

Introduction.....	11
Mode d'emploi du manuel.....	15

Chapitre 1

Les savoirs de la natation..... 19

Savoir s'engager..... 21

L'histoire du savoir s'engager : une histoire de conceptions.....	23
Quelles priorités et quels principes pour accéder au savoir s'engager?.....	24
Évaluer le savoir s'engager : analyses des tests actuels et propositions	28
Nos propositions d'étapes pour la formation au savoir s'engager.....	32

Savoir nager vite..... 35

Une histoire du nager vite lors des compétitions.....	37
Quelles connaissances utiles pour nager plus vite?.....	39
Quels critères prendre en compte pour évaluer le nager vite?.....	48
Nos propositions d'étapes pour la formation au savoir nager vite.....	49

Savoir nager long..... 55

Nager long : à la recherche d'émotions.....	56
Une histoire du nager long	59
Savoir nager long : un objectif de santé publique.....	63

Les techniques pour nager long	64
Évaluer la compétence à nager long	70
Nos propositions d'étapes pour la formation au savoir nager long.....	71

Savoir s'entraîner..... 77

Quelles compétences techniques pour s'entraîner?	81
Quels outils pour la construction des séries et l'individualisation de l'entraînement sur le plan qualitatif?	82
Quelles quantités, fréquence et formes d'entraînement?	90
Nos propositions d'étapes pour la formation au savoir s'entraîner.....	96

Chapitre 2 **Fondements théoriques** **de nos propositions..... 101**

Questions relatives au savoir s'engager..... 103

Questions relatives au savoir nager
longtemps et vite..... 117

Questions relatives au savoir s'entraîner..... 163

Chapitre 3

Fiches techniques.....184

Pour s'engager en toute sécurité.....189

FICHE 1190

Comment apprendre la brasse sécuritaire ?

FICHE 2194

Comment apprendre les techniques d'immersion ?

FICHE 3200

Comment apprendre les changements d'équilibre ?

FICHE 4206

Comment apprendre les nages dorsales ?

FICHE 5212

Comment éduquer à la sécurité chez les nageurs confirmés ?

Pour nager vite et longtemps.....219

FICHE 6220

Comment diminuer les résistances à l'avancement pour nager vite ?

FICHE 7226

Comment apprendre le crawl ?

FICHE 8232

Comment apprendre la brasse sportive ?

FICHE 9 238
Comment apprendre le dos crawlé ?

FICHE 10 244
Comment apprendre le papillon ?

FICHE 11 252
Comment apprendre à virer ?

FICHE 12 258
Comment apprendre à respirer en nageant ?

FICHE 13 263
Comment apprendre à plonger ?

Pour s'entraîner 271

FICHE 14 272
Testez-vous et fixez vos objectifs

FICHE 15 274
Construisez vos séances d'entraînement

FICHE 16 278
Exemples de séances et de séries



Introduction |



'élément aquatique est à l'origine de multiples conquêtes par l'homme : celles de l'imaginaire et du défi, entre autres. Il faut en effet oser s'aventurer dans ce monde plus ou moins translucide, fuyant, glissant et empreint de représentations à la fois hostiles envers cet univers dangereux et valorisantes pour celui qui sait l'appivoiser. Cette première relation à l'eau nécessite de nombreuses régulations sensorielles, kinesthésiques, affectives pour accéder au "Graal du savoir nager". En effet, ce savoir, jamais achevé et toujours remis en cause en fonction des conditions d'exercice, ne peut être que le fruit de longues et multiples expériences. De plus, le "nager" n'est pas singulier, il est par nature pluriel.

Comme le souligne Aude Legrand (1998), il est *"un fait de civilisations et une activité sociale. Il revêt une utilité et un sens culturel différents selon qu'il est pratiqué dans un but sportif, sécuritaire, de détente ou encore éducatif"*. Ainsi, les savoirs relatifs au nager sont diversifiés et savoir nager revêt des dimensions fort différentes qu'il convient de mieux cerner pour mieux se les approprier, voire mieux les enseigner.

