute prévue Accaparer l'esprit de l'élève dans une tâche quelconque, un dérivatif (attraper la perche pendant le saut, sauter après un signal précis...)</p>
<ul style="list-style-type: none"> ▪ <u>Immersion complète volontaire</u> <p>Se mettre à l'horizontale et se redresser : échec !</p>	<p>Si il y a aide, veiller à ce que les <u>épaules</u> du camarade <u>soient dans l'eau donc se donner les mains dans l'eau</u> ; bien fléchir la tête. Travailler cette flexion aux marches des escaliers du petit bain, appui des mains sur marche, partant de l'extension, venir « se boucher les yeux avec les genoux ».</p>
<ul style="list-style-type: none"> ▪ <u>Coulée ventrale</u> 	<p>Pénétrer dans l'eau « par la nuque » bras très relevés en creusant le dos pour que l'élève ne confonde pas flexion de tête et dos rond.</p>
<p>L'élève effectue des glissées en surface.</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ <u>Coulée dorsale</u> <p>Cassé du tronc voire groupé du corps en boule.</p>	<p>Combiner les exercices d'équilibre ventral et dorsal, passer de l'un à l'autre, bras dans le prolongement du corps pour faciliter l'allongement du corps. Utiliser les supports, tapis sécurisant au départ puis planche, éventuellement frite bras le long du corps.</p>

RESPIRATION	
Refus d'ouvrir la bouche	Partir d'un exemple concret : l'eau ne remplit pas le verre retourné que l'on enfonce. Pour les petits ou dans les cas difficiles, amener l'eau à la bouche dans le creux des mains rassemblées.
L'élève est en apnée.	Les bulles permettent de vérifier la réalité de l'expiration : demander à l'élève de dire son nom tête immergée à haute voix pour qu'il se concentre sur le son ! Pour les cas difficiles, souffler dans une paille puis faire avancer une petite balle de tennis de table en soufflant à la surface de l'eau. Enfin jouer à faire varier le débit puis la durée, c'est le jeu des robinets.
L'élève s'essouffle vite. Attention, souvent lorsque l'on demande à un élève de tout expirer, il augmente considérablement la durée de l'expiration sans modifier le débit d'où l'importance des exercices du robinet cités ci-dessus ; revenir sur ces exercices le cas échéant.	Le travail de la « cadence » respiratoire se travaille en statique dans un premier temps, en position verticale ou horizontale avec un support dans les 2 cas pour faciliter la concentration sur l'exercice. Les exercices seront progressifs et individuels, chaque élève ayant sa propre cadence au départ. On s'attachera seulement à donner un nombre de plus en plus croissant dans l'enchaînement inspir/expir.
Absence ou mauvaise synchronisation entre la propulsion et la respiration	La respiration techniquement juste n'est possible <u>qu'en fonction d'une propulsion et d'un équilibre achevés !</u> <u>DONC</u> , il est utile d'apporter une aide sous forme de flotteurs ou ceinture pour les parcours à objectifs respiratoires. D'autre part, préférer les parcours par

LES DEPARTS : 2 écueils majeurs

▪ Placement de la tête :

Supprimer le redressement involontaire de la tête ou du tronc pendant le déséquilibre, réflexes d'autant plus difficiles à inhiber qu'ils sont inconscients car ayant pour point de départ des stimulations labyrinthiques.

▪ Poussée des jambes :

Réaliser l'impulsion complète pendant le déséquilibre donc éviter la flexion plus ou moins importante des jambes.

action simultanée des bras.

De la station à genoux, tête en hyper flexion (regarder son nombril) bras tendus dans le prolongement du corps, se laisser glisser dans l'eau.

Même exercice en fermant les yeux.

