

# Formation

Les stratégies du nageur de surface  
& nageur de profondeur

MAJ Juillet 2022



- 1. Pourquoi l'avoir théorisée**
- 2. Stratégie du nageur de surface**
- 3. Stratégie du nageur de profondeur**





1. Pourquoi l'avoir théorisée
2. Stratégie du nageur de surface
3. Stratégie du nageur de profondeur



# Les stratégies du nageur de surface & du nageur de profondeur



1. Pourquoi ?    2. SNS    3. SNP



- Pas intellectuellement acceptable de dire qu'une autre approche ne peut être cohérente
- Permet la dialectique avec l'autre et prise de recul sur soi, sa propre façon de fonctionner, sa propre démarche et didactique
- Historiquement et dans certaines régions du globe ce qui se faisait de mieux à l'époque, sans les connaissances actuelles (Méthode Beulques, Weissmuller 1920)
- Ces stratégies une fois mieux construites permettent au professionnel de choisir consciemment pour garder toute la cohérence dans son enseignement





1. Pourquoi l'avoir théorisée

2. Stratégie du nageur de surface



3. Stratégie du nageur de profondeur





1. Pourquoi ?

2. SNS

3. SNP

## STRATEGIE DU NAGEUR DE SURFACE

- Une stratégie qui a été organisée par et pour le spontané
- Traces retrouvées 3000 avant JC (hiéroglyphes égyptiens)
- Liée à des réflexes éthologiques
  - la conquête de l'espace (cf. DAWKINS, M. ANTONINI)
  - trouver un nouvel espace pour se nourrir
  - Protéger sa tête (siège de la conscience)



# Les stratégies du nageur de surface & du nageur de profondeur



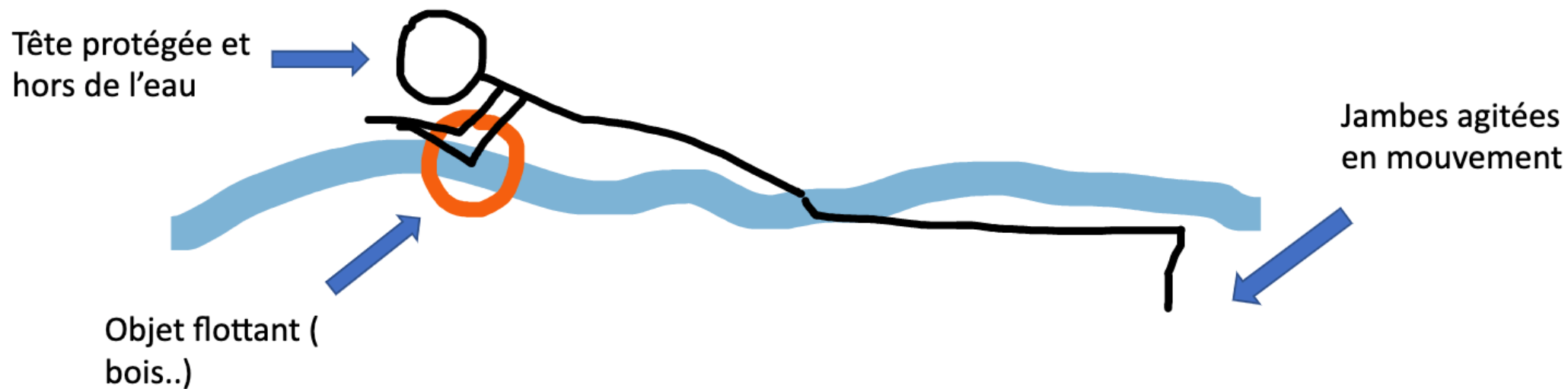
1. Pourquoi ?

2. SNS

3. SNP

## STRATEGIE DU NAGEUR DE SURFACE

Imaginons une situation où il fallait traverser de petits trajets.  
Tout en gardant la tête hors de l'eau.



Le traditionnel a donné une structure à ce spontané...



