

Textes Activités AQUATIQUES Collège

IFEPSA juin 2004

Le B.O. N°29 18 JUILLET. 1996

L'ÉDUCATION PHYSIQUE ET SPORTIVE AU COLLÈGE

Dans la continuité de l'école primaire, l'éducation physique et sportive au collège met l'élève en contact avec un grand nombre d'activités physiques, sportives et artistiques qui constituent un domaine de la culture contemporaine. Selon leur nature, ces activités privilégient un mode particulier de relations et d'adaptations face à l'environnement physique et humain. Elles permettent à tous les élèves de s'éprouver physiquement et de mieux se connaître en vivant des expériences variées et originales, sources d'émotion et de plaisir.

1 - FINALITÉS DE L'ÉDUCATION PHYSIQUE ET SPORTIVE

L'EPS vise chez tous les élèves:

- le développement des capacités nécessaires aux conduites motrices,
- l'acquisition, par la pratique, des compétences et connaissances relatives aux activités physiques, sportives et artistiques
- l'accès aux connaissances relatives à l'organisation et à l'entretien de la vie physique.

Ainsi, l'EPS contribue au développement de la personne.

Plus largement et par rapport aux autres disciplines, c'est la diversité des environnements, dans lesquels sont vécues les expériences individuelles et collectives, qui permet à l'EPS de participer de façon spécifique à l'éducation à la santé, à la sécurité, à la solidarité, à la responsabilité et à l'autonomie. En offrant des occasions concrètes d'accéder aux valeurs sociales et morales, notamment dans le rapport à la règle, l'EPS contribue à l'éducation à la citoyenneté. L'association sportive de l'établissement constitue, à cet égard, un champ d'expériences d'une particulière richesse, dans le même temps où elle offre des possibilités d'approfondissement et de découvertes.

2 - OBJECTIFS GÉNÉRAUX

Les activités proposées aux élèves sont très variées : ces derniers sont ainsi confrontés à de grandes catégories de situations éducatives, et découvrent les activités qu'ils pourront poursuivre au-delà de l'école.

Ces activités sont l'occasion pour l'élève de se mettre en relation avec le monde physique ou avec les autres, et de mieux se connaître. Dans le cadre des relations que l'individu entretient avec le monde physique, deux objectifs sont privilégiés :

- apprendre à mobiliser ses ressources et les développer en vue d'atteindre une plus grande efficacité lors d'une performance, d'une épreuve ou d'une compétition dont les résultats peuvent être appréciés ou mesurés dans le temps et l'espace,

- apprendre à agir en sécurité pour soi, pour les autres, dans les activités et milieux les plus divers, notamment dans un milieu de pleine nature ou reproduisant celui-ci.

Cette confrontation à l'environnement, le plus souvent individuelle, permet d'appréhender les dimensions terrestres, aériennes, aquatiques des conduites motrices.

Une attention particulière est portée à l'enseignement de la natation pour les élèves ne sachant pas nager à l'entrée au collège.

- Dans le cadre des relations de coopération, de confrontation et de communication avec autrui, on privilégie les objectifs suivants:

- résoudre et maîtriser les problèmes posés par l'opposition à autrui (affrontements directs ou indirects avec instruments),

- résoudre et maîtriser les problèmes posés par la coopération en vue d'une action collective avec ou sans opposition,

- construire et développer des actions destinées à être vues et jugées par autrui. Celles-ci peuvent avoir pour objectif de provoquer une émotion, de s'inscrire dans une démarche artistique ou de faire référence à une dimension esthétique.

- Dans le cadre du développement de la connaissance de soi, on veille à enrichir le rapport que l'élève entretient avec son corps et à favoriser l'élaboration d'une image de soi positive. À cette fin, on privilégie les objectifs suivants :

- développer les perceptions sensorielles,

- surmonter les appréhensions et savoir prendre les décisions liées à l'action motrice.

Les différents objectifs présentés ci-dessus sont essentiels pour éduquer de façon équilibrée les élèves sur les plans physique et sportif et sur ce-lui du comportement et de la maîtrise de soi; les professeurs peuvent les compléter par d'autres pour tenir compte au mieux des besoins et des caractéristiques de leurs classes.

3 - NATURE DES ACQUISITIONS

Les apprentissages mènent en EPS à l'acquisition de compétences :

- Des compétences spécifiques nécessaires à la réalisation efficace de chacune des activités enseignées; elles révèlent la maîtrise de savoirs et de techniques intégrés dans l'action-même et contribuent à l'élaboration de compétences et de connaissances plus larges, repérables à l'occasion de la pratique de plusieurs activités.
- Des compétences propres à un groupe d'activités ;
- Des compétences générales. Celles-ci ont deux fonctions importantes, progressivement prises en compte au collège:

- l'identification et l'appréciation des conditions et des déterminants de l'action ;

- la gestion et l'organisation individuelle et collective des apprentissages dans des conditions optimales de sécurité.