Savoir nager peut consister à conquérir l'élément aquatique en s'engageant sous et à la surface sur des distances suffisamment longues pour certifier et consolider la maîtrise de sa propre sécurité. Mais les distances franchies ne représentent pas les mêmes compétences selon le contexte de réalisation. Celles enchaînées en piscine n'ont pas la même signification que celles parcourues en s'éloignant d'un bord de plage où le dépassement du point de non-retour peut être fatal. La conquête d'un engagement maîtrisé apparaît plus complexe que la simple transformation du ferrien en nageur où l'équilibre vertical passe à l'horizontale et nécessite des adaptations respiratoires. Des événements inattendus, comme la houle qui s'élève ou un courant de baine non perçu peuvent déstabiliser et effriter des compétences acquises de longue date. Mieux cerner les paramètres relatifs au savoir s'engager apparaît ainsi nécessaire pour répondre à un enjeu sécuritaire.

La natation peut s'inscrire dans une pratique sportive. Elle est alors standardisée pour garantir l'équité des confrontations. L'expérience de nature musculaire, physiologique, technique et tactique s'oriente totalement vers l'atteinte d'un seul objectif : la vitesse. La conquête de celle-ci passe par une adaptation de sa motricité et de son potentiel de ressources aux contraintes biomécaniques de l'élément aquatique, et du respect voire de l'exploitation du règlement. D'une part, les adaptations diffèrent selon les distances et le niveau de pratique des participants. D'autre part, le processus d'apprentissage s'inscrit dans la durée et nécessite d'être balisé pour permettre à l'apprenant de vivre ses premières expériences significatives de vitesse ou d'effort prolongé. Les différentes dimensions du "nager vite", "nager longtemps", puis "longtemps et vite" doivent être éclairées par des connaissances scientifiques multiples. S'en inspirer pour enseigner et concevoir des stratégies d'intervention pertinentes et adaptées aux caractéristiques du public est l'objectif de cet ouvrage s'adressant aux pratiquants, aux maîtres de nage (enseignants et entraîneurs) et aux scientifiques.

La natation, pratique sociale de référence, est aussi une pratique privilégiée et recommandée pour la santé, trois millions de Français déclarent la pratiquer dans ce cadre. Il semblait ainsi nécessaire de préciser aujourd'hui les formes de pratiques physiques natatoires au regard de cette nouvelle commande sociale. Il convient d'inciter le citoyen à devenir un pratiquant régulier en mesure de concevoir et conduire des projets d'entraînement raisonnés, d'orienter et développer les effets des pratiques physiques en vue de l'entretien de soi, en toute autonomie.

Pourquoi pas en nageant, puisque cette activité s'y prête tout particulièrement à tous les âges de la vie et représente *"en eau douce, comme en eau salée, une activité de détente, une éducation physique, un loisir, une recherche de bien-être, un sport, une passion"* (Villepion, 1937), la pratique sociale de référence est déjà là, dans les bassins.

Pour guider le pratiquant, l'enseignant et l'entraîneur, la première partie de cet ouvrage définit et circonscrit les dimensions du savoir nager qui semblent essentielles : savoir s'engager, savoir nager vite, longtemps, ainsi que savoir s'entraîner. Pour les plus curieux, les fondements scientifiques et théoriques des propositions sont développés dans une seconde partie. Elle a pour objectif d'éclairer le lecteur sur des questions de nature épidémiologique, biomécanique, technique, physiologique et sociologique. Des fiches techniques sont enfin proposées aux pratiquants et aux formateurs (maître nageur, enseignant, entraîneur, formateur de formateur) et opérationnalisent nos propositions au travers d'une progression de situations d'apprentissage et d'entraînement.

Il ne vous reste plus qu'à plonger, à vous glisser entre les chapitres, à vous laisser porter ou vous propulser d'expériences scientifiques aux situations d'apprentissage, vous aventurer et vous engager dans cet ouvrage pour devenir le formateur éclairé et/ou le pratiquant pérenne de demain.