1. Pourquoi ?

2. SNS

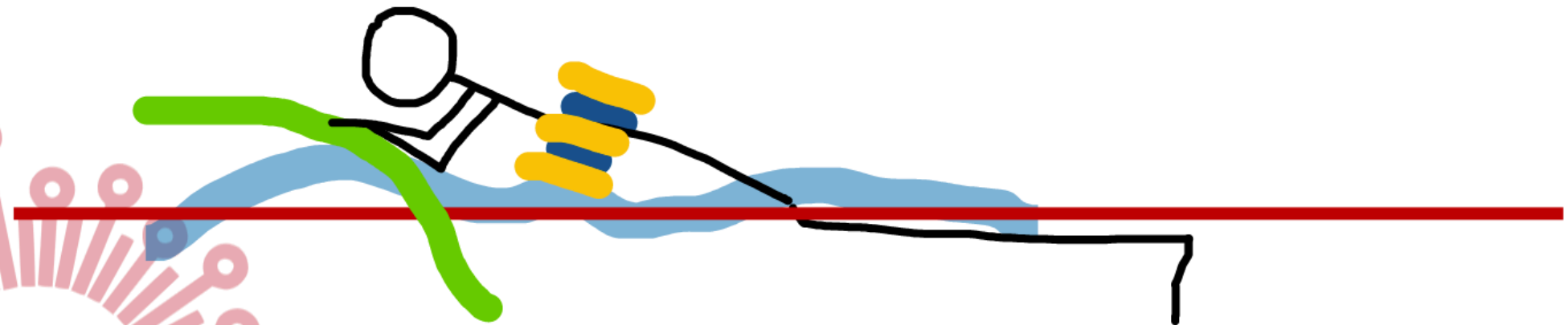
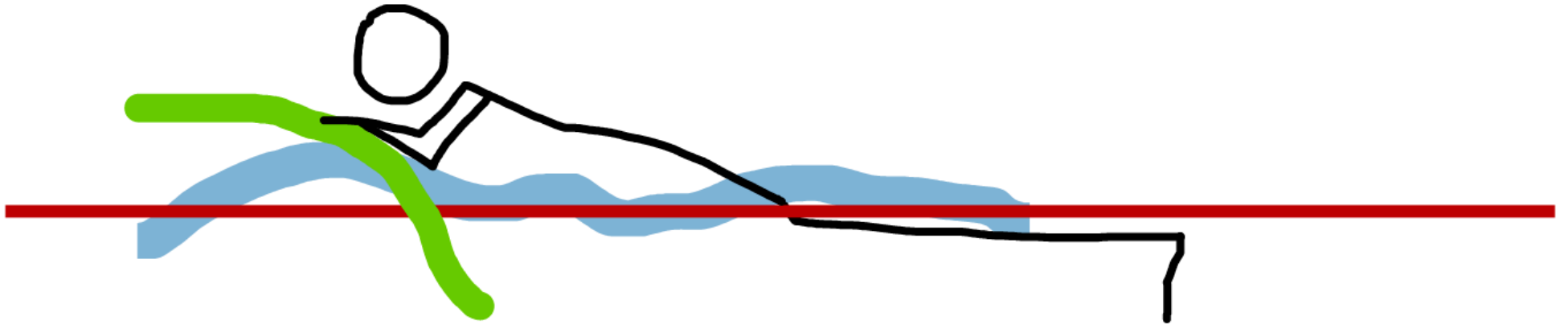
3. SNP

## STRATEGIE DU NAGEUR DE SURFACE

L'objet flottant a été remplacé par la création de matériel par l'homme.

SURFACE

PROFONDEUR





# Les stratégies du nageur de surface & du nageur de profondeur



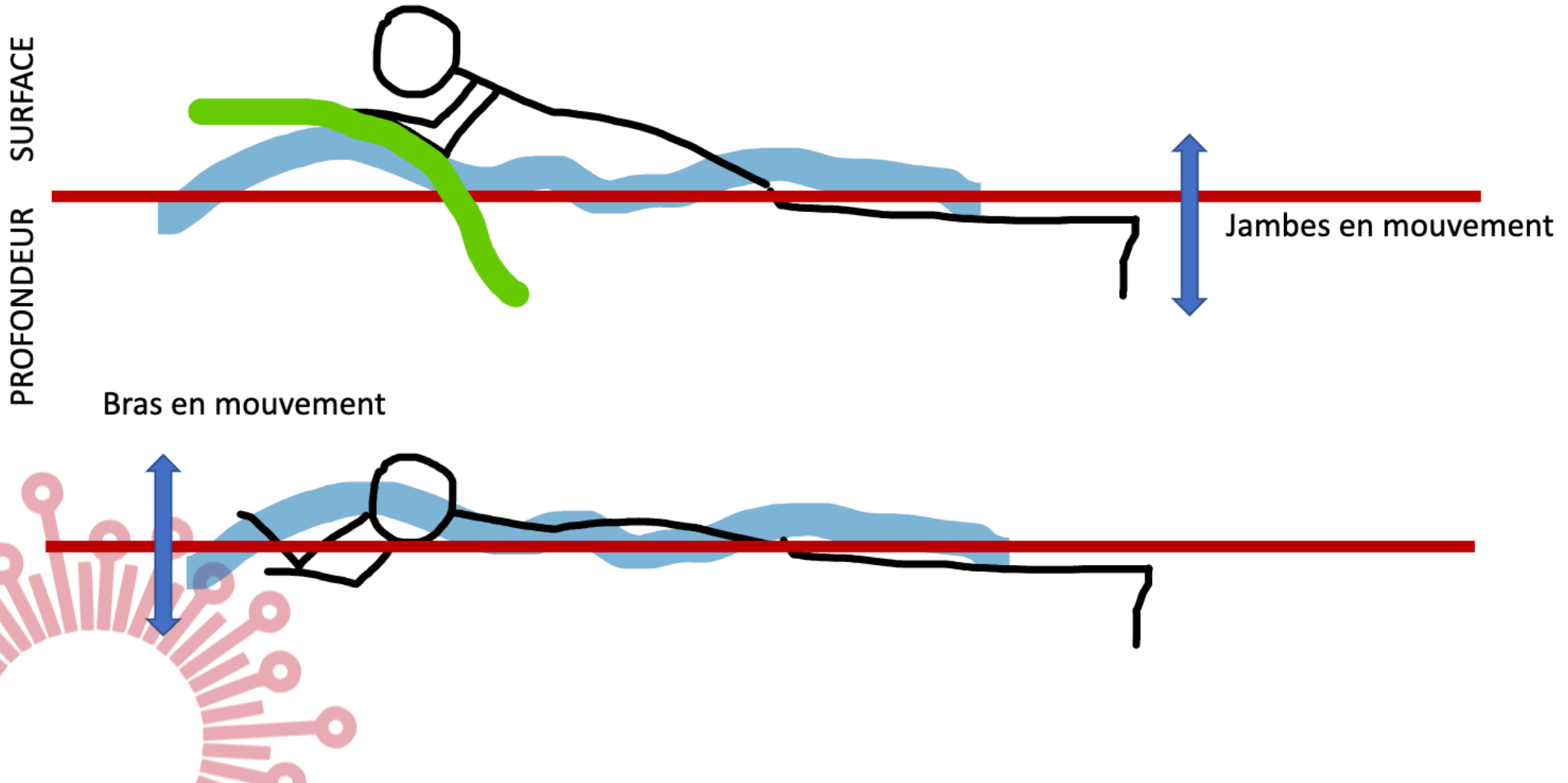
1. Pourquoi ?