PROGRAMME DE LA CLASSE DE SIXIÈME

Le B.O. N°29 18 JUILLET. 1996

1 - Compétences spécifiques

Le grand nombre d'activités physiques, sportives et artistiques pouvant être enseignées ne permet pas d'établir dans ce programme la liste exhaustive des compétences spécifiques à chacune d'elles. Des exemples précis seront donnés dans les documents d'accompagnement.

2 - Compétences propres à différents groupes d'activités

Ce programme présente, selon les appellations habituellement utilisées en éducation physique et sportive, les compétences propres à des groupes d'activités.

Activités aquatiques

- maîtriser la capacité à maintenir un équilibre propice au déplacement, établir et rompre l'équilibre horizontal, orienter et mobiliser la tête en conséquence, utiliser des repères visuels, aligner et allonger le corps et les segments,

- maîtriser la respiration, utiliser diverses solutions pour s'immerger en variant les formes et le débit de la respiration,

- maîtriser la propulsion par l'orientation des surfaces propulsives, le rythme et la continuité des actions.

- *Commentaires* : - l'élève sachant nager est capable, en eau profonde, de sauter ou plonger pour réaliser sans interruption une distance donnée, un maintien sur place et la recherche d'un objet immergé.

- le cas particulier des élèves ne sachant pas nager est traité de façon spécifique dans la partie " Mise en oeuvre du programme en éducation physique et sportive. 2. Interventions pédagogiques particulières. "

Document d'accompagnement 6^{ème} :

ACTIVITÉS :

AQUATIQUES

Plus communément appelées «activités de la natation», les activités aquatiques autonomes se caractérisent par des évolutions individuelles ou collectives :

- se déroulant en milieu naturel ou aménagé, non seulement en surface mais aussi en immersion ;
- sans équipement matériel pouvant affecter notablement la performance réalisée (le nageur n'utilisant aucun artifice de flottaison, de respiration ou de propulsion).

À ce titre, la natation sportive, la plongée libre, le sauvetage, la natation synchronisée, le water-polo peuvent être considérés comme les disciplines les plus représentatives du groupe des activités aquatiques.

Plaçant le plus souvent le nageur dans l'impossibilité de quitter dans l'instant le milieu aquatique, la pratique de ces activités doit toujours s'accompagner d'un dispositif de surveillance et de secours adapté.

CLASSE DE 6e

PROPOSITIONS DESTINÉES AUX ÉLÈVES NAGEURS

Activités conseillées

De nombreux élèves de 6e ne témoignent pas encore d'un niveau d'habileté suffisant pour jouer au water-polo, s'exprimer artistiquement dans le milieu aquatique ou s'exercer à porter secours, sans aide à la flottaison. Une pratique conjointe et aménagée de la natation sportive et de la plongée libre paraît plus accessible et mieux répondre à l'acquisition de compétences permettant de s'engager davantage en sécurité dans le milieu aquatique. On citera par exemple :

- nager plus «loin», plus longtemps, de manière diversifiée ;
- nager plus vite sur de courtes distances ;
- s'immerger aisément et précisément vers le fond en anticipant le retour en surface.

Accompagnant ainsi la pratique des APPN «nautiques», autorisant les pratiques de loisirs et d'entretien, conditionnant l'accès aux premières pratiques compétitives, ces compétences appelleront de profondes transformations de nature équilibratrice, informationnelle, propulsive et respiratoire.

I - Mise en œuvre

A. Présentation, orientation, dominante

Une pratique aménagée de la natation sportive, finalisée par un double projet de performances : «nager loin, longtemps», «nager vite sur de courtes distances», devrait être proposée pour conduire l'élève à accroître son autonomie de surface, selon des modalités d'équilibration diverses et variées : sur le ventre et sur le dos, à l'horizontale et à l'oblique, tête émergée et immergée, en se sustentant par l'action des bras ou en se maintenant à plat par l'action des jambes.

La confrontation à une épreuve de durée ou de distance à franchir sans limite de temps valorisera des modalités de déplacement peu coûteuses sur le plan énergétique, garantissant des échanges respiratoires de qualité suffisante pour prolonger l'effort. Il s'agira de nager sans se fatiguer, en se réservant, en se reposant et en récupérant, par exemple, en choisissant de passer sur le dos pour mieux s'oxygéner entre deux séquences nagées en crawl.

Une épreuve de sprint suscitera la prise en compte des premiers facteurs de l'efficacité propulsive, davantage valorisés et accessibles en crawl ; le crawl, «nage libre» par excellence, faisant ainsi l'objet d'un apprentissage particulier.

Enfin, la pratique de la plongée libre finalisera l'apprentissage du plongeur et du plongeur canard, en tant qu'éléments techniques permettant d'accéder plus facilement et plus précisément au fond. Les déplacements en immersion ne seront pas encore abordés afin d'éviter les apnées prolongées et de confronter progressivement l'élève à la logique du retour. L'activité de l'élève plongeur sera donc organisée pour répondre à des impératifs de précision : arriver et sortir au bon endroit.