Même exercice en partant debout bras et jambes tendus. La parade d'un adulte dans l'eau peut être envisagée :

- Position de départ : l'élève se met légèrement accroupi face à l'eau, les orteils accrochés sur le bord du bassin, les mains tenant les chevilles ; le professeur se place dans l'eau, une main tenant la goulotte, l'autre main en rotation externe, paume vers le ciel, main qu'il passe sous le bras de l'élève pour lui maintenir de cette façon l'épaule. Ce placement de la main est important car il permet à l'enseignant de rester toujours en contact avec l'élève pendant le déroulement de l'exercice. (voir photo page 140 de la « Pédagogie moderne de la natation » Jean VIVENSANG).

Reprendre ces exercices en grande profondeur (sans aide !)

- Placer un pull boy sous le menton

Hors de l'eau, saut vertical avec lancer des bras synchronisés avec l'impulsion des jambes et reprendre contact au sol avec la pointe des pieds.

Du bord sauter dans l'eau verticalement arriver dans l'eau par la pointe des pieds, regarder ses pieds !

Si la difficulté persiste, à faire dans le petit bain à l'escalier ; accrocher les orteils à la marche, s'accroupir et, pénétrer dans l'eau en franchissant un obstacle (frite par exemple). Plonger par dessus 1 tapis.

PROPULSION DOS	
<p>L'élève éprouvant le besoin d'inspirer sur chaque retour de bras, <u>arrête la main au niveau de la cuisse</u> et réalise un rattrapé des membres supérieurs le long du corps ; ce qui empêche la continuité des actions motrices, le déplacement n'est pas continu mais présente une suite d'accélération et de ralentissements.</p>	<p>Parcours sur le dos les 2 bras simultanés avec retour aérien et vertical des bras, <u>rejoindre ses mains une fois les bras dans le prolongement du corps.</u> L'usage d'une <u>ceinture</u> (pains sur le ventre) peut aider à maintenir un équilibre qualitatif, plus complexe à obtenir par rapport aux nages ventrales.</p>
<p>Les bras ne passent pas dans l'axe vertical mais plus ou moins sur les cotés</p>	<p>Parcours sur le dos en demandant à ce que les coudes rasant les oreilles et chercher à se grandir en fin de trajet moteur des bras.</p>
<p>Flexion prononcée de la tête freinant ainsi la propulsion et provoquant un cassé du corps néfaste à la recherche de l'horizontalité donc au bon équilibre</p>	<p>Parcours sur le dos en battements seuls en équilibre horizontal, planche tenue sur la poitrine, <u>immerger la tête jusqu'aux oreilles, regarder le plafond monter la poitrine vers la planche.</u></p>
<p>Les genoux sortent de l'eau lors des battements de jambes.</p>	<p>Parcours sur le dos en battements avec planche tenue sur les genoux bras tendus, l'élève ne devant pas « taper » la planche, celle-ci matérialisant la surface de l'eau et donc la limite supérieure du placement des genoux.</p>
<p>Le corps est cassé, l'élève est « assis » dans l'eau. La perte de repères visuels en est la principale cause.</p>	<p>Parcours sur le dos avec planche sous le bassin, bras le long du corps, propulsion en godille réalisée avec les mains à un niveau inférieur à celui du bassin. Pour les cas les plus difficiles, revenir aux éducatifs dans le petit bassin avec un travail à partir de glissées dorsales avec et sans support, le retour en grande profondeur pourra se faire avec planche sur le ventre en demandant à l'enfant de monter le</p>