2. SNS

3. SNP

## STRATEGIE DU NAGEUR DE SURFACE

Une fois la locomotion bien organisée pour conserver le corps à la surface le matériel de flottaison pourra être retiré.



# Les stratégies du nageur de surface & du nageur de profondeur



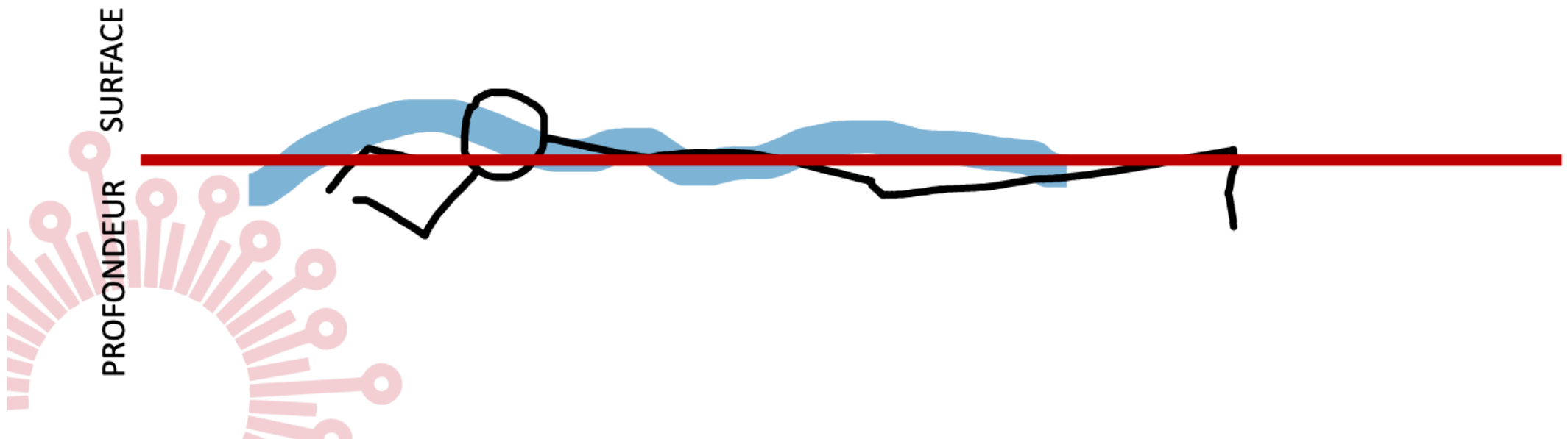
1. Pourquoi ?

2. SNS

3. SNP

## STRATEGIE DU NAGEUR DE SURFACE

L'immersion a été imposée plus tard par la compétition, remettant les acteurs de la natation en question dans leur didactique pour nager encore plus vite.





**1. Pourquoi l'avoir théorisé**

**2. Stratégie du nageur de surface**

**3. Stratégie du nageur de profondeur**





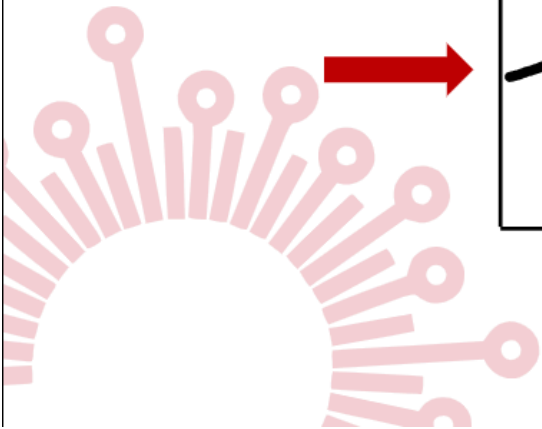
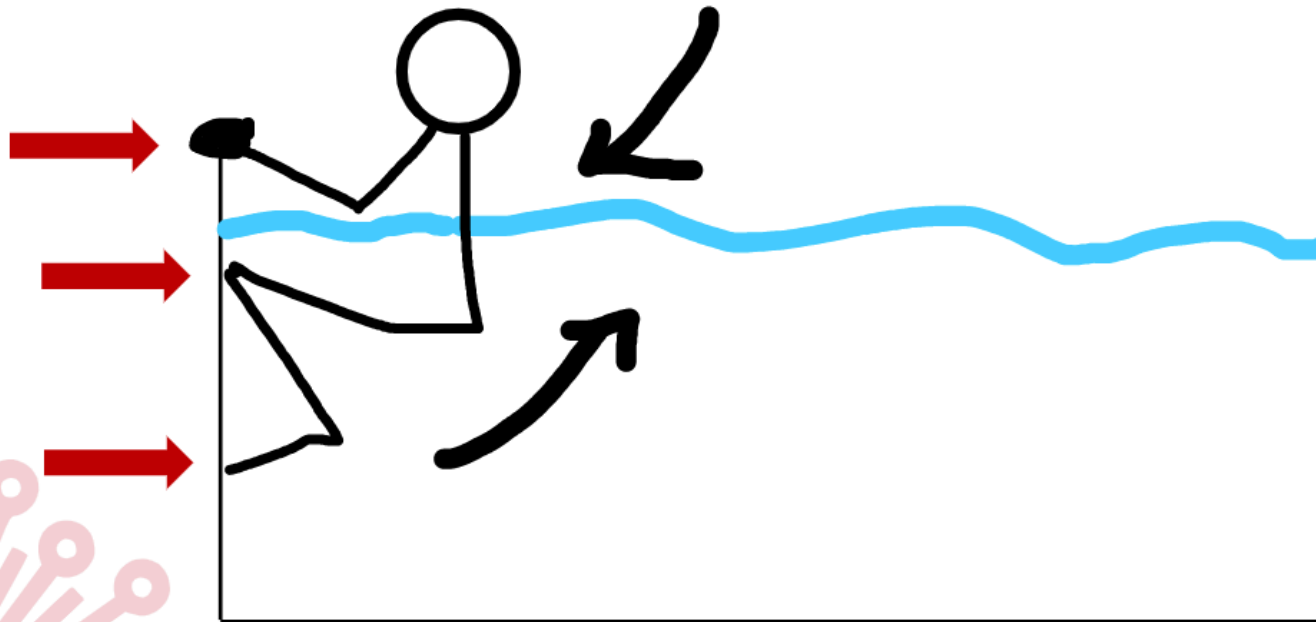
## STRATEGIE DU NAGEUR DE PROFONDEUR

