

MAGNAIN Mathias - Professeur d'EPS, collège P.de Ronsard, Poitiers (86) CEDREPS

MAGNAIN Ludivine - Professeure d'EPS, Faculté des Sciences du Sport, Poitiers (86) CEDREPS

Mots clés : natation-sauvetage - champ d'apprentissage 2 - incertitude - forme de pratique scolaire

La « tête gouvernail » : une FPS du cycle 4. La tête comme pilote du corps pour se sauver, étonnant !

I. La natation dans le Champ d'apprentissage 2

En 2018, la Fédération Française des Métiers de la Natation et du Sport nous alertait sur l'augmentation des noyades en France avec 1758 accidents répertoriés. L'enquête attire particulièrement l'attention sur le fait que les noyades concernent l'ensemble des tranches d'âge de la population. Elles impliquent des personnes qui savent ou pensent savoir nager. Si les conditions des accidents peuvent expliquer une grande partie de ces faits tragiques : courant, durée de l'effort, température, forme physique..., ils posent cependant la question de notre rapport au savoir nager. Sommes-nous tous des nageurs capables de se sortir de ces événements surprenants, inhabituels et inattendus ?

L'Education Nationale, les enseignants et le Conseil Interfédéral des Activités Aquatiques (CIAA) se sont toujours préoccupés de la question du Savoir Nager. Il existe actuellement deux tests : le test d'aisance aquatique pour l'école primaire, exigible au niveau du cycle 2 de l'école primaire et l'Attestation Scolaire du Savoir Nager (ASSN) qui est exigible au cycle 3. Le Sauv'nage est lui validé dans le milieu fédéral. Permettent-ils de certifier que nos enfants savent se sauver ?

Ils proposent un enchaînement d'actions relativement similaires dans une piscine, avec une évaluation de la capacité à avancer sur le ventre, sur le dos, de faire un surplace... Cependant, même si l'on observe quelques différences sur les compétences à acquérir telle que la chute arrière, ces tests sont basés sur la reproduction d'un enchaînement, qui a été travaillé, répété, mémorisé dans des conditions figées. Si ces tests sont nécessaires pour valider un premier niveau du savoir nager, nous pensons qu'il faut aller plus loin et proposer une forme de pratique scolaire qui permette d'étendre ses savoir-faire à un contexte comportant de l'incertitude et de l'inconnu...

Pour soutenir notre proposition, nous nous appuyons sur une définition du Savoir nager de RAYMOND CATTEAU (2000) : « *Devenir nageur, c'est [...] entrer dans un processus jamais achevé d'adaptation de plus en plus complet, de plus en plus fin des activités humaines déployées dans l'eau* ».

Ainsi le fait de savoir nager, « *processus jamais achevé* », s'inscrit dans une perspective longue et durable. La certification de l'ASSN est révélatrice d'un niveau en fin de 6^{ème}, mais s'avère être insuffisante pour témoigner

de la capacité à se sauver durant toute sa vie. « De plus en plus complet » invite à prolonger et enrichir les compétences aquatiques adaptatives dans une perspective de préoccupation d'utilité publique et amène les enseignants d'EPS à réfléchir sur les formes de pratique à proposer aux élèves après ce test, pour qu'ils s'épanouissent dans le milieu aquatique sous toutes ses formes.

L'élément déterminant que nous retiendrons de la définition de Catteau qui est au cœur de notre proposition est l'incertitude.

Pour cela, nous proposons aux élèves des épreuves entièrement basées sur la variabilité du milieu et des événements qui peuvent s'y dérouler, en rapport avec le Champ d'Apprentissage (CA) 2 « *adapter son déplacement à des environnements variés et incertains* », avec différentes adaptations que le nageur doit mobiliser le jour du passage de l'épreuve. La recherche de solutions aux contraintes inédites, la capacité à réagir vite et à réussir sont autant de paramètres certifiant le fait de maîtriser le **SOV** et permettent ainsi d'aller plus loin que le test du savoir nager.

