

## **Première étape : « de construction ».**

Un nageur est en permanence un projectile et périodiquement un propulseur.

Le plan de construction : le postural avant le moteur.

### **1 - Construction du corps projectile :**

L'axe du corps doit être aligné sur l'axe de déplacement en immersion

Le placement de la tête à un rôle fondamental pour stabiliser la posture et organiser le moteur: en crawl nuque en extension, en dos oreilles immergée. Dans les nages simultanées la tête pilote le corps et lui permet d'épouser la trajectoire sous la surface de l'eau et au dessus pendant et après la phase propulsive. En papillon retour de tête dans l'eau avant les bras.

#### Indéformabilité

C'est le nageur qui doit déformer l'eau et pas l'inverse

Aller loin sans utiliser les jambes à la suite du plongeon et pendant les coulées est le résultat d'une poussée intense au mur et d'un corps projectile bien construit, la posture doit se conserver pendant la nage.

### **2 – Construction du corps propulseur :**

#### Le patron moteur

C'est ce qui intéresse la coordination et la synchronisation.

En dos et en crawl les bras ont une fonction propulsive et les jambes une fonction d'équilibration. En papillon et en brasse le patron moteur pourrait s'apparenter à celui du galop chez les quadrupèdes.

Ne pas demander au cours de cette étape de nager avec le moins de coups de bras possible car les solutions mises en œuvre par le jeune nageur se feraient au détriment du patron moteur et ne permettraient jamais de nager vite (c'est parce qu'ils ont un corps projectile et propulseur bien construit que l'on constate que les meilleurs nageurs nagent avec moins de coups de bras, ce n'est pas parce qu'ils nagent avec moins de coups de bras qu'ils nagent plus vite).

Ne jamais demander d'augmenter la fréquence gestuelle mais demander de nager plus vite.

Nager avec les bras en opposition constitue une coordination provisoire à dépasser.

#### Le moteur

*Prendre appui sur la plus grande masse d'eau possible* : il faut donc utiliser la totalité de la surface de l'avant-bras et de la main (la pale)

*Exercer une force croissante* : donc accélération du bras pour mobiliser la pale, et éviter quelle ne se déforme sous la résistance de l'eau et le coude reste proche de la verticale de la main.

*Vers l'arrière* : dans le sens opposé au déplacement, cela suppose que le nageur ait construit l'arrière (pour le terrien l'arrière se situe dans son dos, pour le nageur vers ses pieds).

### **Quelques consignes importantes qu'il faut respecter :**

- Nager en crawl tête fixée, nuque en tension (utiliser des repères sensitifs)
- En dos oreilles immergées, bassin en surface, avec des retours de bras rapides sans temps d'arrêts mains aux cuisses. ( ce qui correspond à une coordination de « terrien »).

- En papillon retour de la tête dans l'eau avant les bras afin qu'elle puisse aligner et piloter le corps sous la surface.
- Dans les nages alternées utilisation des épaules pour gagner en amplitude (voir le rampé au sol avec élévation du corps au dessus de l'appui pour aller loin devant un nouvel appui)

**Conseils :**

Aborder le postural (corps peu ou pas déformable) avant le moteur en utilisant des repères sensitifs et non pas sensoriels.

Il n'y a pas d'entraînement sans apprentissage et pas d'apprentissage sans entraînement : une fois la solution efficace trouvée il faut l'automatiser par des répétitions afin d'en réduire le coût énergétique et informationnel.

Il est très important au cours de cette première étape de développer habiletés motrices et tonicité en pratiquant d'autres sports comme par exemple la gymnastique ou la danse.

**Document annexes :**

K7 vidéo FFN concernant la pédagogie de l'action « nager et apprendre autrement »

Article de R. CATTEAU « Devenir meilleur nageur à l'école ».

Paillard J : l'acte moteur comme facteur d'adaptation et de progrès évolutif (1975)