- Une stratégie qui est organisée pour sentir la pesanteur et inhiber le réflexe de redressement
- Basé sur les travaux de Wallon, PIAGET, BACHELARD, MERIEUD, CATTEAU et les observations effectuées par les 3 fondateurs d'ICARE au cours de ces 20 dernières années
- Liée à des (re)constructions du schéma corporel et de l'espace d'action



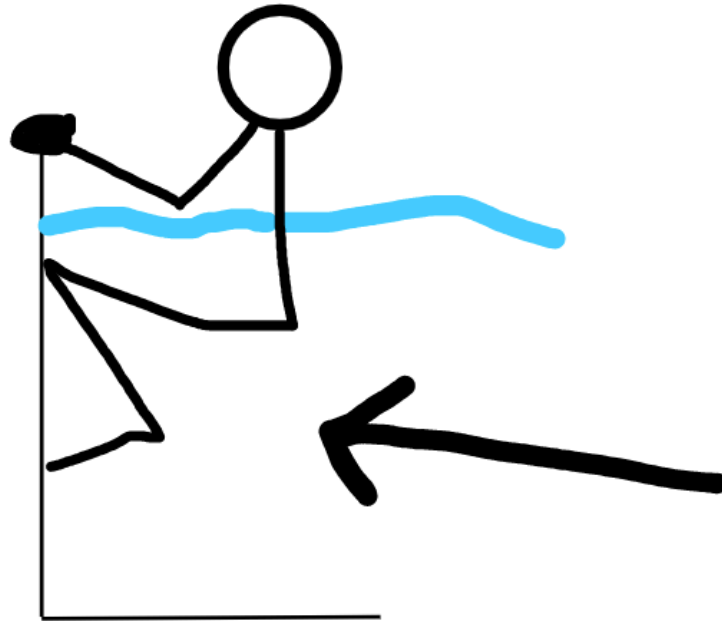
## STRATEGIE DU NAGEUR DE PROFONDEUR

Besoin de ressentir son poids  
ce qu'il connaît lorsqu'il est sur terre



## STRATEGIE DU NAGEUR DE PROFONDEUR

Pieds en appui comme sur terre



Cervelet  
indique pas  
de chute !