Une nouvelle pratique : le SOV

Nous proposons une nouvelle pratique qui n'est pas définie dans les textes actuels en EPS mais qui est permise par le cadre institutionnel volontairement ouvert sur les choix d'activités. Notre proposition trouve pleinement sa place dans la programmation du champ d'apprentissage n° 2.

Le SOV c'est « triompher d'une épreuve dans le milieu aquatique au cours de laquelle des contraintes inconnues et nouvelles vont nécessiter une activité adaptative de la part de l'élève ». Cette pratique tire sa genèse de l'incertitude événementielle, spatiale, temporelle mais aussi émotionnelle auxquelles le sujet devra répondre durant sa pratique. Elle lui permettra, à long terme, d'agir de manière appropriée dans différentes activités liant le corps à ce milieu aquatique et offrant des principes et des propriétés communes au milieu aquatique. C'est ce que CATTEAU (2000) appelle « *les activités humaines déployées dans l'eau* » : la natation de compétition sous toutes ses formes (course, water-polo...), le sauvetage, mais aussi les baignades en milieu surveillé standardisé ou non, les rivières, la mer, les centres ludiques...

Le nom de cette forme de pratique vient de l'acronyme lié aux actions typiques que doit mobiliser le pratiquant face à des imprévus cohérents au regard d'une pratique aquatique appartenant au CA2. En effet, particulièrement dans le milieu non standardisé et/ou naturel, il nous paraît important de définir les savoirs que devront maîtriser les nageurs :

- **S'économiser** : pour durer sur une épreuve longue, **pour tenir** en attendant les secours, sans connaître le délai, en maîtrisant ses émotions...

- **Orienter** : appréhender l'eau dans toutes ses dimensions (profond pour passer dessous, en haut pour **se repérer** ou alerter, à l'horizontale ventral pour avancer ou dorsal pour se reposer)...
- **Varié** : **produire des trajectoires** diverses pour s'adapter à la nécessité d'avancer, de contourner, à des allures différentes...

Si ces 3 savoirs se retrouvent à tous les niveaux de pratique des élèves, nous ferons des choix d'Objet d'Enseignement (OE) afin de cibler des apprentissages et proposer une progression significative. Cette démarche s'inscrit dans les propositions du CEDREPS expliquées par Testevuide S (2020).

II. L'épreuve finale : l'incertitude, la nouveauté, l'adaptation

Pour aller dans le sens de notre définition du SOV, proposer ainsi des contraintes inconnues et provoquer de l'adaptation chez l'élève, **il est nécessaire que le nageur découvre les particularités, les dispositifs des situations proposés le jour de l'épreuve.**

Cette condition est difficile à assurer pour les enseignants qui souhaitent que leurs élèves réussissent, surtout dans un environnement potentiellement dangereux. Cette réussite passe par la capacité à recontextualiser les apprentissages et non par la reproduction d'actions répétées avant. L'évaluation sera l'occasion de mettre en avant sa capacité à mobiliser des règles et des principes, les savoirs appris dans des contextes nouveaux. Si les contraintes et variables des situations de l'évaluation sont nouvelles le jour de l'épreuve, nous aurons préparé les élèves, de manière anticipée et réfléchie, à réussir et à s'adapter. Nous retrouvons cette démarche en course d'orientation avec une incertitude spatiale lors de l'évaluation qui est souvent organisée en milieu inconnu, alors pourquoi pas dans le SOV ?

1. Anticiper

Ainsi, en fonction des caractéristiques de la piscine, du matériel à disposition, du nombre d'élèves et d'enseignants..., **il est indispensable de préciser et planifier les types de contraintes à l'avance** : celles qui resteront confidentielles pour le jour de l'épreuve, et celles qui serviront tout

au long du cycle pour préparer les élèves à s'adapter. Pour chaque niveau et chaque contrainte emblématique, nous proposerons des exemples qui seront à enrichir en fonction des conditions d'enseignement de chacun.

