La natation synchronisée à l'école

La natation synchronisée est une activité à visée esthétique rentrant dans le champ d'apprentissage 3 des programmes : S'exprimer devant les autres par une prestation artistique et/ou acrobatique.

Elle peut être rattachée au Socle commun de connaissances, de compétences et de culture au travers des :

- Domaine 1 : Les langages pour penser et communiquer
  - Comprendre, s'exprimer en utilisant les langages des arts et du corps
    - il (l'élève) s'exprime par des activités, physiques, sportives ou artistiques, impliquant le corps.
- Domaine 3 : La formation de la personne et du citoyen
    - l'égalité, notamment entre les hommes et les femmes.
  - Responsabilité, sens de l'engagement et de l'initiative :
    - l'élève coopère ;
    - l'élève sait prendre des initiatives.
- Domaine 5 : Les représentations du monde et l'activité humaine
  - Invention, élaboration, production
    - l'élève imagine, conçoit et réalise des productions de natures diverses ;
    - il mobilise son imagination et sa créativité au service d'un projet personnel ou collectif ;
    - il prend sa place dans le groupe en étant attentif aux autres pour coopérer.

L'activité consiste à s'engager dans une démarche créatrice pour construire et réaliser à plusieurs une chorégraphie comprenant des évolutions en surface, au-dessus et en-dessous de l'eau pour la présenter aux autres.

La natation synchronisée est à la croisée des chemins de la natation, de la danse, de la gymnastique en appui sur la coopération.

L'élève est tour à tour nageur, acrobate, créateur, chorégraphe, interprète, spectateur et juge.

Faire de la natation synchronisée à l'école, c'est progresser autrement car, outre la dimension créative, si on se réfère aux fondamentaux de la natation, c'est :
- adapter et trouver de nouvelles formes de propulsion,
- trouver de nouveaux équilibres et passer de l'un à l'autre avec aisance,
- gérer sa respiration avec de nombreux temps d'immersion et d'apnée,
- gérer ses efforts car la discipline est exigeante et nécessite endurance,
- améliorer sa prise d'information dans un milieu où le système de repères est différent.

La démarche de création en natation synchronisée

Etape 1 **Découverte/Exploration** • développer la créativité • élargir le vocabulaire gestuel	<u>1) Mettre en situation</u> Jouer sur : • les entrées dans l'eau • les postures individuelles • les postures collectives • les déplacements • les rotations Recherche et essais individuels,… par 2, 3, 4…

DEVELOPPER **stratégie de l'éventail**	2) Enrichir les réponses - Faire comme - Faire autrement
FOURMILLEMENT D'IDEES, RESERVOIR DE TROUVAILLES	
Etape 2 **Transformation** • développer la création • rechercher l'inédit RESTREINDRE **stratégie de l'entonnoir**	1) Puiser dans le réservoir - faire des choix - associer, assembler - fixer, mémoriser (dans la tête, par schémas, photos, vidéos,…). 2) Transformer, complexifier les réponses - contraintes plus fortes (esthétique, synchronisation, amplitude, rythme…) - introduire une entrée et une sortie. - tenir compte des idées et des possibilités des autres. Utiliser **l'aléatoire** pour le rendre **intentionnel**
Production de MATERIAUX CHOREGRAPHIQUES	
Etape 3 **Construire** **Intentionnellement** • Fixer • Préciser • Mémoriser • Transmettre Démarche de projet collectif **stratégie de la convergence**	1) Aider à choisir, à organiser - Inventorier les "matériaux chorégraphiques", les sélectionner, les classer - Améliorer les enchaînements : entrée, figures, sortie - Choisir des musiques et évoluer sur celles-ci - Prendre en compte les compétences de chacun (en vue d'améliorer le travail de groupe et la production) - Créer un "spectacle" 2) Aider à construire en prenant en compte le spectateur - Prise en compte de la place des spectateurs et de spécificité de l'aire d'évolution (" scène horizontale ", évolutions subaquatiques) - Modifier une séquence, abandonner une proposition en fonction du regard de l'autre. 3) Aider à réaliser • Rechercher la précision par des apprentissages intentionnels au service de la création : travailler les éléments (appel à la technique natation : propulsions, équilibres, prise d'information / orientation…) • Répétition pour mémoriser / anticiper. • Dessiner, schématiser, écrire, enregistrer, photographier, filmer pour mémoriser et transmettre. - Scénographie (accessoires éventuels, lumières…)
Production d'un SPECTACLE destiné à être montré à des spectateurs	