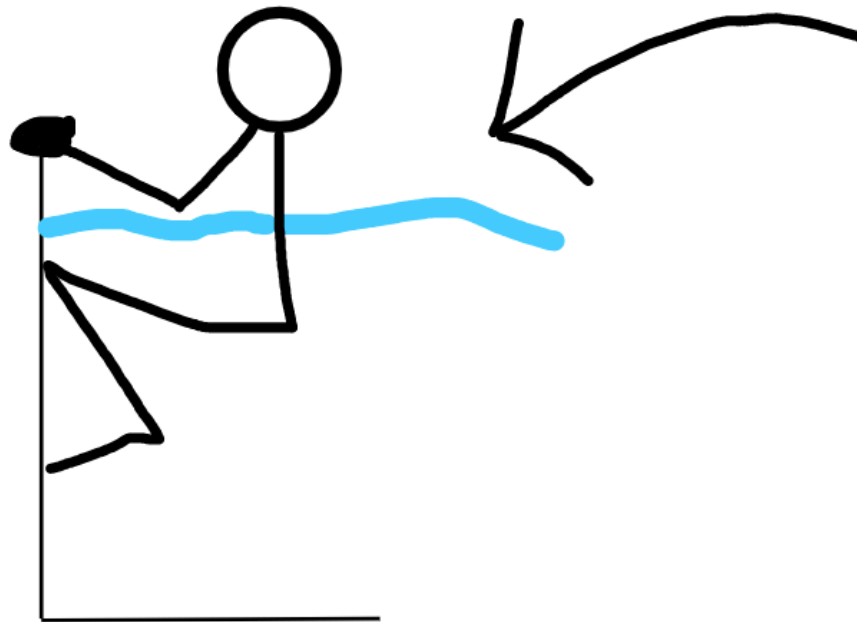


Polygone de  
sustentation



## STRATEGIE DU NAGEUR DE PROFONDEUR

Sous l'eau le corps entier disparaît il n'existe plus



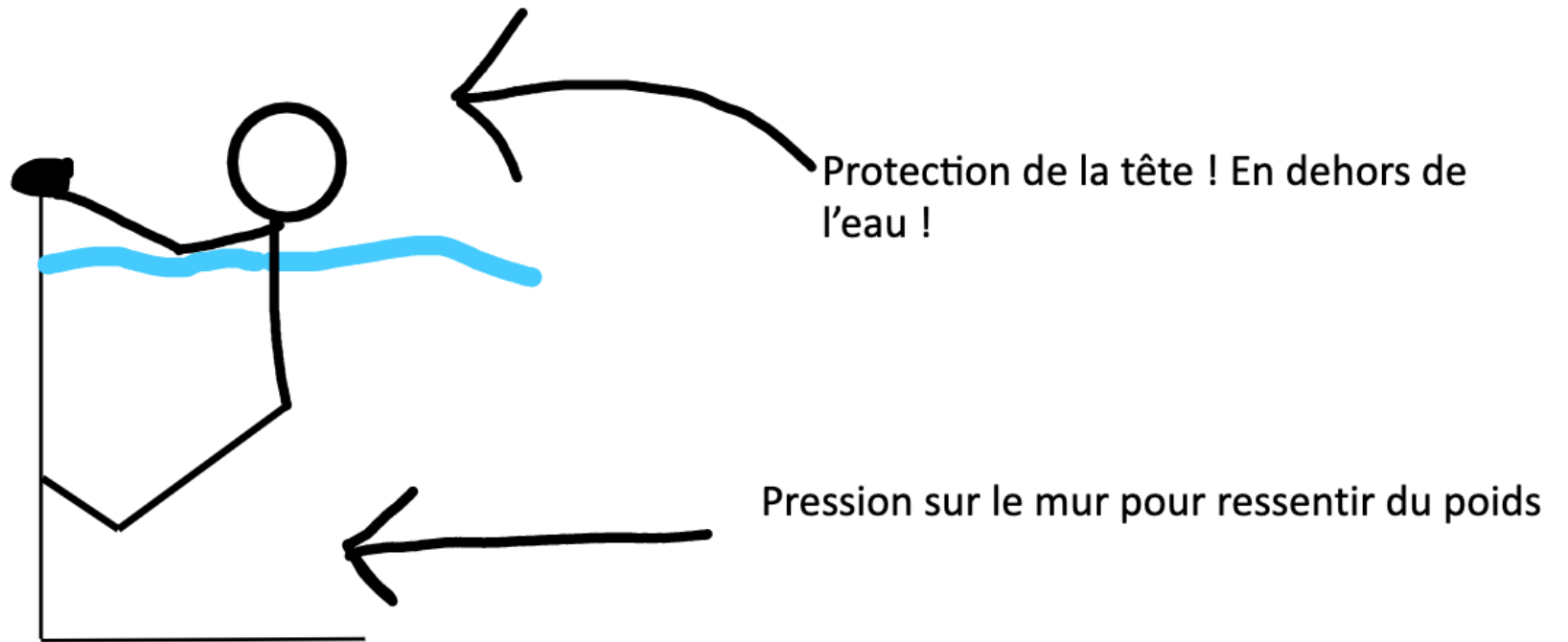
Tête en dehors de l'eau  
Epaules En dehors de l'eau





## STRATEGIE DU NAGEUR DE PROFONDEUR

Appuis plantaire avec besoin de sentir le poids de son corps





1. Pourquoi ?

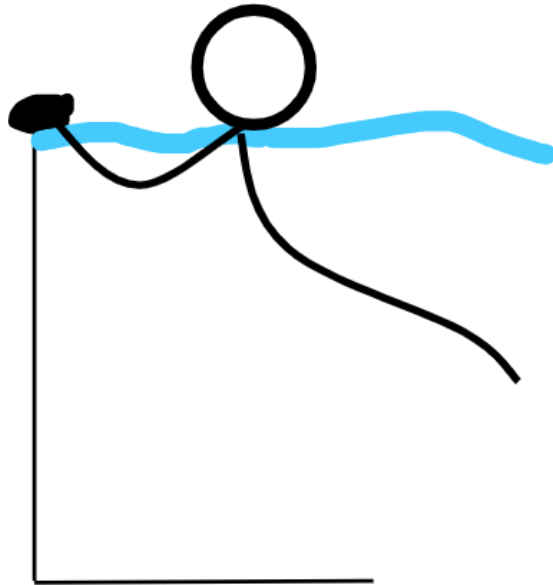
2. SNS

3. SNP

## STRATEGIE DU NAGEUR DE PROFONDEUR

Sustentation

Descente des épaules dans l'eau

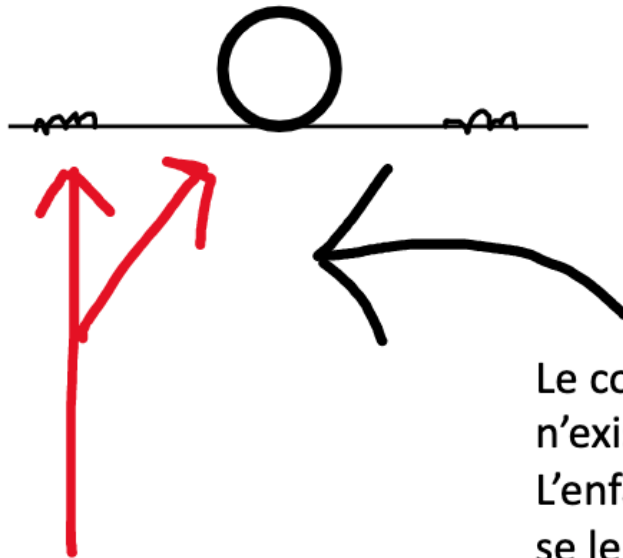


Attention aux nageurs de surface qui n'ont pas construit leur schéma corporel aquatique.



