

Manuel de formation pour les élèves - nageurs

*Tutoriels & exercices adaptés
pour faire progresser vos élèves.*

Par Stéphanie Lelièvre, Maître-nageur
Piscines de Strasbourg – Eurométropole

Crédits :

Contenu pédagogique : Stéphanie Lelièvre

Mise en page et illustration : Claire Spielmann - CS infographie

Photo de couverture et 4^e de couverture : Freepik

Pictogrammes, symboles : Freepik et Nounproject

Remerciements :

Prénom Nom du vidéaste pour les tutoriels.

Chers enseignants,

J'ai créé ce petit manuel pour vous faciliter la prise en charge de vos élèves nageurs. Il vous permettra de comprendre les contraintes rencontrées par ces derniers et de vous aider à les faire progresser à travers des exercices simples. Ceci afin de les amener à une aisance aquatique et une bonne technique de nage, simplifiée au maximum.

Prérequis :

Vos élèves sont déjà capables :

- de sauter seuls et de remonter passivement sans signe de panique ;
- de faire un équilibre ventral et de nager 15 mètres sans matériel (palier 1).

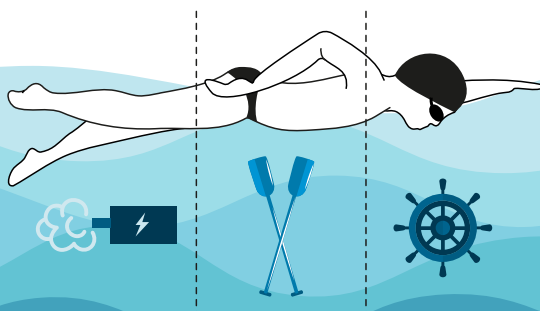
Objectifs :

Vous aller devoir maintenant les amener à améliorer :

- leur respiration
- leur amplitude et leur alignement
- leurs appuis
- leur technique en dos crawlé et crawl

L'image du corps dans l'eau est essentielle pour vos élèves:

« Dans l'eau, ton corps est un bateau dont les jambes seront ton moteur, les bras tes rames et la tête ton gouvernail. C'est en effet la tête qui décidera de t'emmener à gauche ou à droite, vers la profondeur ou au contraire vers la surface. En ce qui concerne la vitesse, tes jambes et tes bras feront le reste ! »



Ce symbole indique qu'un tutoriel vidéo est disponible en ligne pour un exercice. Rendez-vous sur la chaîne Youtube «Nom de la chaîne» pour découvrir toutes les vidéos ou bien scannez le QR code pour accéder à l'exercice voulu.

Notes



RESPIRATION

Vos élèves doivent être à l'aise lors de l'expiration aquatique.

Ils doivent « **tout souffler** » avant de sortir la tête pour inspirer.

Le temps imparti pour cette action étant réduit, il doit être efficace et exclusif.

Les élèves doivent apprendre à réguler leur expiration en fonction du rythme de leur nage et de leur besoin.

RESPIRATION - EXERCICES

OBJECTIF : nager plus longtemps en respirant mieux.



La difficulté pour les élèves est de ne faire qu'inspirer lorsqu'ils sortent la tête de l'eau.



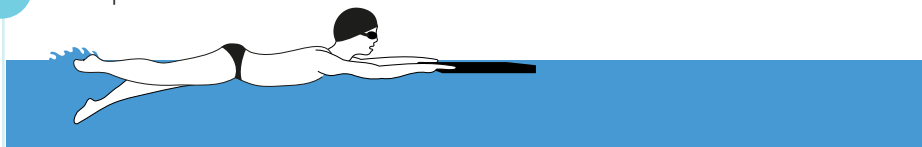
Ils vont s'apercevoir très vite qu'ils peuvent souffler beaucoup plus longtemps qu'ils ne l'imaginaient.

EXERCICE 1

Battements avec une planche.

1

J'inspire



2

puis je souffle tout l'air de mes poumons



3

avant d'inspirer à nouveau (= 1)

L'objectif est de ne sortir la tête que pour inspirer.