Cette étape ne constitue pas une initiation aux quatre nages ; elle prépare et conditionne l'accès à une maîtrise conjointe des nages d'évolution (1) et des nages sportives ou de propulsion.(2)

B. Contexte et conditions d'apprentissage

Un bassin de natation n'est généralement pas un espace favorable aux apprentissages.

En effet, l'élève ne se voit pas agir (il ne peut exercer qu'un contrôle visuel très partiel de ses actions motrices) ; il est en outre rarement en mesure d'observer autrui.

La communication, par ailleurs, reste toujours très délicate, indépendamment des propriétés acoustiques du bâtiment. L'enseignant maîtrise rarement la distance le séparant de ses élèves, qui doivent trop souvent stopper leur activité pour se placer en situation d'écoute. Ainsi, le nombre de remédiations envisageables se trouve fortement limité. Pour contourner cet obstacle, il est possible d'élaborer un code gestuel afin de transmettre plus facilement à l'élève directives, conseils, informations sur les points sensibles de sa prestation, à condition qu'il sache maintenir aisément un surplace. La résistance au froid étant diminuée dans l'eau, il convient de ne pas prolonger les temps d'explication ni d'abuser des situations statiques.

1 Les nages d'évolution permettent de se déplacer ou de rester sur place en surface, au moindre coût, en maintenant émergés les organes visuels et respiratoires ; elles peuvent s'apparenter aux nages de survie.

2 Les nages de propulsion permettent de se déplacer longtemps et vite en surface, au moindre coût, en immersion, afin de prolonger l'apnée (les quatre nages, les nages sous-marines, les nages de remorquage).

Enfin, la durée généralement réduite de la séance tend à presser l'enseignant et, par voie de conséquence, à troubler un processus d'apprentissage qui réclame quelques poses, trop rarement accordées par souci de rendement pédagogique.

Il s'agit donc de repenser les dispositifs organisationnels généralement mis en place tout en répondant aux impératifs de sécurité.

N'oublions jamais que, du débutant à l'expert, nul n'est à l'abri d'une perte de connaissance, et que le risque de noyade n'est pas proportionnel à la profondeur d'évolution.

Un exemple de dispositif organisationnel : «le jet d'eau»

Cette organisation facilite les apprentissages «techniques», car elle permet de réduire le temps de restitution des feed-back.

La consigne est à respecter sur une distance courte (un demi-bassin, afin de limiter le coût attentionnel), en nageant au centre du couloir (suivre la ligne de fond). Le retour s'effectue sur la droite ou la gauche, en se tenant ou non à la ligne d'eau, tête émergée afin de pouvoir être attentif à d'éventuels rencontres.

II - Compétences spécifiques à acquérir

A. Situation et conditions de réalisation

CONDITIONS DE RÉALISATION	«CE QU'IL Y A À FAIRE» : COMPÉTENCES SPÉCIFIQUES	ÉLÉMENTS DE PROGRESSIVITÉ
<ul style="list-style-type: none"> • Dans le cadre d'un parcours en durée ou en distance, sans limite de temps. 	<ul style="list-style-type: none"> • Nager longtemps ou longuement en variant les orientations du corps par rapport à la surface : <ul style="list-style-type: none"> – sur le ventre, sur le dos, de côté ; – à l'horizontale, à l'oblique. 	<ul style="list-style-type: none"> • Valoriser les modes de déplacement s'inscrivant sur un équilibre horizontal, ventral, notamment crawlés. • Limiter le nombre de reprises d'appuis au mur lors des virages. • Limiter le temps de retournement à une respiration. • Autoriser l'arrêt définitif à condition que l'élève l'ait annoncé antérieurement, en cours d'effort.
<ul style="list-style-type: none"> • Départ dans l'eau, à partir du mur. • Longueur du parcours : de 10 à 15 m. • Épreuve réalisée en nage libre, au choix de l'élève. • Prise de performance individuelle, lors d'une confrontation directe, en présence d'adversaires. 	<ul style="list-style-type: none"> • Nager vite en ligne droite sur de courtes distances en crawl. (Le crawl désigne toute modalité de déplacement sollicitant une action alternée et continue des bras avec retour aérien, le visage demeurant plus souvent immergé qu'émergé.) 	<ul style="list-style-type: none"> • Départ lancé à partir du mur ou arrêté à partir d'un surplace. • Nombre de coups de bras limité pour franchir la distance.