## STRATEGIE DU NAGEUR DE PROFONDEUR

- Que se passe - t-il dans l'eau à ce moment là ?

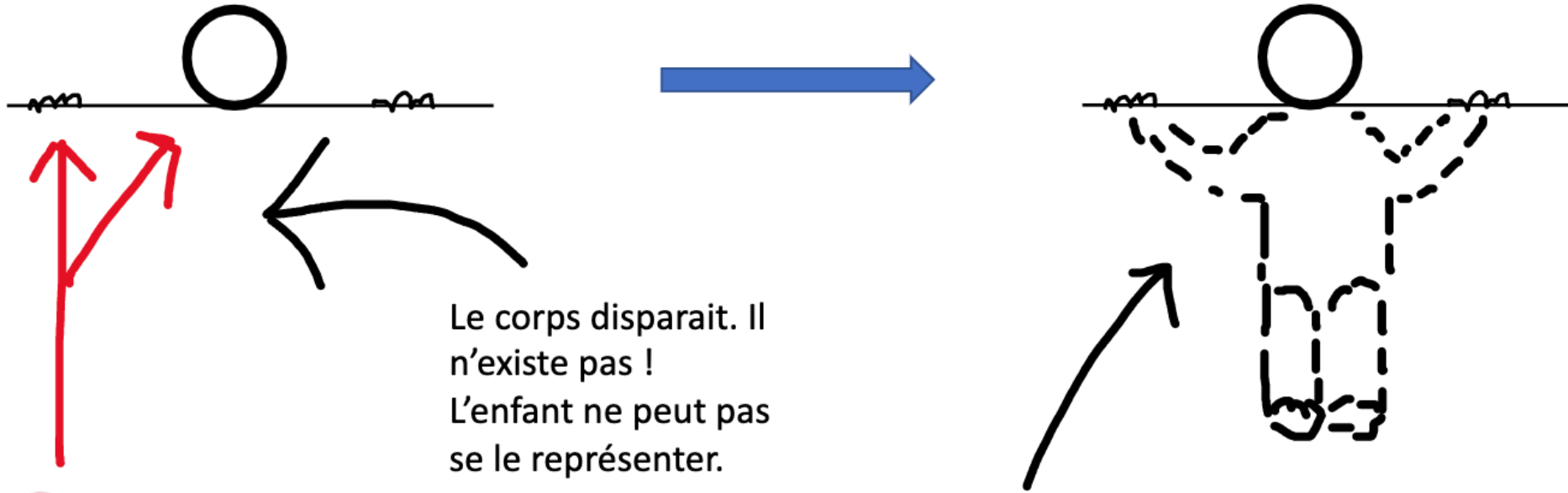


Le corps disparaît. Il n'existe pas !  
L'enfant ne peut pas se le représenter.

Seuls existent les  
mains, la tête et  
pieds/ genoux.

## STRATEGIE DU NAGEUR DE PROFONDEUR

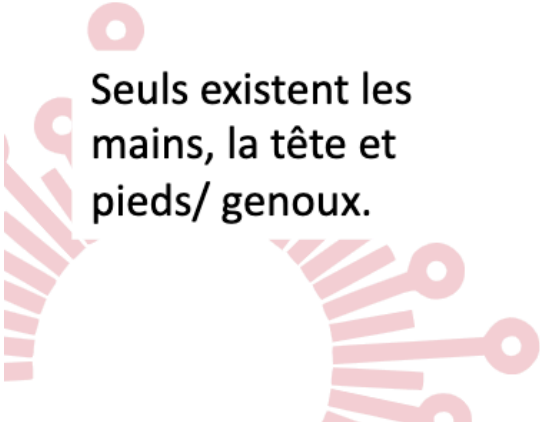
- Que se passe - t-il dans l'eau à ce moment là ?



Le corps disparaît. Il n'existe pas !  
L'enfant ne peut pas se le représenter.

Il faut reconstruire le schéma corporel aquatique

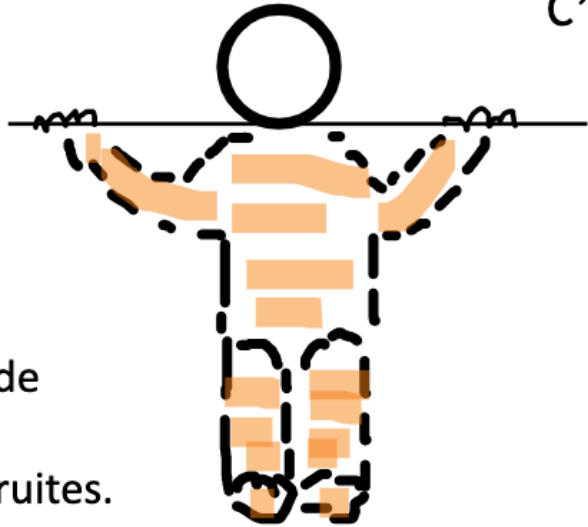
Seuls existent les mains, la tête et pieds/ genoux.