	ventre à la surface.
L'élève « pédale », la propulsion des membres inférieurs est inefficace. (Problème rencontré en dos et en crawl)	En immersion complète, remonter à la surface à l'aide de battements en équilibre vertical <u>sans impulsion</u> sur le fond du bassin. Effectuer des parcours en battements en modifiant l'équilibre : ventral, costal, vertical et dorsal avec ou sans planche tenue sur la poitrine. L'usage de palmes peut aider les cas les plus difficiles.
CRAWL L'élève a tendance à augmenter la phase inspiratoire et à rechercher les repères visuels en gardant la tête dans l'axe.	Parcours avec planche tenue en moyenne prise, éventuellement ceinture pour aider à maintenir un bon équilibre, expirer sur 6 battements et inspiration brève <u>latérale</u> : « <u>je regarde mon épaule sans tourner les épaules</u> ». Seule la nuque est mobilisée !
L'élève « tape » l'eau avec ses bras	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Consigne à donner : entrer dans l'eau en faisant comme si on enfilait des gants sans faire de mousse !
Les cycles de bras sont rapides et pas efficaces.	En apnée, bras dans le prolongement du corps, effectuer plusieurs mouvements d'1 bras, retour vers l'avant en immersion. Changer de bras : L'amplitude du trajet moteur est vérifiable : <ul style="list-style-type: none"> ▪ <u>vers l'avant par le contact des 2 mains entre elles et la sensation de se grandir</u> (extension du bras) ; ▪ <u>vers l'arrière par contact de la main sur la face externe de la cuisse.</u>

<p style="text-align: center;">BRASSE</p> <p>Le « brasseur dissymétrique ».</p>	<p>Prise de conscience du placement et de l'orientation des surfaces motrices :</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ En équilibre dorsal, planche tenue en petite prise au-dessus des genoux, réaliser l'action motrice, après avoir amené la face interne des genoux au contact des bords de la planche. ▪ Idem planche sous la nuque, ciseaux de jambes avec les talons qui se touchent. ▪ En équilibre dorsal, bras le long du corps, réaliser l'action motrice, les malléoles externes des chevilles venant au contact des mains lors de la flexion des jambes sur les cuisses. ▪ En immersion verticale, travail de sustentation (rester en équilibre vertical) en faisant des ciseaux de brasse.
<p>Le nageur n'expire pas dans l'eau.</p>	<p>Reprendre les éducatifs si la respiration aquatique n'est pas maîtrisée.</p> <p>Travailler essentiellement la respiration sur des parcours avec trajets moteurs des bras.</p> <p>Pour éviter la cambrure, demander éventuellement un battement de jambes et utiliser les flotteurs.</p> <p>L'inspiration a lieu <u>à la fin du trajet moteur des bras</u> ! alors que souvent le nageur « s'appuie » sur l'eau pour inspirer ; il place donc l'inspiration sur l'ouverture des bras. Ce mécanisme erroné met en évidence un cycle respiratoire inversé.</p>

<p style="text-align: center;">PAPILLON</p>	
<p>L'élève nage debout car il oriente mal les surfaces motrices et/ou il prolonge la phase inspiratoire.</p> <p>L'habituel défaut du débutant consiste en une <u>non-mobilisation de l'axe vertébral</u> alors que l'ondulation doit faire intervenir le rachis dans son ensemble ;</p> <p>Il faudra chercher dans un premier temps à limiter la <u>flexion des jambes sur les cuisses</u>.</p> <p>Quand à la synchronisation, elle sera abordée grâce à une liaison avec le crawl, donc il semble nécessaire de posséder l'essentiel de la technique avant d'envisager l'apprentissage du papillon.</p>	<p>Exercices visant à corriger la flexion trop importante des jambes sur les cuisses :</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Travail des ondulations en immersion profonde bras le long du corps : départ au fond du bassin sans impulsion en position verticale ; ▪ Idem réaliser des ondulations sur place de manière à maintenir la tête hors de l'eau ; ▪ Un travail en immersion complète et sur de petits parcours (apnée) sera proposée. <p>C'est seulement quand on obtiendra l'ondulation correcte du corps que l'on pourra travailler avec la planche pour aborder la respiration.</p>
<p>Arrêt des mains aux cuisses pour augmenter la durée inspiratoire.</p>	<p>Insister sur la continuité des actions pour éviter une descente du bassin et sur la flexion de la tête facilitant le retour aérien des bras.</p> <p>Les progressions se baseront sur un travail avec planche avec retour aérien identique à celui du crawl et ondulations des jambes.</p>