<ul style="list-style-type: none"> • Dans le cadre d'un sprint dont le départ se réalise dans l'eau, à partir du mur. 	<ul style="list-style-type: none"> • S'élaner et réduire la distance à nager grâce aux poussées exercées sur les parois du bassin. 	<ul style="list-style-type: none"> • Dans un premier temps pour un gain d'espace, puis dans un second temps pour un gain d'espace et de temps (recherche de vitesse). • En position ventrale, puis dorsale, sans, puis avec demi-vrille.
<ul style="list-style-type: none"> • Des cibles de fond matérialisent les zones à atteindre à partir de la surface. • Des cibles de surface matérialisent les zones de remontée à rejoindre à partir du fond. 	<ul style="list-style-type: none"> • Rejoindre des zones précises situées au fond du bassin, à partir du bord et de la surface. • Revenir en surface, à partir du fond, selon des zones précises de remontée. 	<ul style="list-style-type: none"> • Dimensions des cibles de fond et de surface et distance les séparant. • Limitation du nombre ou du type d'actions motrices déployées pour les atteindre.

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

CONDUITES INITIALES DES ÉLÈVES, OBSTACLES RENCONTRÉS	«CE QU'IL Y A À FAIRE» : COMPÉTENCES SPÉCIFIQUES	INDICATEURS DE FIN D'ÉTAPE
<ul style="list-style-type: none"> • Autonomie réduite, en temps et en distance, accompagnée d'arrêts prolongés au mur. • Déplacement s'inscrivant sur un seul mode d'équilibre, le plus souvent oblique, le visage rarement immergé. • Surplace très coûteux sur le plan énergétique. <p>Obstacles :</p> <ul style="list-style-type: none"> – lutter contre les réflexes de redressement pour aligner à l'horizontale le tronc et la tête ; – ouvrir largement les voies respiratoires pour expirer lors de l'immersion du visage. 	<ul style="list-style-type: none"> • Nager longtemps ou longuement en variant les orientations du corps par rapport à la surface : <ul style="list-style-type: none"> – sur le ventre, sur le dos, de côté ; – à l'horizontale, à l'oblique. 	<ul style="list-style-type: none"> • Autonomie supérieure à 125 m, sans reprise d'appuis au mur, en passant indifféremment du ventral au dorsal, de l'horizontal à l'oblique, et inversement, sans interrompre le déplacement. • Enchaîner plusieurs cycles respiratoires en crawl.
<ul style="list-style-type: none"> • Fréquence des actions de bras très élevée, amplitude de nage très faible. • Fortes oscillations du corps ou roulis incontrôlé. • Le crawl n'est pas toujours la nage libre la plus rapide. <p>Obstacles :</p> <ul style="list-style-type: none"> – sur des fréquences gestuelles relativement élevées, axer les trajets moteurs des bras ainsi que les retours aériens tout en fixant la tête ; – échapper aux coordinations de type pédalage ou ciseau et mobiliser en priorité la hanche dans l'action de battement. 	<ul style="list-style-type: none"> • Nager vite en ligne droite sur de courtes distances en crawl. (Le crawl désigne toute modalité de déplacement sollicitant une action alternée et continue des bras avec retour aérien, le visage demeurant plus souvent immergé qu'émergé.) 	<ul style="list-style-type: none"> • Nager plus vite en crawl que dans tout autre mode de nage, en dépassant la vitesse de 1 m/s. • Réduction de la fréquence au profit de l'amplitude de nage.

<ul style="list-style-type: none"> • Absence de posture «anticipatrice» profilée favorable à la glisse. Tête redressée, regard vers l'avant, bras écartés. • Poussée à un pied, flexion des jambes trop ou insuffisamment prononcée. • Reprise de nage «immédiate». <p>Obstacles :</p> <p>Percevoir sans contrôle visuel :</p> <ul style="list-style-type: none"> – l'alignement pieds-bassin-épaules-bras tête ; – les ralentissements ou décélérations ; – la profondeur d'immersion. 	<ul style="list-style-type: none"> • S'élaner et réduire la distance à nager grâce aux poussées exercées sur les parois du bassin. 	<ul style="list-style-type: none"> • Reprise de nage éloignée du mur sur la continuité de la coulée, par les jambes puis les bras, en conservant une posture extrêmement profilée.
<ul style="list-style-type: none"> • Plongeurs et sauts réalisés sans projet de trajectoires ni posture «anticipatrice», l'alignement du corps se brisant à l'entrée dans l'eau. • Immersions par renversement difficiles à partir de la surface. • Remontées en surface réalisées en urgence. <p>Obstacles :</p> <ul style="list-style-type: none"> – valoriser en permanence les actions les plus économiques ; – accepter de prendre et de perdre du temps pour gagner en précision. 	<ul style="list-style-type: none"> • Rejoindre des zones précises situées au fond du bassin, à partir du bord et de la surface. • Revenir en surface, à partir du fond, selon des zones précises de remontée. 	<ul style="list-style-type: none"> • Enchaîner plusieurs descentes successives vers le fond, entrecoupées de sur-places intermédiaires en surface ; d'abord par un plongeur, puis par des plongeurs canard, avec un minimum d'actions propulsives.

