

# Propositions destinées aux élèves non nageurs

La conquête d'une première autonomie, en grande profondeur, nécessite une phase préalable dite de familiarisation, de première adaptation au milieu, de découverte en action de l'élément «eau», à l'issue de laquelle le non nageur ne luttera plus contre les contraintes supposées de ce milieu encore inconnu (poussée d'Archimède, appuis fuyants, résistances à l'avancement), mais les exploitera pour mieux y évoluer. Cette étape initiale n'appelle pas encore une transformation radicale des conduites motrices usuelles du «terrien».

Elle consiste plutôt à aider le sujet à réorganiser, par l'expérience du vécu, un ensemble de représentations spontanées souvent erronées, portant sur les conséquences de son engagement dans cet environnement nouveau, inquiétant, angoissant, parfois phobique : «Il faut se sortir de l'eau pour ne pas couler... Si j'ouvre la bouche et ne me pince pas le nez, je me remplirai d'eau... Si je descends au fond, je manquerai d'air pour pouvoir revenir en surface... Si je lâche le bord, je tombe...», etc.

## I - Mise en œuvre

Les élèves non nageurs présentent parfois des conduites d'inhibition lorsqu'ils se trouvent confrontés à certaines situations. Une démarche d'enseignement adaptée, sollicitant intensément l'imaginaire du non nageur, est particulièrement recommandée afin de prévenir ou de lever ces blocages, en détournant l'attention des sources d'appréhension potentielles. Ainsi, l'appropriation des premiers contenus pourra faire l'objet d'une mise en scène, les élèves n'apprenant pas à nager mais s'exerçant à jouer les scènes d'un film d'aventures dont ils seront les acteurs principaux (descendre au fond pour découvrir un passage secret, y rester

longtemps pour creuser, se laisser remonter pour ne pas se faire repérer, etc.). La plupart des contenus étant proposés en grande profondeur, une vigilance soutenue devra s'opérer particulièrement :

- lorsque le non nageur sera invité à entrer dans l'eau ou à sortir de l'eau ;
- lorsque le non nageur aura vécu «la remontée passive» et découvert qu'il était plus facile de rester en surface que de descendre au fond ;
- lorsque le non nageur osera s'éloigner du bord, il s'avérera primordial de lui permettre de situer les limites de cette autonomie naissante.

## II - Compétences spécifiques à acquérir

### A. Situation et conditions de réalisation

Les compétences décrites ci-après seront observées en grand bain (profondeur équivalente à une fois et demie la taille), sans flotteur.

### Éléments de progressivité

L'élève faisant preuve de ces compétences au cours d'une seule et même réalisation, pourra alors bénéficier des propositions destinées aux élèves nageurs.

## B. « De ce qui se fait à ce qu'il y a à faire »

### CONDUITES INITIALES DES NON NAGEURS CONFRONTÉS À LA GRANDE PROFONDEUR

• Ils se déplacent le long du bord en conservant en permanence :

- les mains en appui,
- le visage émergé,
- une posture verticale,
- le contact des pieds au mur.

#### **Obstacles :**

Accepter :

- d'agir sans flotteur en grande profondeur,
- des apnées longues,
- de s'éloigner de la surface pour se rapprocher du fond,
- d'agir en aveugle sans contrôler visuellement les actions entreprises,
- de quitter provisoirement le monde solide et de s'en remettre à l'action de l'eau.

### «CE QU'IL Y A À FAIRE» COMPÉTENCES SPÉCIFIQUES

• **Sauter en restant droit et toucher le fond.**  
(Profondeur = taille x 1,5)

• **Se laisser remonter en surface, passivement, sans mouvement, en apnée inspiratoire.**

• **Flotter en surface en apnée inspiratoire, en adoptant diverses postures nettement marquées (en étoile, en boule, sur le ventre, sur le dos).**

• **Se déplacer en surface et/ou en immersion pour rejoindre le bord à un endroit prévu à l'avance.**

### INDICATEURS DE FIN D'ÉTAPE

- Le non nageur suspend volontairement et longuement les échanges respiratoires pour accroître son registre d'actions en immersion.
- Il accepte de basculer vers l'avant ou l'arrière pour s'allonger et mieux flotter car il sait se rétablir à la verticale.
- Il n'obéit plus aux réflexes de redressement accompagnant toute sensation de chute.
- Il se déplace en autonomie sur de courtes distances à partir de solutions individualisées en se préoccupant de la distance le séparant du bord ou d'un obstacle.

