

Nager pour réaliser une performance

Problème à résoudre : gérer sa respiration pour se déplacer longtemps

Constats :

- l'élève débrouillé :
 - nage en apnée et s'arrête de nager pour respirer
- l'élève confirmé :
 - nage en expirant dans l'eau et redresse le haut du corps pour inspirer

Obstacles : appréhension

- d'abandonner la respiration réflexe
- de ne pas contrôler la respiration inversée (expiration volontaire, inspiration réflexe)

Transformations recherchées :

- une respiration aquatique
- en expirant volontairement de façon prolongée
- en inspirant brièvement de manière réflexe

Besoins prioritaires :

- souffler de façon continue en expirant avec insistance à la fin
- conserver le regard vertical et la face orientée vers le fond de l'eau

Ce que l'élève doit apprendre :

- expirer longuement d'une façon continue par la bouche et le nez dans l'eau
- souffler plus intensément à la fin de l'expiration pour rendre réflexe l'inspiration qui suit
- inspirer rapidement par la bouche
- coordonner amplitude des bras et respiration

Exemples de situations : *Remarque : l'utilisation du matériel doit avoir fait l'objet d'une phase d'expérimentation.*

Réaliser des « bouchons » : sans support, sur place dans l'eau, descendre verticalement bras vers le haut sans bouger les jambes, et remonter verticalement avec l'aide des bras afin de prendre une brève inspiration pour recommencer plusieurs fois de suite.

Nager avec pull-boy : pour aider à la flottaison des jambes, conserver l'immobilité des jambes en mettant le pull-boy entre les jambes, et nager avec uniquement un mouvement alternatif des bras, visage dans l'eau, regard orienté vers le fond de la piscine, en se concentrant sur l'expiration prolongée par la bouche et le nez. L'inspiration se fera automatiquement par réflexe à la fin de l'expiration longue. Pour inspirer et conserver la glisse, pivoter la tête sur un côté, la joue dans l'eau, la bouche grande ouverte.

Nager avec un minimum d'inspirations : parcourir une distance donnée en réalisant le moins possible d'inspirations. Après une glissée ventrale, se déplacer visage dans l'eau, bras tendus devant en battant des jambes (crawl). A la fin de chaque expiration prolongée, réaliser un seul mouvement de bras, à droite ou à gauche, en inspirant rapidement afin de poursuivre l'apnée et l'expiration jusqu'au mouvement de bras suivant.