2. Préserver

Les autres élèves ne doivent pas assister aux épreuves vécues par ceux qui passent dans la situation finale. Ils pourraient voir des événements susceptibles de leur arriver ; la nouveauté et l'adaptation qui fondent notre proposition ne pourraient pas avoir lieu. Cela nécessite une organisation avec les collègues de l'équipe EPS afin de gérer le groupe classe dans le petit bain ou dans une autre partie du bassin.

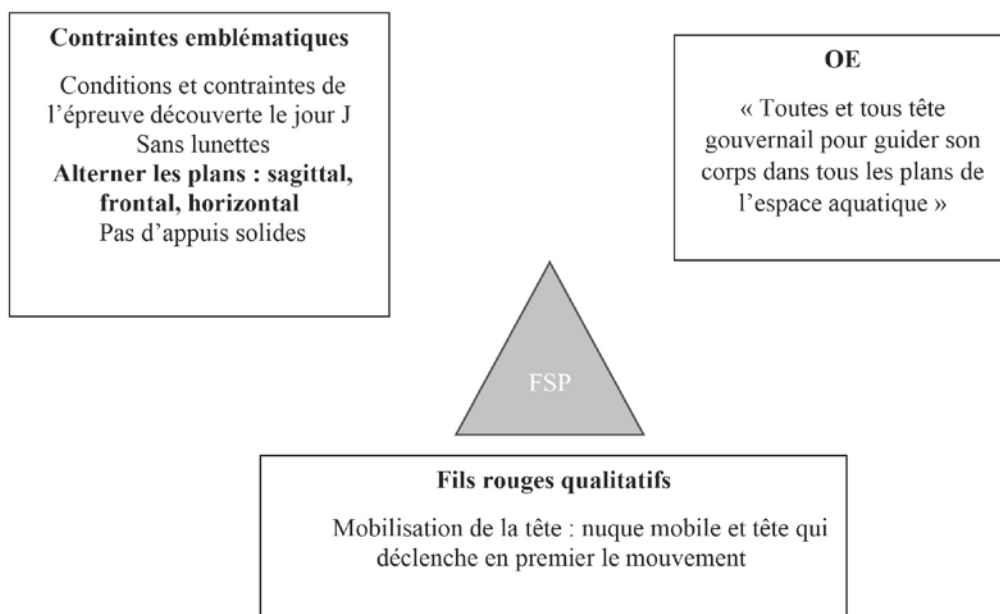
3. Créer de l'incertitude

C'est cette incertitude qui va générer des émotions et du stress que les élèves devront maîtriser, pour s'adapter en toute sérénité, ou alors de manière contrôlée pour faire des choix adaptés.

- Incertitude temporelle : la durée de l'épreuve n'est pas précisée à l'élève.
- Incertitude événementielle : les événements sont découverts le jour J.
- Incertitude spatiale : la particularité du milieu aquatique est que les actions ne se passent pas qu'à la surface de l'eau. Tous les plans doivent être sollicités (sagittal, horizontal, vertical).

III. OE pour le Cycle 4 : « toutes et tous tête gouvernail pour guider son corps dans l'espace aquatique »

1. Présentation schématique de la FPS



2. Quel ciblage et contraintes emblématiques au regard du fonds culturel et de l'activité adaptative du nageur ?

Justification de l'OE : « Toutes et tous tête gouvernail pour guider son corps dans tous les plans de l'espace aquatique ».

La **tête gouvernail**, qui est l'**action clé** mise en avant dans cet OE demande à l'élève de mobiliser sa tête pour prendre des informations mais aussi pour piloter son corps avec efficacité. En effet, il est important d'appréhender l'espace aquatique dans toutes ses dimensions avant d'y progresser et de s'y déplacer en gérant ses efforts sur la durée. C'est pourquoi le cycle 4 se centre pleinement sur le "O" du SOV : s'orienter.