Pour construire une séance

1. Echauffement

En petite ou grande profondeur, tous les jeux peuvent convenir, avec ou sans matériel, avec une préférence pour ceux qui mettent déjà en jeu des conduites que l'on retrouvera ou qu'on réinvestira dans

la séance.
Exemples : "Jacques a dit"..de sortir un bras, un pied, … "1, 2, 3 soleil" sans consigne particulière ou par exemple en rétropédalage, jeux de gainage comme tomber dans l'eau sans se déformer, différentes entrées dans l'eau (comme une pierre, une plume, un tonneau…)

2. Recherche individuelle sur une des composantes de l'activité
Exemple : Trouver chacun 3 manières de se déplacer différentes des nages connues (temps limité à 2, 3 minutes de recherche, pas plus).

3. On présente aux autres ses "trouvailles"
Enrichissement collectif du vocabulaire gestuel. On en profite pour nommer, décrire les actions des uns et des autres. Plus tard, on pourra, en classe en faire un inventaire écrit ou dessiné.

4. Par 2, 3, on choisit 3 déplacements parmi ce qui a été proposé, on mémorise, on fixe, on améliore (on répète), on essaie de réaliser ensemble.

5. On montre aux autres.
La dimension " spectacle " est présente dès le début. La recherche, volontairement limitée dans le temps pour éviter dérives et palabres, débouche toujours sur "quelque chose à montrer aux autres ".

6. On reprend la démarche sur une autre composante, par exemple "les entrées".

7. En fin de séance, on pourra essayer d'assembler et on aura déjà un mini spectacle composé d'une entrée et d'un déplacement (à 2, 3, 4) à présenter à ses camarades ou aux autres groupes.
On reprendra ce type de travail sur les différentes composantes de l'activité. C'est une démarche en spirale. Les étapes 1 et 2 sont présentes dans chaque séance. L'étape 3 n'apparaît que lorsque commence la finalisation du projet.

Sur quels paramètres travailler ? Quelles réponses peut-on attendre ?

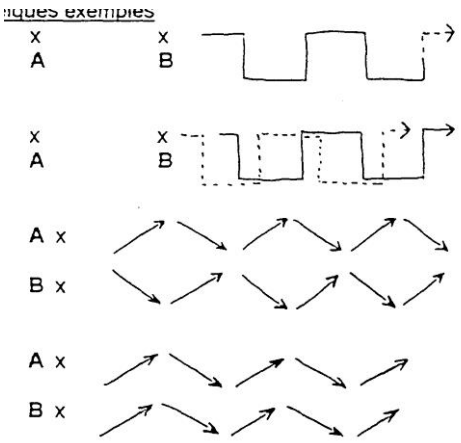
Composantes	*Réponses possibles (liste non exhaustive)*
Hors de l'eau (peut être travaillé à l'école)	- Durée brève - Utilisation du sol - Utiliser le volume - Mobiliser les différentes parties du corps - Organiser le dialogue entre les participants
Les entrées dans l'eau	- Plongeons (angles différents, avec ou sans élan, accroupi, en bascule, jambe(s) fléchie(s), bras désaxé(s). - Saut, en avant, en arrière, de profil, groupé, tendu, carpé, avec ½ tour ou plus, accroupi, - Assis sur le bord, en avant, de profil, en bascule arrière - Ensemble ou en cascade - A partir d'éléments gymniques (roues, roulades, ATR) s'achevant dans l'eau.
Les déplacements (hors nages codifiées)	- Horizontal vers la tête (ventre, dos) - Horizontal vers les pieds (ventre, dos) - Assis, en avant, en arrière… - Vertical en avant, en arrière - Costal - Ciseaux, godilles - Un bras ou deux
Les postures	- Debout, bras hauts (1 ou 2) en rétropédalage - Sur le ventre jambes tendues

individuelles à tenir (5 secondes minimum)	- Sur le dos jambes tendues - "tonneau" semi-groupé
Les postures collectives ou figures	- Étoile ventre ou dos, contact pieds ou contact par les mains. - Colonne sur le dos ou sur le ventre contact pieds ou mains - Colonne debout, mains épaules (rétropédalage) - Rondes en rétropédalage - Carrés, triangle, … -Quinconce - Epis
Les rotations	- "la crêpe" - Roulades avant et arrière - ½ tour, ¼ tour ou tour vertical en rétropédalage

· Variations du rythme : lent, rapide, …
· Utilisation des trois niveaux de l'espace : à la surface, en immersion, au dessus de la surface (sortir au maximum au dessus de l'eau).
· Utilisation optimale du bassin

Quelques situations à mettre en oeuvre

1.