III – Contenus

«CE QU'IL Y A À FAIRE» : COMPÉTENCES SPÉCIFIQUES	«CE QU'IL Y A À FAIRE POUR FAIRE»	QUELQUES REPÈRES SUR L'ACTIVITÉ DE L'ÉLÈVE
<ul style="list-style-type: none"> • Nager longtemps ou longue variant les orientations du corps par rapport à la surface : <ul style="list-style-type: none"> – sur le ventre, sur le dos, de côté ; – à l'horizontale, à l'oblique. • Nager vite en ligne droite sur de courtes distances en crawl. (Le crawl désigne toute modalité de déplacement sollicitant une action alternée et continue des bras avec retour aérien, le visage demeurant plus souvent immergé qu'émergé.) • S'élaner et réduire la 	<ul style="list-style-type: none"> • Accepter de basculer le tronc et la tête vers l'avant et l'arrière pour nager à plat sur le ventre et sur le dos. • Basculer suffisamment vers l'avant pour déclencher la poussée de jambes (coulée, plongeon), pour projeter les jambes tendues vers le haut (plongeon canard). • Identifier et réaliser les combinaisons d'actions permettant de changer rapidement l'orientation du corps par rapport à la surface, à partir de roulis et de bascules. • Différencier les sensations d'appui et de traînée à partir de situations de surplace : «ma main ne traverse plus l'eau (traînée), elle la durcit en la balayant (appui)». • Identifier de nouvelles surfaces corporelles 	<ul style="list-style-type: none"> • L'élève peut-il faire demi-tour rapidement, quelle que soit l'orientation du corps ? • Doit-il s'arrêter pour changer d'orientation ? • Peut-il émerger le haut du corps tout en restant sur place ? • Peut-il rester sur place, tête émergée, plus de 15 secondes ? • Peut-il écouter ou parler à l'enseignant tout en se déplaçant ? • Peut-il prévoir et annoncer,

<p>distance à nager grâce aux poussées exercées sur les parois du bassin.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Rejoindre des zones précises situées au fond du bassin, à partir du bord et de la surface. • Revenir en surface, à partir du fond, selon des zones précises de remontée. 	<p>permettant de s'appuyer sur l'eau et les mobiliser en conséquence (main, avant-bras, bras, jambe, pied).</p> <ul style="list-style-type: none"> • Identifier les effets de l'orientation et de la mobilisation de ces surfaces sur l'orientation du corps et le sens de déplacement. • Rechercher les sensations de glisse, ces sensations se construisant en associant informations kinesthésiques, tactiles, ainsi que données objectives (distance franchie, vitesse acquise). Les réalisations, yeux fermés, sont particulièrement indiquées. • Adopter une posture extrêmement profilée, gainée, étirée pour glisser vite et loin. • Piloter une coulée par la tête et les bras conformément à une trajectoire choisie à l'avance. • Réguler le degré de tonicité axiale : «se relâcher, se contracter». • Guider l'orientation du trajet des bras par rapport à l'axe du corps et la surface. • Mobiliser les bras sans perturber l'équilibre choisi. • Allonger, immerger le déplacement des surfaces motrices. • Varier la vitesse de nage en jouant sur la fréquence des actions propulsives. • S'efforcer d'expirer activement, complètement, continuellement dans l'eau, tout en se déplaçant tête immergée. • Connaître les indices d'inconfort respiratoire et décider de changer de mode de nage pour prolonger le déplacement. • Lâcher de l'air et décompresser pour descendre vers le fond. • Souffler par le nez lors des bascules vers l'avant et l'arrière et lors des vrilles. • Utiliser des repères indirects pour nager à plat en ligne droite (lignes de fond, de plafond, bouchons des lignes d'eau, etc.). 	<p>avant et en cours d'effort, la durée ou la longueur de son parcours ?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peut-il nager en crawl tout en demeurant au centre du couloir ? • La bouche est-elle grande ouverte lorsqu'elle émerge en crawl ? • La tête se redresse-t-elle en crawl lors de l'inspiration ? L'émergence de la tête en crawl dure-t-elle plus de deux coups de bras ? • Peut-il nager en crawl contre une ligne d'eau sans la toucher ? • Peut-il nager vite sans bruit ni éclaboussures excessives ? • Est-il plus rapide sur la première moitié de la distance sprintée que sur la seconde ? • Rejoint-il le fond plus vite qu'il ne remonte ? • Peut-il émerger dans une bouée sans la toucher des épaules ? • La descente vers le fond se réalise-t-elle sur un axe vertical ?
---	--	--

Les contenus proposés servent à l'acquisition de plusieurs compétences ; aussi sont-ils regroupés dans le tableau ci-dessus selon leur nature : propulsive, équilibratrice, respiratoire ou informationnelle. Leur nombre peut paraître élevé ; il traduit simplement l'extrême hétérogénéité des profils d'élèves «nageurs» entrant en classe de 6e. Tous les contenus ne sont pas à programmer pour tous les élèves ; seuls devront être retenus ceux censés transformer l'organisation motrice de l'apprenti nageur, organisation qui semble privilégier une fonction au détriment des autres ; l'enseignant devant alors diagnostiquer la fonction subordonnante et sélectionner les contenus s'y rapportant.