EXERCICE 2

Battements avec une planche

Consigne : réguler l'expiration

- 1 passage où je souffle le plus longtemps possible.
- 1 passage où je souffle tout le plus vite possible.

L'objectif est que chaque élève trouve son propre rythme de respiration.

EXERCICE 3

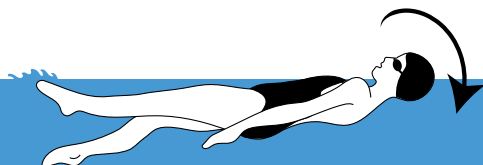


Battements sur le dos.

Consigne :

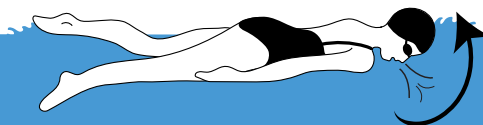
1

J'inspire : ma tête se tourne vers le fond du bassin.
(je suis alors en position ventrale).



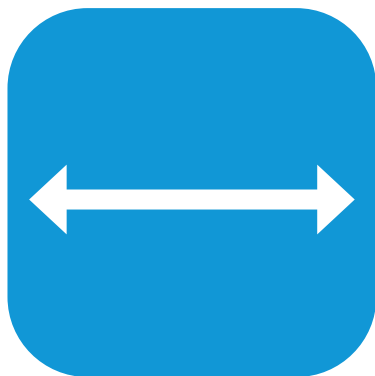
2

Je souffle : quand je n'ai plus d'air, je retourne la tête vers le plafond
(en position dorsale = 1).



Cet exercice les prépare à la respiration costale en crawl et travaille également la mobilisation de la nuque décrite dans le chapitre suivant.

Notes



AMPLITUDE ET ALIGNEMENT

La libération de la nuque va faciliter la respiration et conserver le profil hydrodynamique en se déplaçant sur une longue distance par la seule action des jambes. La tête est un élément déterminant en natation. C'est elle qui va diriger le corps dans l'eau (comme un levier de pilote).

Pour être efficace, le corps doit rester bien à plat et la tête bien alignée dans l'axe du corps (regard dirigé à la verticale du corps). Pour supprimer toute tension, il faut libérer la nuque afin de pouvoir la monopoliser librement pour respirer.

L'allongement passera également par un travail des bras. En effet, bon nombre d'élèves nagent encore de manière recroquevillée. Ils vont devoir allonger les bras devant pour aller chercher une amplitude maximum.

Ceci leur apportera une efficacité optimale pour un nombre de mouvements minimum.

OBJECTIF : Travailler l'efficacité de la poussée et de l'amplitude.



la difficulté va être de maintenir l'amplitude malgré la fatigue.
La respiration costale n'est pas instinctive et doit être travaillée pour qu'elle devienne un réflexe.
Leur regard durant l'expiration doit être dirigé à la perpendiculaire de leur corps.

*Tous les exercices du premier chapitre (**Respiration**) peuvent être repris avec cette consigne de position de tête.*

EXERCICE 1

Je nage le plus loin possible le crawl sans respirer.

(En supprimant la contrainte de respiration, on pourra observer la qualité motrice des bras).

EXERCICE 2

Je nage le plus loin possible le crawl sans respirer en faisant le moins de mouvements possibles (bras tendus devant puis rejoint la cuisse).



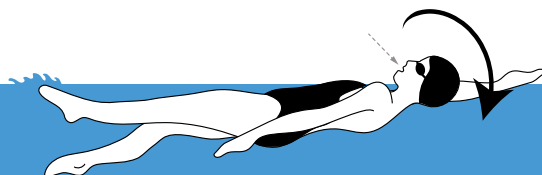
Le repère des bras sur les oreilles permet aux élèves une auto-correction.

EXERCICE 3

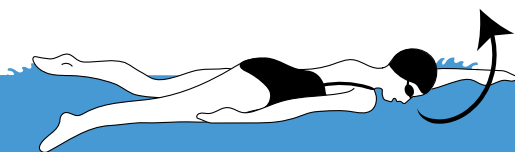
Cet exercice peut être effectué sur le dos : les bras doivent toucher les oreilles à chaque passage et rejoindre la cuisse.