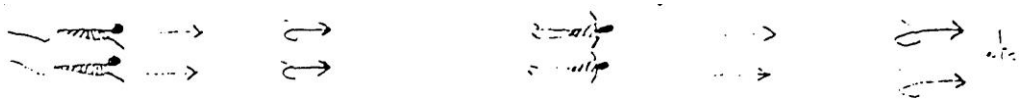


A suit B et change de direction au même endroit

A suit B et change de direction en même temps

- sans changement de nage
- en changeant de nage
- changement d'orientation net
- synchronisation des deux nageurs
- rester au même niveau

2.



brasse ½ vrille battement jambes ½ vrille etc

3. IDEM AVEC

- changement de nage
- changement de direction

4.
ÉQUILIBRE DORSAL
ÉQUILIBRE VENTRAL

- au début avec ceinture puis couché sur une planche (aide à la flottaison)
- puis sans aide à la flottaison

Godille

- simultanée | - à la hauteur des hanches | Déplacement

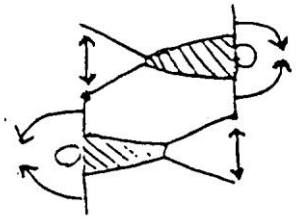
- alternative	- au dessus de la tête	- tête en premier - pieds en premier

À deux : coordonner les déplacements

- en ligne - en colonne	- en se tenant - sans se tenir

A 2, à 3, à 4, … :

sur place :
- tête bêche : l'accordéon

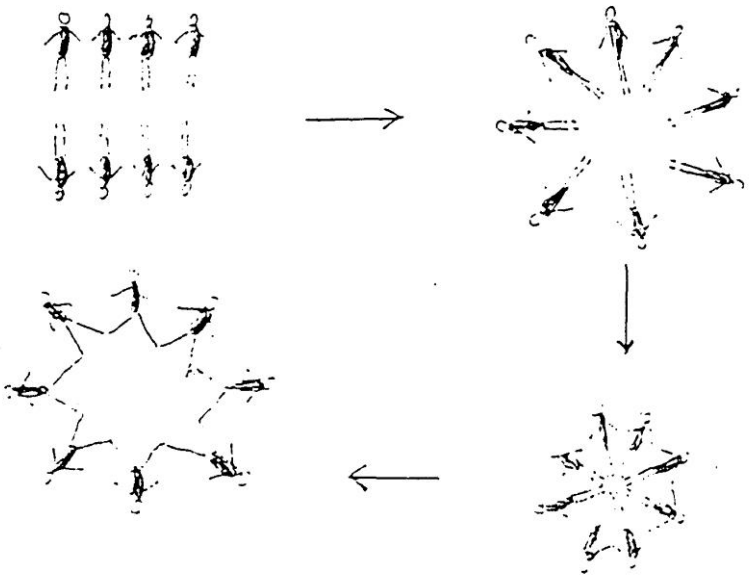


- en ligne

- en colonne

en étoile :

- contact par les pieds - contact par les mains	- jambes et bras serrés - jambes et bras écartés



5.- IMMERSIONS

- chandelle
- plongeon canard
- nages en immersion
- culbutes
- changements de formation
- …

6.- ENTREES DANS L'EAU

- sauts - plongeons	- identiques, différents - simultanés, successifs, en cascade

7.- ACTIONS SYNCHRONISEES AVEC MATERIEL : balles, cerceaux…

8.- ENCHAINEMENTS

- imposés
- libres

Exemple d'un projet réalisable et évaluable
sur une unité d'apprentissage de 5 à 6 séances

Composer par 3 ou 4, un enchaînement comprenant :
- une entrée dans l'eau ;
- deux ou trois déplacements différents dont un en immersion (qui ne soient pas des nages codifiées) ;
- deux formations différentes dont une avec contact entre les équipiers ;
- une posture finale.

Sur une musique et pourquoi pas sur un scénario…