

Natation : Le Milieu Aquatique

Prérequis

Avant d'aborder ce cours sur la natation et le milieu aquatique, il est utile de se rappeler quelques notions vues les années précédentes en EPS :

- Être capable de se déplacer dans l'eau sans matériel sur une courte distance (25m).
- Connaître les règles de sécurité de base dans un environnement aquatique (présence d'un maître nageur, respect des consignes).
- Avoir conscience de son corps et de ses capacités physiques.
- Avoir déjà pratiqué des activités aquatiques de base (flottaison, immersion).

Ce cours se situe au début de l'année scolaire en classe de troisième, après une phase d'évaluation des compétences de chacun en milieu aquatique. Il sert de base pour ensuite aborder des techniques de nage plus complexes et des activités aquatiques variées. Il est une introduction au milieu aquatique et la maîtrise des fondamentaux.

Le Milieu Aquatique : Découverte et Sécurité

La découverte du milieu aquatique

Le milieu aquatique est un environnement particulier qui présente des défis et des opportunités uniques. Il est important de comprendre ses spécificités pour évoluer en toute sécurité et avec plaisir.

- **L'eau** : L'eau est un élément naturel essentiel à la vie. En natation, c'est notre milieu de déplacement. Elle offre une résistance importante, ce qui permet de se propulser, mais demande aussi un effort.
- **La densité** : L'eau est plus dense que l'air. Cela signifie que l'on flotte plus facilement dans l'eau que dans l'air. Cependant, cela implique aussi une plus grande résistance au mouvement.
- **La température** : La température de l'eau est un facteur important. Une eau trop froide peut provoquer une hypothermie, tandis qu'une eau trop chaude peut être inconfortable. Il est important de se renseigner sur la température de l'eau avant de se baigner.

La sécurité dans l'eau

La sécurité est primordiale en natation. Il est important de respecter certaines règles pour éviter les accidents.

- **La présence d'un maître nageur** : Il est indispensable de se baigner dans un lieu surveillé par un maître nageur. Il est là pour assurer la sécurité des baigneurs et intervenir en cas de problème.
- **Respecter les consignes** : Les maîtres nageurs donnent des consignes de sécurité qu'il faut respecter scrupuleusement.
- **Ne pas se surestimer** : Il est important de connaître ses limites et de ne pas s'aventurer dans

des zones trop profondes ou trop éloignées du bord si on n'est pas sûr de soi.

- **Prévenir en cas de malaise** : Si on se sent mal, il faut immédiatement sortir de l'eau et prévenir un adulte.

Question de réflexion : Pourquoi est-il important de connaître ses limites lorsqu'on nage ?

Les Fondamentaux de la Natation

L'immersion et l'expiration

L'immersion est la base de la natation. Il faut apprendre à se mettre la tête sous l'eau sans paniquer et à expirer par le nez et la bouche.

- **L'expiration** : L'expiration est l'action de vider l'air de ses poumons. Il est important de bien expirer sous l'eau pour éviter d'avoir la sensation de manquer d'air.
- **Méthode** : On peut commencer par s'immerger partiellement, puis progressivement complètement, en expirant doucement. On peut aussi faire des bulles dans l'eau pour s'habituer à expirer.
- **L'apnée** : L'apnée est la capacité à retenir sa respiration sous l'eau. Il n'est pas nécessaire de faire de longues apnées pour nager, mais il est important de pouvoir retenir sa respiration quelques secondes pour être à l'aise dans l'eau.

La flottaison

La flottaison est la capacité à se maintenir à la surface de l'eau sans couler. Elle est essentielle pour se reposer et reprendre son souffle en nageant.

- **La position du corps** : Pour flotter, il faut se détendre et se mettre en position horizontale. On peut s'aider en écartant les bras et les jambes.
- **Le rôle des poumons** : Les poumons remplis d'air agissent comme un flotteur. Plus on a d'air dans les poumons, plus on flotte facilement.
- **La flottaison ventrale et dorsale** : Il existe deux types de flottaison : la flottaison ventrale (sur le ventre) et la flottaison dorsale (sur le dos). La flottaison dorsale est souvent plus facile car elle permet de respirer facilement.

Exercice corrigé :

1. Essayez de flotter sur le ventre en vous allongeant dans l'eau, les bras et les jambes écartés. Expirez doucement pour vous détendre.