À titre d'illustration, un nageur se déplaçant constamment en brasse, tête largement émergée, s'organiserait ainsi pour préserver un équilibre proche de la verticale et ne pas basculer vers l'avant, ou alors pour ne pas remettre en cause ses modalités respiratoires habituelles.

Selon le cas, il s'agira de valoriser les contenus relatifs, soit aux modalités d'équilibration, soit aux modalités respiratoires. Dans tous les cas, les contenus de nature propulsive et informationnelle devront être systématiquement proposés.

IV - Des compétences spécifiques aux compétences générales

Les compétences spécifiques proposées dans ce document, censées être acquises à l'issue d'un cycle d'enseignement portant sur la pratique conjointe de la natation sportive et de la plongée libre, permettront à l'élève d'évoluer en milieu naturel et aménagé en choisissant le type d'équilibre le plus adapté aux circonstances, le nageur pouvant :

- d'une part, choisir de s'émerger, d'épouser la surface en s'allongeant à l'horizontale, ou de s'immerger selon la finalité de son déplacement ;
- d'autre part, choisir de moduler sa vitesse de nage, disposant alors d'une gamme d'allures plus élargie allant du surplace au sprint.

Ces compétences, nécessaires pour la pratique de la natation synchronisée et du water-polo, pourraient également aider l'élève à se sortir de situations périlleuses lors de la pratique d'APPN nautiques ou de baignades en mer, lac, rivière. De nombreux tests les illustrant ont pour vocation de repérer les nageurs qui éprouveraient certaines difficultés à faire face aux multiples imprévus accompagnant ces pratiques, et notamment l'obligation de s'immerger à l'issue d'un effort intense, dans un état de stress prononcé.

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.

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

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	«CE QU'IL Y A À FAIRE» : COMPÉTENCES SPÉCIFIQUES	INDICATEURS DE FIN D'ÉTAPE
<ul style="list-style-type: none"> • Ils se déplacent le long du bord en conservant en permanence : <ul style="list-style-type: none"> – les mains en appui, – le visage émergé, – une posture verticale, – le contact des pieds au mur. <p>Obstacles :</p> <p>Accepter :</p> <ul style="list-style-type: none"> – 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. 	<ul style="list-style-type: none"> • 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. 	<ul style="list-style-type: none"> • 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 œuvre 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	«CE QU'IL Y A À FAIRE POUR FAIRE»	QUELQUES REPÈRES SUR L'ACTIVITÉ DE L'ÉLÈVE
<ul style="list-style-type: none"> • Sauter en restant droit et toucher le fond. (Profondeur = taille x 1,5) • Se laisser remonter en surface, passivement, sans mouvement, en apnée inspiratoire. 	<ul style="list-style-type: none"> • 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). 	<ul style="list-style-type: none"> • 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 :
		<ul style="list-style-type: none"> – 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 engoulement 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.
<ul style="list-style-type: none"> • Se laisser flotter en surface en apnée inspiratoire, en adoptant Diverses postures nettement marquées (en étoile, en boule, sur le ventre, sur le dos). 	<ul style="list-style-type: none"> • 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 	<ul style="list-style-type: none"> • 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.

	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).	• 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 t/ou les jambes pour de 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.

ÉDUCATION PHYSIQUE ET SPORTIVE

Programme cycle central : 5^{ème} 4^{ème}

BO 30 janvier 1997

I Compétences spécifiques

Le grand nombre d'activités physiques, sportives et artistiques pouvant être enseignées ne permet pas d'établir dans ce programme la liste exhaustive des compétences spécifiques à chacune d'elles.

II Compétences propres à différents groupes d'activités

Des exemples précis seront donnés dans le document d'accompagnement.

Les différentes compétences propres aux groupes d'activités proposées ci-après s'élaborent progressivement lors de la pratique de chacune des activités particulières.

Activités aquatiques

- Utiliser de plus en plus efficacement les différentes forces et surfaces propulsives et équilibratrices pour les différentes formes de nage et de déplacement choisies.
- Réduire les résistances à l'avancement par la préservation de l'orientation profilée du corps et l'enchaînement des appuis.
- Affiner les repères visuels, auditifs et proprioceptifs permettant de contrôler les différentes actions possibles dans le milieu aquatique (en particulier pour les mouvements de la tête et la synchronisation de la respiration et de la propulsion).
- Adapter la respiration selon les nages (inspirations à la fin ou en dehors des actions propulsives des bras).
- Contrôler le rapport de l'amplitude et de la fréquence de ses mouvements selon les nages et les distances.
- Trouver et conserver une allure de nage optimale pour un parcours dont la distance et la durée sont données.

Commentaire :

Ce programme s'adresse aux élèves sachant nager. On veille à ce niveau de classe à améliorer la capacité à nager longtemps, celle d'aller chercher des objets immergés et de contrôler les temps d'apnée sous l'eau. Pour les élèves ne sachant pas nager, le dispositif de rattrapage proposé pour la classe de 6e doit être poursuivi.