1 Je nage sur le dos avec mes bras tendus.

2 Je stoppe avec un bras à l'oreille et l'autre à la cuisse. J'inspire puis je tourne ma tête vers le fond du côté où le bras est à la cuisse.



3 Je nage le crawl et lorsque j'ai besoin d'air, je retourne la tête vers le plafond du côté où mon bras est à la cuisse.



Même principe de rotation de la tête que l'**EXERCICE 3** du chapitre **Respiration**.



Le fait d'être bien allongé tête dans l'axe supprime des résistances à l'avancement qui leur permet de se fatiguer moins vite.
Le fait d'allonger les bras leur permet de fournir moins d'efforts pour une même distance.

Notes



APPUIS

Pour ressentir les appuis, il faut ressentir la résistance de l'eau sur ses mains et ses bras. Pour cela, l'effort doit se faire en accélération progressive et sur une expiration. Il est important que les élèves sentent leur corps propulsé après l'action des bras.

Au départ, travaillez avec les deux bras en simultané pour mieux ressentir cette force. Ensuite, vous pourrez faire varier les appuis et passer à des exercices de bras alternatifs.

APPUIS - EXERCICES

OBJECTIF : prendre conscience de la propulsion du corps après l'action des bras.



La difficulté pour les élèves est de sentir qu'ils peuvent s'appuyer sur l'eau pour avancer. Il est essentiel de ne pas fournir une force linéaire mais plutôt une accélération progressive du mouvement liée avec l'expiration. Les élèves ressentiront mieux ceci en travaillant d'abord avec les deux bras en simultané.

EXERCICE 1



Battements des jambes, sur le dos, pendant que les bras sont le long du corps.

1

Mes mains sont posées sur les cuisses. Elles remontent le long de mon corps en restant en contact avec ce dernier.

2

Arrivées aux épaules, mes mains passent **derrière la tête** puis je tends mes bras. Durant tout ce trajet, les mains restent dans l'eau.



3

Quand mes bras sont posés sur mes oreilles, je ramène fort mes mains jusqu'aux cuisses en soufflant.



Après avoir découvert le « moteur » du « bateau » (les jambes), les élèves découvriront les « rames » (les bras). Cette image leur permet de se visualiser dans l'eau. La tête commande la direction du bateau, les jambes en sont le moteur et les rames (bras) améliorent encore la propulsion.

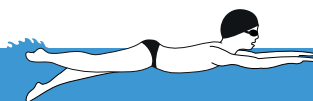
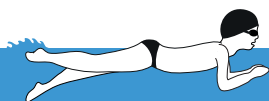
EXERCICE 2



Battements des jambes, sur le ventre.

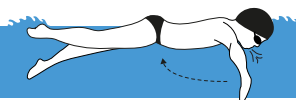
1

J'inspire à l'aide d'un mouvement de brasse



2

Puis, tête dans l'eau et dans l'axe du corps, je ramène les deux bras tendus devant jusqu'aux cuisses en expirant.



EXERCICE 3

1

Je nage diverses nages avec les poings fermés,

2

puis je rouvre les mains sur la longueur suivante pour ressentir les appuis.

EXERCICE 4

J'essaye de rester en position assise à l'aide de mes bras uniquement (mouvement de tartine de beurre).

Notes



NAGE CODIFIÉE : LE DOS CRAWLÉ



L'avantage du dos crawlé est qu'il permet une progression très rapide car il n'y a pas de difficulté de respiration : les voies aériennes sont libérées.



Deux soucis peuvent être cependant rencontrés :

- l'eau dans le nez : il faut expirer par le nez
- le manque de repère visuel : il faut fixer un repère au plafond si possible.

Au delà des véritables techniques de nages codifiées qui seront peaufinées ultérieurement à l'école ou en club, l'objectif est que l'élève puisse nager 5 à 10 minutes sans s'arrêter et sans trop se fatiguer après avoir acquis les compétences de base dans l'eau concernant la respiration, l'allongement, l'alignement et les appuis.