- **Corrigé** : Si vous coulez, essayez de vous détendre davantage et de gonfler vos poumons. Vous pouvez aussi demander à un camarade de vous tenir au début pour vous aider à trouver votre équilibre.

1. Essayez ensuite de flotter sur le dos en vous allongeant dans l'eau, les bras le long du corps.

- **Corrigé** : Si vous avez du mal à flotter sur le dos, essayez de basculer légèrement la tête en arrière et de gonfler vos poumons.

La propulsion

La propulsion est l'action de se déplacer dans l'eau. Elle se fait grâce aux mouvements des bras et des jambes.

- **Les mouvements des bras** : Les mouvements des bras sont essentiels pour se propulser en avant. Il existe différentes techniques de mouvements de bras selon les nages (crawl, brasse, dos).
- **Les mouvements des jambes** : Les mouvements des jambes complètent les mouvements des bras et permettent de stabiliser le corps et d'améliorer la propulsion.
- **La coordination** : Il est important de bien coordonner les mouvements des bras et des jambes pour nager efficacement.

Les Nages de Base

Le crawl

Le crawl est une nage rapide et efficace. Elle est caractérisée par des mouvements alternés des bras et des jambes.

- **Les mouvements des bras** : Un bras se tend vers l'avant, entre dans l'eau, tire l'eau vers l'arrière le long du corps, puis ressort de l'eau pour revenir se tendre vers l'avant.
- **Les mouvements des jambes** : Les jambes effectuent des battements verticaux alternés.
- **La respiration** : La respiration se fait en tournant la tête sur le côté à chaque mouvement de bras.

La brasse

La brasse est une nage plus lente mais plus relaxante. Elle est caractérisée par des mouvements simultanés des bras et des jambes.

- **Les mouvements des bras** : Les bras se tendent vers l'avant, s'écartent pour ramener l'eau vers le corps, puis se rejoignent sous le menton.
- **Les mouvements des jambes** : Les jambes se replient, s'écartent pour donner une impulsion vers l'arrière, puis se rejoignent.
- **La respiration** : La respiration se fait en relevant la tête au moment où les bras ramènent l'eau vers le corps.

Erreur fréquente : Beaucoup de débutants ont tendance à trop forcer sur les mouvements de bras et de jambes, ce qui les fatigue rapidement. Il est important de se concentrer sur la technique et de se détendre pour nager efficacement.

Le dos crawlé

Le dos crawlé est une nage sur le dos qui permet de respirer facilement. Elle est caractérisée par des mouvements alternés des bras et des jambes, similaires au crawl.

- **Les mouvements des bras** : Un bras se tend vers l'arrière, entre dans l'eau, tire l'eau vers l'avant le long du corps, puis ressort de l'eau pour revenir se tendre vers l'arrière.
- **Les mouvements des jambes** : Les jambes effectuent des battements verticaux alternés.
- **La respiration** : La respiration est libre car le visage est toujours hors de l'eau.

Exercice corrigé : Essayez de nager quelques longueurs de crawl, de brasse et de dos crawlé en vous concentrant sur la technique et en essayant de vous détendre.

- **Corrigé** : Si vous avez du mal à coordonner les mouvements, vous pouvez vous entraîner en décomposant les mouvements et en les faisant séparément. Par exemple, vous pouvez vous entraîner aux mouvements de bras du crawl en tenant une planche.

Résumé

- **Le milieu aquatique** est un environnement spécifique qui demande une adaptation et le respect des règles de sécurité.
- **La sécurité** est primordiale et passe par la présence d'un maître nageur, le respect des consignes et la connaissance de ses limites.
- **L'immersion** est la base de la natation et nécessite de savoir expirer sous l'eau.
- **La flottaison** permet de se maintenir à la surface de l'eau et de se reposer. La position du corps et le rôle des poumons sont essentiels.
- **La propulsion** est l'action de se déplacer dans l'eau grâce aux mouvements des bras et des jambes.
- **Le crawl** est une nage rapide avec mouvements alternés des bras et des jambes.
- **La brasse** est une nage plus lente avec mouvements simultanés des bras et des jambes.
- **Le dos crawlé** est une nage sur le dos avec mouvements alternés des bras et des jambes.

From:
<https://www.wikiprof.fr/> - wikiprof.fr

Permanent link:
https://www.wikiprof.fr/doku.php?id=cours:college:troisieme:education_physique_et_sportive_eps:natation&rev=1750370982

Last update: 2026/08/15 12:57

