ACADEMIE D'ORLEANS-TOURS

CONCOURS DE RECRUTEMENT DE PROFESSEURS DES ECOLES

SESSION 2004

EPREUVE D'EDUCATION PHYSIQUE ET SPORTIVE

Epreuve : entretien

Durée : 20 minutes

DOSSIER N°12

Sujet : **Natation**

1) Pourquoi programmer l'activité Natation en EPS ?

2) En vous appuyant sur le document, proposer des situations d'apprentissage pour amener des élèves du cycle 2 au niveau 2.

Référence :

"Natation – De l'école aux associations", C. Dubois et J-P. Robin, Edition Revue EPS.

Natation : cinq niveaux et au delà

NIVEAU 1 : DECOUVRIR

- immersion progressive
- ouvrir la bouche
- percevoir la résistance de l'eau

NIVEAU 2 : ACCEPTER

- de se laisser rééquilibrer par l'eau (flottabilité positive) – implique l'immersion de la face – redressement
- de souffler dans l'eau tant par la bouche que par le nez
- la résistance de l'eau et l'utiliser par le placement judicieux des surfaces motrices des membres supérieurs (pour aider au déplacements)

NIVEAU 3 : ENTREPRENDRE (réaliser une activité raisonnée)

- adopter une position horizontale pour diminuer la surface donc la résistance à l'avancement
  la situation la moins perturbante est l'équilibre horizontal ventral (contrôle visuel dans le sens du déplacement)
- expiration volontaire, longue et continue, inspiration brève
- première propulsion : battements alternés des membres inférieurs (geste simple)
  membres supérieurs : faire appel à des sensations proprioceptives -→ exercices de repérage

NIVEAU 4 : AGIR

- maîtriser l'équilibre dorsal est fondamental :
  - technique référente ; dos crawlé
  - situation su sauveteur
  - permet pause et récupération

  difficulté : impossibilité d'organiser la vision préalable au déplacement
- maintien d'une bonne respiration
  - continuité et totalité de l'expiration
  - phase inspiratoire située en dehors des actions motrices de membres supérieurs
- repérage des membres en position dorsale
  - première propulsion : mouvement alterné des jambes ; permet de maintenir l'équilibre proposé

NIVEAU 5 : MAITRISER

- après acquisition des équilibres ventral et dorsal, passage de l'un à l'autre
- exploitation des appuis (surfaces motrices)
- rôle important du placement de la tête
- fixation des phases expiratoires et inspiratoires / actions motrices propulsives
- déplacements, tant en équilibre ventral que dorsal :
  - bras : efficacité propulsive → se rapprocher des gestes techniques observés chez des nageurs confirmés
  - jambes : aborder la propulsion brasse (exécution correcte difficile)

A ce niveau, tous les parcours atteignent 25m au minimum

APRES LE NIVEAU 5…

Les élèves parvenus au niveau 5 possèdent les requis nécessaires à l'apprentissage des 4 techniques de nage : maîtrise de l'équilibre horizontal, ventral et dorsal, et passage de l'un à l'autre ; la liaison respiratoire avec le trajet des membres supérieurs et leur repérage pour la connaissance de leur placement.

L'enseignant peut alors proposer une progression d'exercices pour l'apprentissage dans chacune des nages.

On ne décide pas pour autant qu'il faut donner priorité à l'une ou l'autre des nages. Toutefois :

- il est difficile de mener de front toutes les progressions
- il ne paraît pas judicieux de commencer par la brasse (complexité de la forme du ciseau de jambes, délicate liaison bras / respiration)
- idem pour le papillon : la respiration est difficile à maîtriser et à synchroniser
- dos et crawl : simplicité des gestes moteurs ; placement respiratoire tolérant les maladresses