Nager pour réaliser une performance

Problème à résoudre : se profiler pour glisser

Constats :

- en nage ventrale

- l'élève lève le menton et ne se profile pas suffisamment

- en nage dorsale

- l'élève a le menton levé, bascule la tête en arrière et n'étire pas la nuque

Obstacles : appréhension

- de perdre l'horizontalité du regard
- de se déplacer dans un sens différent de celui du regard

Transformations recherchées :

- la moindre résistance à l'avancement du corps
- la dissociation de la tête du reste du corps

Besoins prioritaires :

- conserver la tête dans l'alignement bras-tête-tronc-jambes
- mobiliser la tête en rotation

Ce que l'élève doit apprendre :

- mobiliser la tête sans perturber l'équilibre horizontal du corps
- en crawl, tourner la tête sur le côté (à droite et à gauche) en ressentant le contact de la joue dans l'eau
- en crawl, prendre appui sur l'eau, le corps aligné sur un côté pour tourner la tête de l'autre côté

Exemples de situations : *Remarque : l'utilisation du matériel doit avoir fait l'objet d'une phase d'expérimentation, et permettre à l'élève d'être plus horizontal et mieux glisser.*

Réaliser une coulée ventrale / dorsale :

- S'immerger verticalement le long du mur, basculer horizontalement, orienter la poussée des jambes contre le mur pour réaliser une coulée plus ou moins profonde.

Nager avec des palmes :

- Sur le ventre : se concentrer sur les liens entre les mouvements alternés des bras, la rotation de la tête lors de l'inspiration, et le rythme respiratoire
- Sur le dos avec une planche : 3 possibilités pour se profiler (planche serrée contre le torse, planche tenue bras tendus au-dessus des genoux, planche tenue bras tendus dans l'alignement du corps).

Nager avec rattraper la planche :

- Sur le ventre avec une planche : nager, visage dans l'eau, pousser l'eau en arrière avec un bras et prendre de l'air sur le côté la joue dans l'eau avant de rattraper la planche.