Nous voulons éviter que l'élève ne nage à la surface, la tête en hyper extension, qui renforce les résistances à l'avancement et donc augmente la fatigue, phénomène incompatible avec une situation d'attente et de stress. La tête comme gouvernail du corps est donc l'action clé pour s'orienter volontairement dans ce type d'épreuve.

La mobilisation de la tête présente deux intérêts :

- 1. elle permet à l'élève de prendre des informations visuelles** qui l'aident à s'adapter plus facilement. A ce niveau, l'appréciation des distances, proche et loin, sous l'eau et à la surface nous paraissent primordiales pour prendre la bonne décision et vaincre l'obstacle rencontré.
- 2. l'utilisation de la tête permet d'effectuer différentes actions motrices.** Elle pilote le corps dans l'espace aquatique pour changer de posture dans les différents plans et pour diminuer les résistances à l'avancement grâce à son alignement.

IV. FPS : SOV, situation finale

1. Typologie des événements de la FPS

Le ciblage ayant été fait sur la mobilisation de la tête, nous proposons une typologie des événements et des actions à réaliser autour de 3 verbes d'action. Être en capacité de s'orienter signifie avoir la capacité de.

- 1. Se renverser** dans l'espace vertical : accepter la profondeur mais aussi être en mesure de maîtriser la station debout. Pour réussir cela dans le milieu aquatique et en adéquation avec les attentes d'un élève en cycle 4, l'action est de mobiliser la tête en hyper flexion ou hyper extension pour amener le corps à se renverser.
Cette capacité est déterminante pour évoluer dans l'axe vertical du milieu aquatique et ainsi avoir l'intention d'alerter, de descendre au fond de l'eau, de se maintenir debout, d'observer au loin, vriller, de se repérer, d'appeler, de pousser au fond.
- 2. S'allonger** dans les plans horizontaux : être capable de s'allonger tout en gérant les propriétés du milieu aquatique. La mobilisation de la tête dans cet aspect de la pratique permet à un corps relâché de s'allonger dans les postures souhaitées.
Cette action permettra de réaliser les intentions suivantes : observer le fond de l'eau, observer une victime, reculer, se reposer, avancer pour respirer et nager longtemps.
- 3. Se diriger** dans diverses directions de l'espace : suivre des directions multiples (changer de cap) pour aller d'un point à un autre.
Cette capacité est déterminante pour piloter son corps dans tous les plans

3. Objet d'Enseignement et fonds culturel

- **Grands principes de motricité :** dans notre proposition, les principes de motricité sont ceux déjà décrits depuis de nombreuses années et nous nous appuyons sur la classification établie par R. CATTEAU.
 - Corps flottant
 - Corps projectile
 - Corps propulseur
- **Les mobiles :** nous cherchons à faire vivre de véritables « épreuves » aux élèves, si l'on reprend la classification de Bernard Jeu (1977), L'émotion va être liée au sentiment de prendre des risques et de les affronter pour réaliser un exploit. Se sortir d'une situation périlleuse, où le risque subjectif est élevé, notamment la peur de l'engloutissement, va inviter les élèves à s'éprouver, et il sera nécessaire de maîtriser ses émotions.
- **Le rapport structurant à l'autre :** dans la plupart des cas, ces situations de péril sont vécues en solitaire. Se retrouver face au risque peut décupler davantage les émotions des élèves. Pour autant, le rapport à l'autre est bien présent, qu'il soit dans les objets construits par l'homme (bateaux) ou dans l'alerte à donner à quelqu'un. Toutes nos situations comportent un appel aux secours et se terminent à partir du moment où le nageur est en sécurité pour attendre, que ce soit par l'atteinte d'un refuge ou le lancement d'une bouée par une personne extérieure.