Voici un échantillon d'exercices progressifs d'apprentissage du dos crawlé.

DOS CRAWLÉ - EXERCICES

EXERCICE 1

Je bats des jambes, planche sur les cuisses. Mes bras sont donc tendus.

⚠ Les genoux ne doivent pas taper dans la planche

EXERCICE 2

Je bats des jambes avec mes bras le long du corps.

⚠ Ne pas sortir les genoux de l'eau sans pour autant laisser les jambes s'enfoncer trop profondément

EXERCICE 3

Je bats des jambes avec les doigts entrelacés derrière la tête.

Attention à ne pas ramener le menton vers la poitrine.

EXERCICE 4

Je bats des jambes

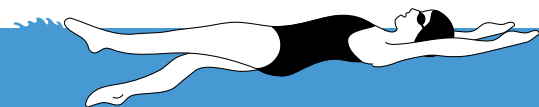
1

en alternant doigts entrelacés derrière la tête 5 secondes



2

et bras tendus posés sur les oreilles 5 secondes.



⚠

Quand les bras vont venir se poser sur les oreilles, le dos va alors se creuser et provoquer la descente des jambes vers le fond.

💡

Pour résoudre ce problème vous pouvez demander à vos élèves d'accélérer le battement durant cette phase de l'exercice ou de remonter un peu le menton.

EXERCICE 5

Je bats des jambes bras tendus sur les oreilles.

DOS CRAWLÉ - EXERCICES

EXERCICE 6



Je bats des jambes avec bras le long du corps

Toutes les 5 secondes je sors une épaule de l'eau entraînant ainsi une bascule du torse mais sans détacher mon regard du plafond. Ma tête reste immobile. Seul mon torse est mobilisé. Je reviens en position initiale à chaque fois.



Exercice destiné à l'acceptation de la bascule que va engendrer l'utilisation prochaine des bras notamment à cause du poids que ces derniers vont imposer lors de leur passage au-dessus de la tête.

EXERCICE 7 – Dos 2 bras simultanés

1

Je bats des jambes, je ramène les bras le long du corps, je passe mes mains sous la tête et je tends les bras et les pose sur mes oreilles.



2

Puis ramener fort les 2 bras en même temps sur le côté et vers les cuisses en soufflant.



La difficulté est de sentir que l'on peut s'appuyer sur l'eau pour avancer.



Il est essentiel de ne pas fournir une force linéaire mais plutôt une accélération progressive du mouvement associée à l'expiration. Les élèves ressentiront mieux ceci en travaillant d'abord avec les deux bras en simultanée.

EXERCICE 8

Je bats des jambes avec un bras collé à la cuisse et l'autre collé à l'oreille. Je change à chaque longueur.

EXERCICE 9

Je bats des jambes avec un bras à l'oreille et l'autre à la cuisse et je les fais tourner en même temps toutes les 5 secondes. Le bras collé à l'oreille effectue un trajet costal et dans l'eau jusqu'à la cuisse. Le bras collé à la cuisse effectue un trajet aérien passant au-dessus de la tête et rejoignant l'oreille. Ils tournent comme un moulin.

EXERCICE 10

Même exercice
toutes les 3 secondes.

EXERCICE 11

Même exercice
avec juste un temps d'arrêt.

Notes



NAGE CODIFIÉE : LE CRAWL

C'est la nage la plus rapide grâce à un alignement optimal, une puissance efficace des bras ainsi que des jambes et un temps d'arrêt minimal pour l'inspiration.

Elle n'est cependant pas si difficile que cela à apprendre ni à enseigner :



La principale difficulté de cette nage réside dans le fait d'inspirer sur le côté, ce qui pour tout un chacun n'est pas très naturel. Le réflexe vital étant pour nous de sortir la tête regard dirigé vers l'avant pour reprendre notre souffle.



La position de base du crawl : corps allongé sur le ventre, tête dans le prolongement du corps, regard dirigé vers le fond perpendiculairement au corps. Toute remontée du menton vers la surface entraînera irrémédiablement une descente des jambes vers le fond.

Je vous propose comme pour le dos crawlé, une série d'exercices progressifs destiné à l'apprentissage de cette nage.