IV Organisation des apprentissages et évaluation

Les apprentissages sont organisés selon les principes fixés dans le texte de présentation du programme de 6e; ils s'inscrivent dans le projet pédagogique d'éducation physique et sportive élaboré dans chaque établissement pour l'ensemble de la scolarité au collège.

Le collège propose deux niveaux de compétences; on peut considérer :

- qu'une activité pratiquée pendant au moins dix heures effectives conduit à la maîtrise des compétences du premier niveau ;
- que vingt heures de pratique effective (sur une année ou sur plusieurs) rendent exigibles les compétences du deuxième niveau.

Ces dernières peuvent être acquises dès le cycle central. Le professeur veillera à offrir la possibilité aux élèves qui en ont le potentiel de développer des compétences du niveau supérieur mais il ne les prendra pas en compte pour l'évaluation de fin de collège.

Durant les quatre années du collège, tout est mis en oeuvre pour que chacun reçoive un enseignement dans la totalité des huit groupements qui structurent la pratique de l'éducation physique et sportive à ce niveau. Chaque élève doit accéder, en fin de troisième, au niveau 2 d'exigence défini dans le programme de 5ème et 4ème.

L'évaluation porte sur les compétences spécifiques vérifiables, attachées à une activité particulière. Celles-ci doivent révéler la maîtrise des savoirs et des techniques efficaces intégrés dans l'action même, permettre de repérer des compétences plus larges, caractéristiques d'activités de nature identique (propres aux groupes) et d'autres encore (générales) relatives à l'apprentissage et à l'entraînement (échauffement, récupération, ...). L'évaluation portera sur plusieurs activités. Un texte réglementaire fixe les modalités et exigences de l'évaluation certificative en fin de collège.

LES CONTENUS DES DIFFÉRENTS GROUPES D'ACTIVITÉS

Activités aquatiques

À l'issue de la 4ème, les compétences dont témoignent les élèves lors de la pratique des activités aquatiques, peuvent encore relever de niveaux divers.

Dans tous les cas, la pratique des activités aquatiques au collège, doit avoir permis à chacun :

- de s'engager lucidement, seul ou à plusieurs, à la surface mais aussi dans le volume que représente le milieu aquatique
- en conséquence, de situer précisément les limites de son potentiel d'engagement et d'en connaître les perspectives et conditions de son développement.

L'activité programmée en troisième a déjà fait l'objet d'une durée de pratique au collège au moins égale à 20 heures effectives. Plusieurs orientations peuvent être envisagées :

- les élèves prennent en charge leur propre entraînement pour nager plus vite, notamment dans le cadre d'épreuves de longue durée. En relation avec d'autres groupes d'activités, (activités athlétiques notamment), et d'autres matières (sciences de la vie et de la Terre), cette expérience nouvelle donne lieu à l'acquisition de connaissances permettant de définir des projets de performance réalistes et de déterminer les durées et les intensités d'efforts à fournir pour les mener à bien ;
- individuellement ou collectivement, les élèves sont confrontés à des parcours de sauvetage qui combinent des évolutions sus et subaquatiques et des actions de remorquage. On veillera à relativiser auprès des élèves la portée de telles acquisitions qui ne suffisent pas à sauver toute personne en détresse, en tout lieu et dans toutes circonstances. Si le fait de porter secours témoigne d'une attitude citoyenne, responsable et solidaire, il ne s'agit pas pour autant de se mettre en danger soi-même ;

- pour des raisons pédagogiques et afin de régler des problèmes concrets posés par la natation, il pourra être fait appel à l'utilisation d'activités telles que le water-polo ou la natation synchronisée.

L'activité programmée en troisième est nouvelle ou a fait l'objet d'un temps de pratique réduit inférieur à 20 heures effectives. L'accent sera porté sur :

- nager sur une longue distance, principalement en crawl, qui nécessite une maîtrise accrue de l'expiration aquatique lors des échanges respiratoires ;
- les évolutions en immersion, seul ou à plusieurs, selon des itinéraires précis, négociés, annoncés au préalable, et ne conduisant pas aux limites de l'apnée. Ces parcours subaquatiques seront l'occasion de développer certaines compétences relatives à la pratique des activités physiques de pleine nature, telles que interroger son propre potentiel et prendre en compte ceux de chacun de ses partenaires avant et au cours de l'engagement, respecter et faire respecter un dispositif de sécurité connu de tous.

REMARQUES

- Si les compétences propres de niveau 1 ne sont pas encore acquises à l'issue de la classe de 4ème, les apprentissages relèvent d'actions spécifiques - Toute évolution subaquatique doit s'accompagner d'un dispositif de sécurité connu et respecté de tous, dont les règles essentielles ont été déclinées dans les documents d'accompagnement (6ème, 5ème et 4ème).

