

INTRODUCTION

- C. FAUQUET (DTN):

« **Le nageur est acteur puis auteur de ses propres transformations** »

En 15ans la natation est passé d'un modèle basé sur **une pédagogie du mouvement** (reproduction d'une forme idéale, descriptive)

à **un modèle fonctionnel** (organisation personnelle, intime pour réaliser une tâche, se structurer dans et par une rencontre avec les contraintes)

INTRODUCTION

- D'un modèle basé sur l'amélioration des capacités physiques. (**filières énergétiques**)

À

- Un modèle basé sur **l'ensemble des compétences** requises pour réaliser une tâche ou un ensemble de tâches.
- La performance est **contingente, non reproductible, non prédictible**.
L'entraînement ne vise qu'à réduire la part d'incertitude.

INTRODUCTION

- D'où la nécessité, au sein de la fédération de:
S'entourer d'une équipe pluridisciplinaire impliquée dans le projet, pour alimenter la réflexion, l'analyse, et favoriser l'accompagnement des athlètes et des cadres.
- Cette démarche a provoqué des ruptures dans les conceptions des pratiques de l'apprentissage au haut niveau.

6 NIVEAUX D 'ORGANISATION LOCOMOTRICE DU NAGEUR

D 'après Raymond Catteau

1- CONSTRUCTION DU CORPS FLOTTANT

- PASSER DU TERRIEN AU NAGEUR:
- CHANGEMENT D 'ORIENTATION DU REGARD
(Horizontal à vertical, réduction du rôle de la vision)
- CHANGEMENT D 'EQUILIBRE : Perdre les appuis plantaires pour maîtriser la poussée d 'Archimède (rôle de la tête, immersion, accepter et jouer avec ce nouveau milieu, changement de mode respiratoire, ...)
- INFORMATIONS DIFFERENTES

2 - CONSTRUCTION DU CORPS PROJECTILE

- ENTREE DANS L'EAU PAR LA TÊTE:
- SANS TECHNIQUE DE NAGE

- DIMINUTION DES FREINS

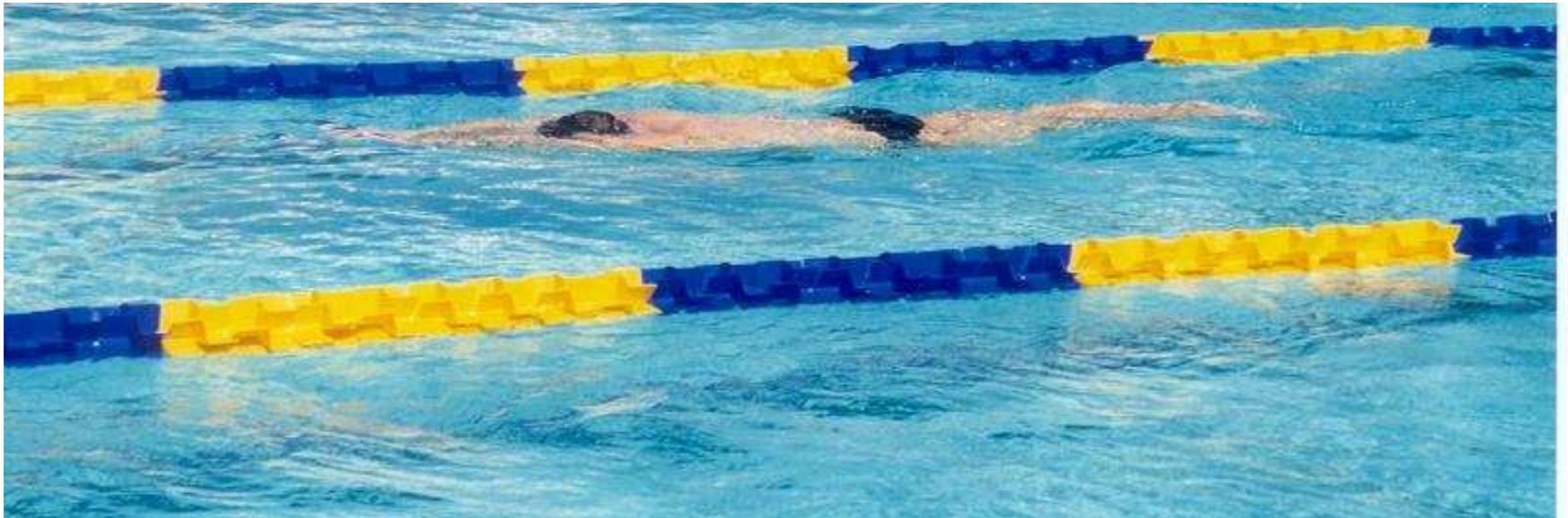
A partir de: GLISSEE COULEE PLONGEON

S'immerger pour que l'eau s'écoule le long du corps

Orienter la tête pour être le plus souvent à l'horizontal,

Aligner l'axe du corps et l'axe de déplacement,

Gainer le corps pour traverser l'eau



A. Popov aux C. du Monde de 1998
5 jours avant son titre du 100 m

3- EBAUCHE DU CORPS PROPULSEUR

- A PARTIR DU CORPS PROJECTILE:
- Enchaîner des appuis, alternés/simultanés, sans codification
- Se servir du repérage segmentaire dans tout l'espace (profondeur, avant, arrière)
- Locomotion tributaire de la capacité d'apnée
- et subordonnée aux capacités ventilatoires

4- STABILISATION DU CORPS PROPULSEUR

- COORDONNER DES SOLUTIONS MOTRICES ET VENTILATOIRES:

- Changements de nage
- Déplacement continu
- Distances croissantes

La respiration n'est pas acquise pour toujours, elle provoque toujours des déséquilibres.

C'est un outil au service de la propulsion.

5- EFFICACITE PROPULSIVE

- RECHERCHE DU MEILLEUR RENDEMENT:
- Compatible avec **le corps projectile**
- Poussées vers l'arrière
- Augmenter les surfaces d'appui
- Force d'intensité croissante
- Durée / Vitesse

6- GESTION ET AUTONOMIE

- EN FONCTION DU RÉSULTAT À ATTEINDRE
- ET QUELQUE SOIT LA SITUATION:
- Le nageur organise le plus efficacement:
- **le corps projectile et le corps propulseur**
- Il gère sa puissance
- Il est capable de nager à vitesse constante
- Ou croissante
- Il fait des choix stratégiques sur la motricité à engager en fonction de la vitesse, de la durée, du contexte,...

Article recommandé:

- **REVUE CONTRE PIED**
- **N° 7 octobre 2000** **pages 11**
à 16
- « Devenir meilleur nageur à l'école »
- **Publié par EPS ET SOCIETE 76, rue des**
Rondeaux 75020 paris
- **Tel = 01 44 62 82 28 Fax = 01 43 66 72 63**