Au terme de cette étape, le non nageur pourra plus facilement acquérir une autonomie globale dont les formes de propulsion importeront peu pourvu qu'elles s'inscrivent sur des modes d'équilibration diversifiés, le nageur pouvant passer indifféremment de l'une à l'autre :

- du ventral au dorsal ;
- de l'horizontale à l'oblique ;
- en se sustentant par l'action des bras, en se maintenant à plat par l'action des jambes ;
- en choisissant d'immerger ou d'émerger la tête.

## III - Contenus

La mise en oeuvre des contenus s'opérera en grande profondeur (G) et parfois en petite profondeur (P) ; elle ne nécessitera pas d'équipements particuliers visant à accroître la flottabilité de l'élève.

Les contenus destinés aux non nageurs sont présentés selon un certain ordre qu'il convient de respecter pour en faciliter l'appropriation

**«CE QU'IL Y A À FAIRE» :  
COMPÉTENCES  
SPÉCIFIQUES**

- **Sauter en restant droit et toucher le fond.  
(Profondeur = taille x 1,5)**
- **Se laisser remonter en surface, passivement, sans mouvement, en apnée inspiratoire.**

**«CE QU'IL Y A À FAIRE  
POUR FAIRE»**

- S'immerger longuement le visage orienté vers le fond (G).
- Se déplacer rapidement en utilisant le bord, face immergée, axe du corps à l'horizontale (G).
- Explorer la profondeur (G).
- Vivre la remontée passive (G).

**QUELQUES REPÈRES  
SUR L'ACTIVITÉ  
DE L'ÉLÈVE**

- Cette immersion de la face sera recherchée au cours de déplacements réalisés le long du bord. Il conviendra, dans un premier temps, d'encourager l'élève à se déplacer rapidement tout en détournant le regard des poses de mains, de plus en plus espacées.
- La recherche de vitesse dans le déplacement étant incompatible avec l'appui des pieds sur la paroi, il en résulte un éloignement progressif de l'axe du corps par rapport à la verticale. Un progrès décisif est accompli lorsque l'élève ne s'organise plus en priorité pour préserver son équilibre de terrien, agissant sans information émanant des voûtes plantaires et sans contrôle visuel.
- Au cours de descentes et de séjours au fond, **réalisés en apnée inspiratoire**, l'élève découvrira :
  - que le volume est bien délimité dans sa profondeur;
  - qu'il est plus difficile de descendre que de remonter, et qu'il lui est impossible de demeurer au fond sans rien faire ;
  - que l'eau le ramène en surface.
- Cet engloutissement et cet abandon aux propriétés du milieu seront d'autant mieux acceptés que l'élève se sera rendu compte qu'il peut reprendre facilement sa respiration, même après l'avoir interrompue longuement.

**• Se laisser flotter en surface en apnée inspiratoire, en adoptant diverses postures nettement marquées (en étoile, en boule, sur le ventre, sur le dos).**

• Ces contenus seront proposés en parallèle, dans la mesure du possible, d'abord en petite profondeur, avant d'être réinvestis en grand bain (P/G).

• Basculer vers l'avant et l'arrière, à l'horizontale, en alignant la tête sur l'axe du corps.

• S'immobiliser en surface sans bouger (boules, étoiles, jambes et bras tendus et serrés, le long ou dans le prolongement du corps).

• L'appropriation de ces contenus sera facilitée lorsque l'élève saura se rétablir à la station debout, à savoir en coordonnant une extension de la tête et un ramené des genoux sous le ventre.

• L'élève se laisse volontairement tomber en gardant une posture droite ou ramassée et conserve cette posture à l'issue de la chute.

• Il peut enchaîner plusieurs postures en un minimum de mouvements, sans reprendre pied ou appui au bord. Cet enchaînement, entrecoupé de prises d'inspirations intermédiaires, peut induire des actions «sustentatrices» des mains et avant-bras.

**• Se déplacer en surface et/ou en immersion pour rejoindre le bord à un endroit prévu à l'avance.**

• Se profiler pour glisser en surface et en immersion (coulées ventrales, costales, dorsales) (P/G).

• Mobiliser les bras et/ou les jambes pour se déplacer en immersion et en surface.

• L'élève sera à l'écoute des sensations de glisse et de résistances et s'appliquera à se profiler, se gagner, s'étirer davantage. Lorsque ces coulées seront performantes, il sera encouragé à les amplifier par la mobilisation des bras ou des jambes.

• Les premiers déplacements en autonomie peuvent être proposés après les premières expériences de la remontée passive, l'élève s'exerçant à se déplacer au fond avant de revenir en surface, à l'aide de tractions, poussées de bras, battements, ondulations.