LE CRAWL - EXERCICES

EXERCICE 1



Reprenons l'**EXERCICE 3** du chapitre **Respiration** afin de mobiliser la nuque en vue de l'inspiration costale. L'élève va ainsi prendre l'habitude de se tourner sur le côté pour reprendre de l'air.

EXERCICE 2 — Battements avec une planche

1

Je souffle dans l'eau en position ventrale, un de mes bras est tendu et tient la planche devant moi et l'autre bras tendu se trouve collé à ma cuisse.



2

Lorsque j'ai besoin d'air, je tourne ma tête vers le plafond du côté où le bras est à la cuisse. Je me retrouve donc sur le dos avec un bras à l'oreille et un autre à la cuisse.



Il n'y a pas de mouvement des bras. Il s'agit uniquement d'une mobilisation de la tête avec une configuration des bras en crawl.

EXERCICE 3

Je fais le même exercice sans la planche.

EXERCICE 4 — Reprendre une planche

Je vais maintenant synchroniser la respiration et les jambes.

1

Sur le ventre, ma main gauche tient la planche devant moi bras tendu, ma main droite est sur ma cuisse bras tendu. C'est à ce moment précis que je prends mon inspiration.



2

Puis je tourne la tête dans l'eau pour souffler: pendant mon expiration mon bras droit sort de l'eau va rejoindre la planche devant et pour finir mon bras gauche va appuyer fort sur l'eau jusqu'à la cuisse pour avancer.



Durant toute la rotation de mon bras droit, l'élève doit souffler et mon bras gauche doit rester tendu devant. J'inspire à chaque fois que ma main droite touche ma cuisse, c'est le bon repère. consignes pour eux.

LE CRAWL - EXERCICES



L'élève ne doit jamais regarder devant lui. Soit il souffle regard dirigé vers le fond durant la rotation du bras soit il a le visage tourné sur le côté pour prendre son inspiration.

Attention pour les gauchers, il faut inverser tous les mouvements.

EXERCICE 5

Même exercice avec un soutien moins important que la planche.
Par exemple un bouchon de ceinture.

EXERCICE 6



Il s'agit maintenant de coordonner le tout : les bras, la tête et la respiration.

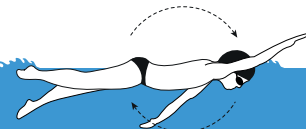
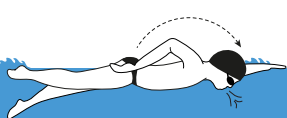
1

Je démarre en position ventrale, un bras collé à l'oreille et l'autre à la cuisse. Ma tête est tournée du côté où le bras est collé à ma cuisse. Je prends mon inspiration



2

Puis je tourne la tête regard dirigé vers le fond pour souffler. Le temps de l'expiration, les deux bras tournent en même temps. Celui qui était collé à l'oreille devient le moteur en poussant l'eau jusqu'à ma cuisse et celui qui était à ma cuisse effectue un trajet aérien pour venir se coller à mon oreille.



Pour faciliter cet exercice nous pouvons demander à l'élève de marquer un temps d'arrêt de 5 secondes lors de l'inspiration. Ce temps d'arrêt devra être compensé par une accélération des jambes.

EXERCICE 7

Même exercice avec 3 secondes d'arrêt.

EXERCICE 8

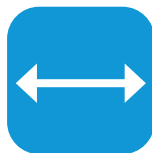
Même exercice avec un temps d'arrêt.

Ce livret de formation s'adresse avant tout aux enseignants du 1^{er} degré en charge de la formation des élèves « nageurs » lors des séances de piscine dans le cadre scolaire.

Vous y trouverez des fiches simples et pratiques pour faire travailler 4 compétences essentielles à vos élèves :



RESPIRATION



**AMPLITUDE
ET ALIGNEMENT**



APPUIS



NAGE CODIFIÉE

A propos de l'auteure :

Stéphanie Lelièvre est ancienne nageuse de haut-niveau et maître-nageur au sein des piscines de l'Eurométropole depuis 1995.