Justification du pas en avant comme rupture avec la motricité usuelle : le déplacement du terrien est fait d'une alternance de déséquilibres et d'équilibres, expliquant la marche comme moyen de déplacement. Le déplacement du nageur est sans cesse obligé d'être en déséquilibre pour lutter contre le redressement lié aux points d'application des forces sur le corps dans l'eau (Archimède et Poids). C'est donc la tête qui va piloter et qui est à l'origine de la modification de la posture. Par conséquent, nous allons porter un intérêt tout particulier à l'ordre chronologique de déplacement des segments : tête puis tronc. Cette construction sera essentielle en cycle 4, et constitue les prémices d'un déplacement futur limitant les contraintes à l'avancement (l'OE en lycée "toutes et tous bras pagaie", à paraître !).

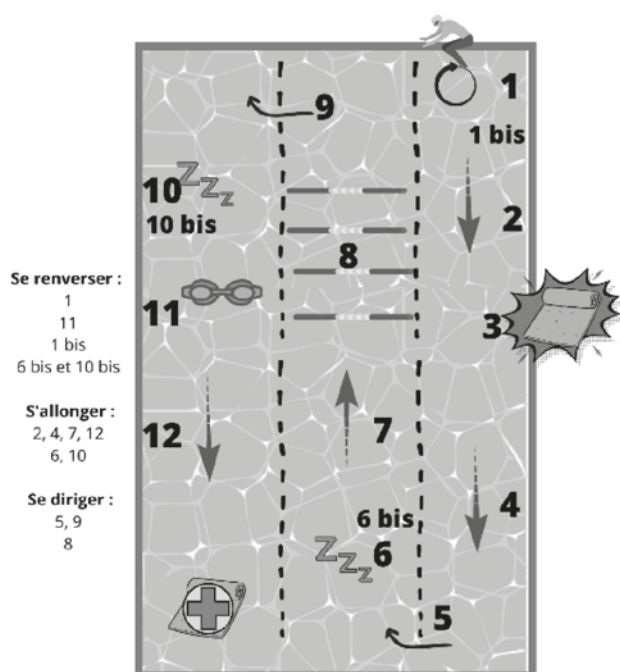
en mobilisant pleinement sa tête et avoir comme intention de changer de direction, de basculer, de piloter, d'aller dans une zone, de se retourner, d'éviter un obstacle.

2. Description : organisation générale

- Chaque situation débute à l'extérieur du bassin. Elle comporte une entrée dans l'eau. De même, chaque situation se termine après un appel au secours à une personne située sur la plage avec une sortie de l'eau ou alors une position d'attente à un élément flottant ou une bouée lancée.
- L'enchaînement des événements est un scénario qui est prévu à l'avance par l'enseignant de manière à préserver la nouveauté et la découverte. Nous allons ici proposer des exemples d'événements, qui sont à adapter en fonction de la piscine, du matériel et bien sûr en fonction du niveau des élèves pour que chacun se trouve dans un défi à réaliser, y compris ceux qui possèdent un bon niveau. Les événements devront cependant reprendre les 3 actions clés liées à la tête : se renverser, s'allonger et se diriger.
- L'enchaînement propose au minimum 6 événements (2 par famille), avec une alternance des familles à chaque fois de manière à solliciter au maximum la tête dans tous les plans.
- A l'incertitude spatiale et événementielle, il est possible d'ajouter l'incertitude temporelle. A titre d'exemple, l'épreuve en cycle 4 peut durer entre 2 à 6 minutes et devenir une autre variable permettant à tous les nageurs de vivre une véritable épreuve et de se mettre au défi.

3. Schéma

Nous vous proposons un exemple type de scénario possible lors de l'évaluation finale, qui respecte les principes énoncés plus tôt. Volontairement, cet enchaînement est relativement long pour donner un exemple assez exhaustif et complexe, rendant compte de la démarche.



Ici, l'exemple se déroule dans un bassin où les lignes d'eau sont déjà installées. Par souci de facilité, nous avons proposé un déroulement par aller-retour sur les 3 lignes mais il est tout à fait possible de proposer un dispositif en largeur, ou sur tout un bassin, sans lignes, ce qui simule aussi des conditions de pratique que l'élève peut retrouver dans ses loisirs.