## STRATEGIE DU NAGEUR DE PROFONDEUR

Une fois le schéma corporel reconstitué l'immersion devient naturel...

C'est le moment d'unifier l'espace d'action avec l'espace de vision



■ Parties de l'enfant reconstruites.

10% Explorateur

Parfois besoin plus de temps...



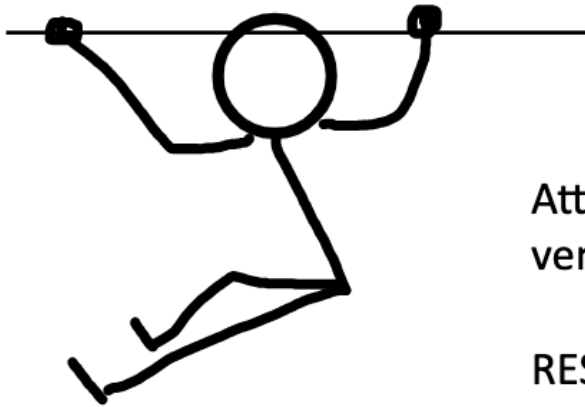


1. Pourquoi ?

2. SNS

3. SNP

## STRATEGIE DU NAGEUR DE PROFONDEUR



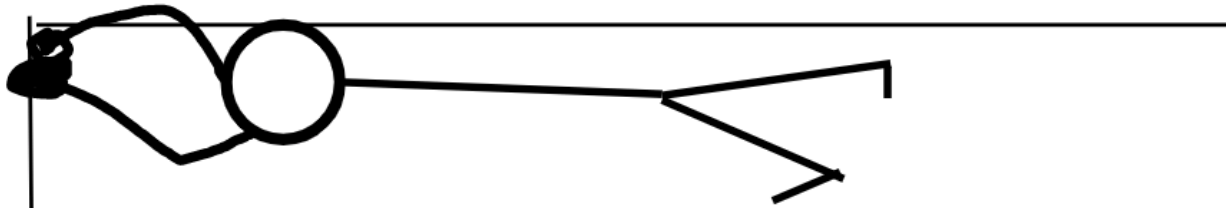
Attention 1er problème Il n'y a jamais eu d'interruption volontaire de la ventilation !

RESPECT DU RYTHME DE L'ENFANT !

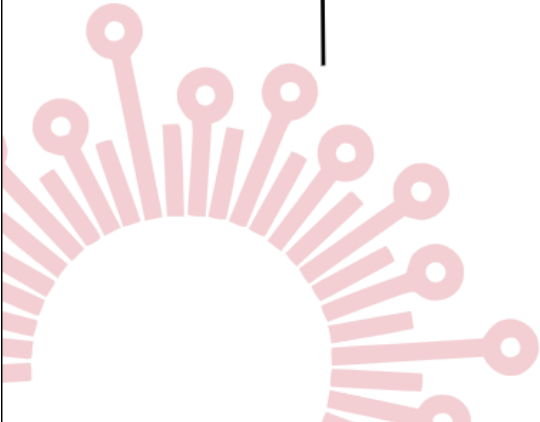
Observables : engloutissement et remplissage



