

La progression Pédagogique en Natation Sportive

Les différents niveaux de la progression pédagogique en natation sportive

Il existe selon Michel Verger 1993 six niveaux de progression ou le passage est obligatoire pour résoudre les objectifs du nageur débutant .tableau P1

Dans un parcours d'un nageur le passage par des étapes , est essentiel pour atteindre un bon niveau sportif . On définit ces étapes comme suit :

- *La familiarisation avec les milieux aquatiques et l'initiation à la natation.*
- *L'apprentissage des techniques de nage.*
- *L'entraînement sportif. (Participer à la compétition).*

Nous comprendrons beaucoup plus ces phases en le détaillant sur 6 six niveaux comme la bien expliquer Michel Verger.

LE PREMIER NIVEAU*Les objectifs*

Équilibre	Premiers contacts avec l'eau, dans la position verticale de terrien ; acceptation de la suppression des appuis plantaires.
Respiration	Immersion volontaire de la tête – Ouverture de la bouche.
Propulsion	Prise de conscience de la résistance de l'eau.
Espace-temps	Exploration de l'espace aquatique en surface ; début d'exploration profonde (mode de découverte tactilo-motrice à superposer ou substituer au mode visuo-moteur).
Psychosocial Psychopédagogie	Confiance, sécurité, calme, jeux (détente psychique) ; s'exprimer sur ce qu'on ressent, la « peur » du milieu.

1. Déplacements préservant la position verticale

Préserver la position verticale et les appuis solides (petit bassin).

Debout en position verticale ,essayer des profondeurs variables (petit bassin) dans des sens variés ; milieux aménagés de cordes , de cordes,perches ,tapissous forme de jeux

Déplacement quadrupédiques dans une profondeur faible autorisant la pose des mains et une propulsion par les bras .

Supprimer progressivement les appuis

2. *Immersion volontaire de la tête – ouverture de la bouche .*
3. *Actions propulsives .*
4. *Debut d'exploration profonde .*
5. *Attitude pédagogique .*

LE DEUXIEME NIVEAU

Les objectifs

Équilibre	Recherche de l'équilibre horizontal et redressement
Respiration	Apnée de 8 à 10" ; parvenir à la réalisation d'une expiration aquatique longue, continue, complète (bouche-nez-gorge) puis série d'expirations-inspirations ; dissociation tête/tronc.
Propulsion	Par les jambes avec une perspective de subordination à l'action propulsive des bras.
Espace-temps	Exploration de la profondeur, notion d'espace moteur possible par mode tactile
Psychosocial Pédagogie	Sécurité, confiance, dynamisme, curiosité car la notion de cran intervient dans l'immersion où le sujet se trouve seul, démuné de repères auditifs, dans un milieu aux repères visuels modifiés...

1. *Respiration.*
2. *Equilibre horizontal et redressement .*
3. *Actions propulsives .*
4. *Espace –temps .*
5. *Psychosocial – Attitude pédagogique .*

LE TROISIEME NIVEAU

Les objectifs

Équilibre	Maîtrise de l'équilibre horizontal, ventral et dorsal et redressement.
Respiration	Réaliser l'automatisme respiratoire ; mobilité de la tête.
Propulsion	Essentiellement par des mouvements simultanés et alternatifs des bras.
Espace-temps	Espace sus- et subaquatique ; restructuration de l'espace moteur dans le nouvel équilibre horizontal.
Psychosocial Psychopédagogie	Accepter l'effort permettant d'acquérir l'automatisme respiratoire.

1. *Equilibre*
2. *Respiration*
3. *Propulsion*
4. *Attitude pédagogique*

LE QUATRIEME NIVEAU

Les objectifs

Équilibre	Maîtrise de l'équilibre horizontal, ventral, dorsal en relation avec la respiration.
Respiration	Automatisme respiratoire placé sur des mouvements de bras, sur des efforts plus longs ; différents rythmes.
Propulsion	Travail de construction du schéma corporel dans les nages.
Espace-temps	Notion de rythme des gestes et de leur amplitude à maintenir dans la durée de l'effort.
Psychosocial Psychopédagogie	Acceptation des efforts prolongés et dosés. Gérer des déplacements, des durées longues.

1. *Equilibre*
2. *Respiration*
3. *Actions propulsives des bras*
4. *Aspect psychopédagogiques*

LE CINQUIEME NIVEAU

Les objectifs

Équilibre	Les rééquilibrations dans les variations de vitesse, lors des rotations (virages-plongeon de départ).
Respiration	Capacité d'accommoder la respiration aux différents types d'efforts (selon la nage, la vitesse et dans l'espace subaquatique...).
Propulsion	Assimilation des possibilités de déplacement dans l'espace moteur du milieu aquatique – notions d'amplitude, de fréquence (natation, water-polo, plongeon, natation synchronisée, sauvetage, nage avec palmes, hockey sous-marin, plongée sous-marine...).
Espace-temps	Intégration des actions justes pour évoluer dans le milieu aquatique dans différents types d'efforts. Augmentation des durées, des vitesses, des profondeurs.
Psychosocial Psychopédagogie	Intériorisation et contrôle de l'effort ; récupération. Bilan d'une formation générale ; orientation et persévérance ; ouverture à d'autres A.P.S. du milieu aquatique.

1. *Equilibre –Respiration-Propulsion*
2. *Espace-temps*
3. *Approche pédagogique*

LE SIXIEME NIVEAU

Les objectifs

Équilibre	Les rééquilibrations dans les vitesses élevées.
Respiration	Capacité d'adapter(anticiper) la respiration aux différents types d'efforts (selon la nage, la vitesse, la tactique et dans les déplacements subaquatiques...).
Propulsion	Construire ses allures de course et être capable de les reproduire ; intégration de son rythme de nage ; relation avec les A.P.S., water-polo, plongeon, natation synchronisée, sauvetage, nage avec palmes, plongée sous-marine...).
Espace-temps	Intégration des actions justes pour évoluer dans le milieu aquatique dans différents types d'efforts. Intégration et disponibilité des repères proprio et extéroceptifs vers l'accès d'une performance.
Psychosocial Psychopédagogie	Intériorisation et contrôle de l'effort ; récupération. Programmer, effectuer et contrôler ses séances en fonction d'un projet : examen, ouverture à d'autres A.P.S. Bilan d'une formation générale ; orientation et persévérance.