V. Conclusion

Notre proposition cherche à participer à la lutte contre les noyades en France avec une véritable volonté de s'inscrire dans une démarche d'utilité publique. C'est pourquoi ici, nous avons détaillé un cheminement pour le cycle 4, en fin de collège, et non en classe de 6ème, pour montrer qu'il est possible de proposer un véritable continuum après le Savoir Nager.

L'idée essentielle est de s'inscrire dans le champ d'apprentissage n°2 à partir d'une activité aquatique appelée ici le SOV et de mettre les élèves face à un défi à relever qui va susciter chez eux des émotions, du dépassement de soi et de la bravoure.

Les transformations motrices ont été ciblées sur le rôle de la tête comme gouvernail en cycle 4, mais ne sont pas suffisantes si l'on se place dans

Pour la catégorie « se renverser » :

1 : chute arrière sans lunettes pour simuler la chute inattendue d'un bateau
1 bis : se retourner après la chute pour aller de l'autre côté
6 bis et 10 bis : vriller et se remettre sur le ventre pour avancer après s'être reposé
11 : aller récupérer des lunettes au fond du bassin et les mettre pour simuler la recherche d'un objet utile, d'une personne en difficulté.

Pour la catégorie « s'allonger » :

6,10 : attendre pendant 20 à 40" pour rechercher des positions de moindre effort et se reposer
2,4,7,12 : avancer vers un endroit pour représenter la volonté de rejoindre la rive, le bateau, l'objet flottant.

Pour la catégorie « se diriger » :

3 : un tapis arrive par surprise pour éviter, passer dessous ou dessus un obstacle inattendu
5,9 : passer sous la ligne d'eau pour feindre le passage sous un obstacle tel qu'un rondin
8 : passer sous les frites pour simuler l'immersion sous une série de vagues ou plusieurs obstacles.

4. La préparation à l'épreuve : les petites boucles

L'organisation de la séquence s'appuiera sur la typologie d'actions retenues pour l'épreuve, ici se renverser, s'allonger et se diriger. Les contenus d'enseignements spécifiques à chacun de ses savoirs seront abordés à ces occasions. Les situations proposeront des conditions et des types de contraintes pertinents au regard du savoir visé qui seront du même ordre mais jamais identiques à ceux proposés lors de l'épreuve finale. Lors de l'épreuve finale, c'est la combinaison originale des différentes conditions (ordre des événements, temps, nature précise des événements, contraintes...) qui sont à l'origine de l'incertitude. Il sera ainsi possible de proposer une FPS SOV accessible à toutes et tous tout en conservant et respectant l'originalité du champ d'apprentissage N° 2.

L'objectif d'un apprentissage perpétuel et durable tout au long de sa vie. Comme nous l'avons évoqué plus haut, la poursuite vers l'OE «toutes et tous bras pagaie» est l'occasion d'approfondir encore les compétences du nageur. Par ailleurs, nos propositions sont bien entendu non exhaustives. C'est la démarche qui nous paraît importante à s'approprier. Les enseignants, en fonction de leur contexte, sauront faire preuve de créativité, d'imagination pour innover, inventer et diversifier les propositions et les événements.

Enfin, toutes les expériences vécues dans le milieu aquatique, telle que la natation de course, sont complémentaires pour permettre à l'élève de se sentir plus à l'aise et de diversifier ses expériences pour pouvoir mieux se sauver.

BIBLIOGRAPHIE

- Catteau R. (2000). Devenir meilleur nageur à l'école. In *Revue Contrepiéd* n°7, Ed. EPS et société.
- Catteau R. (2008). *La natation de demain : une pédagogie de l'action*, Ed ATLANTICA, FSGT, p. 9-82.
- Jeu B. (1977). *Le sport, l'émotion, l'espace*, Vigot.
- Testevuide S. : Toute forme scolaire de pratique n'est pas nécessairement une FPS. Tout objectif n'est pas nécessairement le produit d'un ciblage. In *Les cahiers du CEDREPS* n° 17, Éditions AE-EPS, p. 15-27.