## STRATEGIE DU NAGEUR DE PROFONDEUR



Important d'augmenter le temps d'immersion proche de la surface



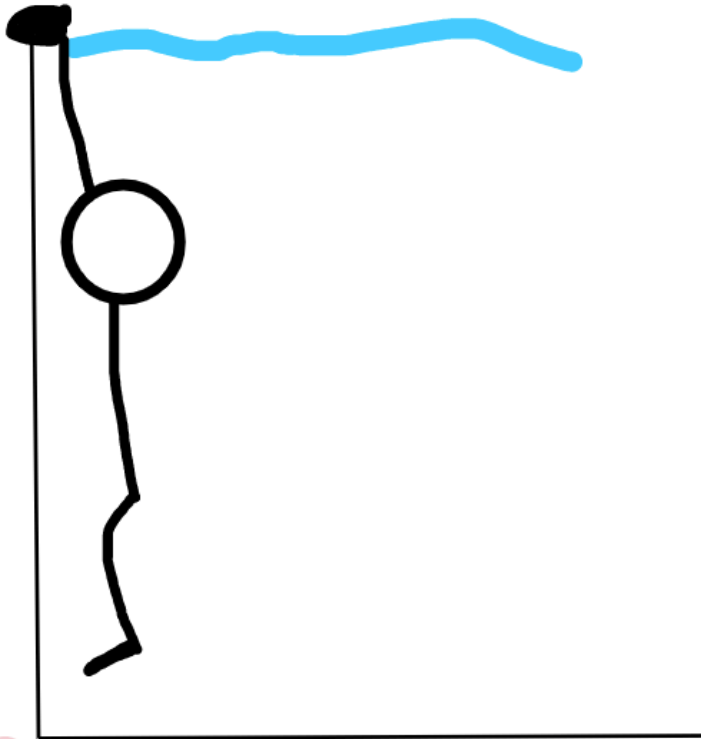


1. Pourquoi ?

2. SNS

3. SNP

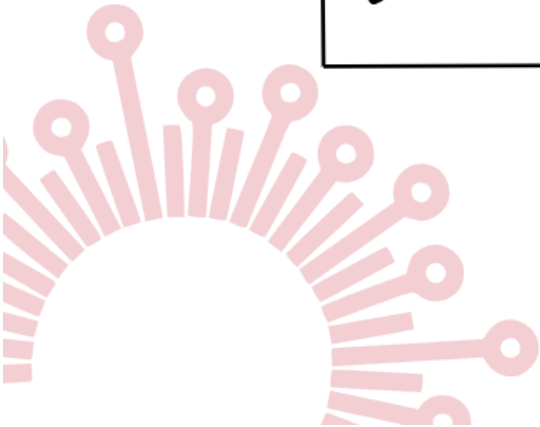
## STRATEGIE DU NAGEUR DE PROFONDEUR



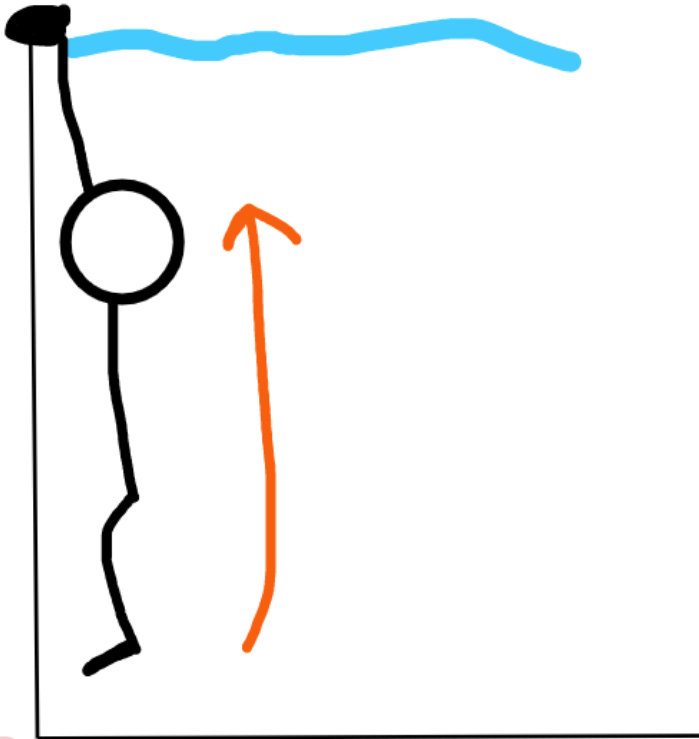
Taille de l'enfant + son bras, pour garder un appui avec le monde solide qu'il connaît.

Permettre une reprise d'air rapide en restant proche de la surface.

Découverte du fond l'espace finit du contenant.



## STRATEGIE DU NAGEUR DE PROFONDEUR



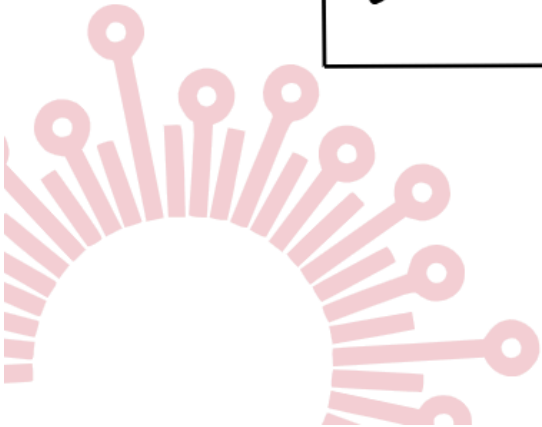
Limite découverte de cet espace d'action

Flottabilité, mécanisme inconscient que l'on va remonter

Action de l'eau sur le corps difficulté à descendre au fond

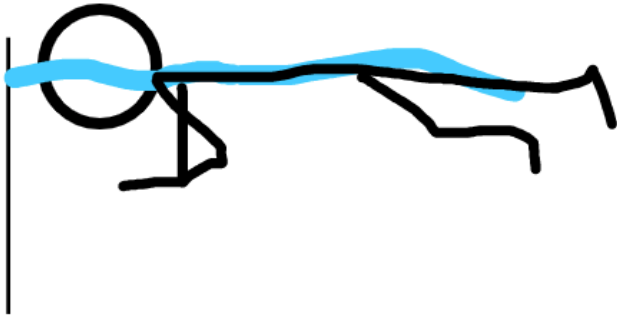
La remontée est plus lente que la descente

Libération du potentiel de l'enfant, qui sera capable de sauter ou remonter sans rien faire.





## STRATEGIE DU NAGEUR DE PROFONDEUR



Choix de sa direction avec une locomotion SPONTANEE (Aisance Aquatique)

S'orienter avec sa tête pour s'allonger dans le sens qu'il veut



Construction de la disponibilité de cet espace



## STRATEGIE DU NAGEUR DE SURFACE

- Le cervelet est ainsi non agité
- L'enfant ou le nageur peut s'organiser pour aller à la surface et est capable de ne rien faire dans l'eau.
- L'inconvénient majeur est que cette stratégie va à l'encontre de notre héritage et des représentations culturelles de ce qu'est NAGER ou être à l'aise dans l'eau.
- Le nageur et l'enfant ainsi libéré dans leur espace d'action, la conséquence multiplication des possibilités de s'organiser dans l'eau.
- Suppression de la perte énergétique qui est déployée pour rester en surface.

SURFACE  
PROFONDEUR

A diagram illustrating the concept of 'ESPACE DISPONIBLE' (available space) for a swimmer. A horizontal red line represents the water surface. Above the line, a blue wavy shape represents the swimmer's head and neck. Below the line, a black line represents the swimmer's neck and upper body. An orange wavy line below the black line represents the available space for movement. The text 'ESPACE DISPONIBLE' is written in orange capital letters in the center of this space.

ESPACE DISPONIBLE

