

Caractérisation de « profils » de nageurs (étapes 2 et 3)

Dans un projet d'activité en crawl : parcourir la plus grande distance possible sur une longueur (ou deux longueurs), noter par un plot les performances...

Profil « majoritaire »*	• Comportements observables	➤ Raisons	▽ Centrer l'élève sur
<p><u>Le « lézard »</u></p> 	<p>Son corps ondule « dans tous les sens » et ses mouvements de bras sont désordonnés</p>	<p>Ses actions se concentrent sur la propulsion avec les bras, le corps « projectile » est oublié ...</p>	<p>Garder son corps « tonique » pour bien glisser et permettre d'avancer avec les bras (un bateau pneumatique mal gonflé rend difficile l'action des rames)</p>
<p><u>Le « hors-bord »</u></p> 	<p>Des actions des jambes très puissantes, des mouvements de bras peu efficaces</p>	<p>Il reste en « propulsion arrière », l'action des jambes pour avancer utilise beaucoup d'énergie. Les bras ne sont pas encore vraiment propulseurs</p>	<p>Battre doucement des jambes pour s'équilibrer et libérer de l'énergie pour les bras Sentir l'action des bras sous l'eau pour faire avancer le corps (il devient une « traction avant »)</p>
<p><u>Le « tarzan »</u></p> 	<p>La tête est semi-immergée (le regard « devant » au dessus de la surface), le corps est oblique</p>	<p>Il veut garder une prise d'information visuelle directe de l'espace dans lequel il s'engage</p>	<p>Bien passer à travers l'eau (corps projectile) impliquant tête en flexion complètement immergée Ouvrir les yeux (si nécessaire, utiliser des lunettes) et prendre des repères sous l'eau (fond de la piscine...)</p>
<p><u>Le « batteur »</u></p> 	<p>Ses bras « tapent » fort l'eau à chaque cycle de bras</p>	<p>Il pense que ce qui est déterminant pour avancer c'est « l'entrée » des bras dans l'eau</p>	<p>Entrer le bras en éclaboussant moins (la main entre la première dans l'eau) L'importance de l'action des bras sous l'eau pour faire avancer le corps</p>
<p><u>Les « ailes de moulin »</u></p> 	<p>Les bras sont raides, ils prennent l'eau sur les côtés, les mouvements sont rapides et peu efficaces La respiration se fait tête en avant (expiration et inspiration aérienne)</p>	<p>La pleine conscience du corps flottant reste à construire. Il « lutte » pour ne pas s'enfoncer, le maintien au dessus de la surface est très coûteux en énergie. Les bras ne sont pas « disponibles » pour réaliser des actions propulsives efficaces</p>	<p>Les constats en « statique » et en « glissée ventrale » (faible profondeur si nécessaire) → mon corps flotte, je peux rester en apnée assez longtemps, je glisse facilement si mon corps est horizontal et tonique. Ensuite prendre l'eau « devant » la tête immergée Distinguer fréquence des bras et amplitude</p>
<p><u>Le « respirateur »</u> (étape 3)</p> 	<p>Le nageur est bien allongé, « détendu », ses temps de respiration sont très longs, (visage et tronc en rotation) Les actions des bras sont perturbées (surtout bras côté respiration)</p>	<p>Le temps de respiration organise majoritairement l'activité du nageur (alors que les modalités d'action pour se ventiler doivent perturber le moins possible l'orientation du nageur sur son axe de déplacement)</p>	<p>Expiration aquatique complète et inspiration aérienne rapide Rotation de la tête sans « tourner » le corps Les actions des bras s'enchaînent avec un « tempo » régulier</p>

* Ces « profils » ont pour fonction d'aider à lire les comportements des élèves. Ils ne caractérisent pas « tous » les comportements.

Exemple : on pourra observer des élèves « lézards aveugles » qui cumulent « ondulations et yeux fermés sous l'eau » → l'absence de pilotage rend la nage encore plus « sinieuse »