ÉDUCATION

PHYSIQUE ET SPORTIVE DOCUMENTS D'ACCOMPAGNEMENT 3èmes

Les «compétences générales» et «propres aux groupes» ont été déclinées selon deux niveaux d'exigence pour le collège. Le second niveau pouvant être atteint dès le cycle central, il représente l'exigence pour tous en fin de 3^e. Le texte ne fait donc pas figurer de nouvelle compétence ou un troisième niveau d'exigence. Ce dernier est réservé pour la fin du lycée. En 3^e, pour des élèves ayant plus «pratiqué» que d'autres, un niveau d'exigence supérieur au deuxième niveau défini peut être proposé sans être exigible pour tous. Il est écrit: «Le programme de la classe de 3e ne fixe pas de compétences différentes ou d'un niveau supérieur à celles fixées dans le programme du cycle central. Il vise à consolider, compléter et approfondir des compétences permettant d'asseoir l'éducation que l'élève poursuivra au lycée.»

Ainsi, pour chacun des groupements, il est attendu consolidation et approfondissement, voire rattrapage, selon deux cas de figure: l'activité a fait ou non l'objet d'une durée de pratique au moins égale à 20 heures effectives, ces deux éventualités pouvant coexister dans une même classe selon l'histoire de chacun de élèves.

Le groupe technique disciplinaire n'a pas souhaité poursuivre le travail entrepris avec les documents d'accompagnement des programmes de 6^e et du cycle central. En effet, s'il était possible de donner de nouveaux exemples de compétences spécifiques de premier ou de deuxième niveau d'exigence, on courait le risque, par le nombre d'exemples, de créer un ensemble d'activités de référence quasi incontournables, voire officielles, et de faire oublier que les exemples donnés ne l'ont été que pour initier une dynamique de production des contenus par les enseignants eux-mêmes. Ces derniers ont pour mission de formaliser, au sein du projet pédagogique, d'EPS les contenus et tout particulièrement les compétences spécifiques, objets de leur enseignement, adaptées aux populations d'élèves et aux contingences locales, tout en se référant aux compétences générales inscrites dans les programmes.

Il est rappelé avec insistance à propos de l'évaluation (sans entrer dans les modalités) que celle-ci «porte sur les compétences spécifiques vérifiables [...] qui doivent révéler la maîtrise des savoirs et des techniques [...] et permettre de repérer des compétences plus larges (propres aux groupements) ou encore générales relative à l'apprentissage», etc. Lors de la consultation sur le texte «programmes de 3^e», il a souvent été demandé au groupe technique disciplinaire une explicitation des relations entre les trois ordres de compétences présentées dans les programmes. Les textes avancent résolument que les compétences spécifiques «contribuent à l'élaboration de compétences et de connaissances plus larges, repérables à l'occasion de la pratique de plusieurs activités». Ainsi les textes sont fondés sur une conviction selon laquelle les compétences spécifiques permettent l'élaboration de compétences plus générales. Mais cette conviction n'interdit pas de penser qu'inversement des compétences générales déjà stabilisées peuvent accélérer l'acquisition de compétences spécifiques.

Le groupe technique disciplinaire s'est appuyé sur l'analyse et les définitions de Leplat concernant les compétences: «La compétence se définit (dans une conception behavioriste ou opérationnelle) par la tâche ou la classe de tâches que le sujet sait exécuter, et (dans une conception cognitiviste) par un système abstrait (formel ou fonctionnel) sous-tendant la performance. Système de connaissance permettant d'engendrer l'activité correspondant aux exigences de la tâche.» (Leplat Jacques, «Compétences et ergonomie», In Les modèles en analyse du travail, M. De Montmolin et J. Thereau (Eds), Liège, Mardaga, 1991.)

Le groupe technique disciplinaire a associé les compétences spécifiques aux tâches «à faire». Il a associé les compétences générales aux acquis transversaux et «génératifs» des apprentissages. Autrement dit, lorsque nous enseignons un sport collectif particulier, l'élève développe des savoir-faire et des connaissances spécifiques à ce sport qui lui permettent de réaliser avec efficacité ce

sport et de s'y montrer compétent. Fort de cela, sans immédiatement devenir compétent dans tous les sports collectifs, nous estimons qu'il a développé un système de connaissances et de savoir-faire définissant une compétence à accéder plus rapidement à d'autres sports collectifs, mais aussi à d'autres activités que les sports collectifs. On comprend qu'il serait excessif d'avancer qu'entre toutes les activités d'un groupe, il y a des compétences communes propres à ce groupe et qui en serait l'essence même. Les groupements historiquement constitués associent des activités parfois plus éloignées entre elles que certaines appartenant à des groupes différents. Ce qui a voulu être souligné par la notion de compétences propres à tel ou tel groupe, c'est qu'à l'intérieur d'un groupe, pour certaines activités, il y a des compétences transversales permettant des facilitations d'apprentissages, sinon de véritables transferts. La notion de compétence générale dépassant tous les groupes souligne qu'il y a, au travers d'apprentissages multiples, des acquisitions qui constituent de véritables outils et méthodes d'action et d'adaptation.

