



# Battements techniques

## ? Problème pro :

- Trouver un exercice
- et une organisation
- permettant un travail technique précis.

## La situation / Le dispositif d'apprentissage

### Objectif :

- Perfectionner les battements de jambes.



### Dispositif : Il repose sur une idée de départ qui est d'ALTERNER :

- une longueur où les battements de jambes sont travaillés de manière « isolée » (avec planche par exemple)
  - ET une longueur en crawl, où il s'agit de retrouver-réinvestir les sensations des battements de jambes ressenties.
- Ainsi : les élèves nagent en continu durant un temps déterminé (6 à 10 minutes) en alternant un travail « technique » battements de jambe ET une longueur crawl.

Pour que cela fonctionne, 4 autres éléments sont nécessaires:



**1 Choix de l'exercice « technique » :** de nombreux exercices sont possibles pour travailler de manière spécifique et isolée les jambes. Vous trouverez d'autres exemples au verso (partie « Variables »), mais nous choisissons dans cette partie un exercice « classique » :



- Avec planche et sur le ventre.
  - Respiration : soit en conservant les mains sur la planche ; soit en lâchant la planche et en réalisant un coup de bras.
- Ainsi, les élèves alternent une longueur « planche sur le ventre + battements de jambe » ET une longueur crawl.



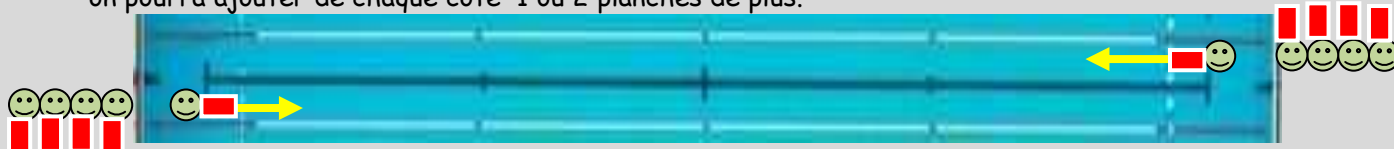
**Une « consigne-CIBLE » avec des feedbacks :** l'idée est de réinvestir les sensations de « l'exercice technique » lors de la longueur suivante en crawl. Il faut donc orienter le ressenti de l'élève vers une consigne précise.

- Ici par exemple, nous choisissons de demander aux élèves de réaliser les battements de jambes en aillant l'intention de faire se frôler les 2 gros orteils.
  - o RQ : Cette consigne a pour objectif de « resserrer » les jambes du nageur et surtout implique de tendre les pointes de pieds et d'être souple au niveau des orteils et les chevilles.



**Une organisation pensée :** en effet, il faut imaginer que si tous les élèves partent du même côté avec leur planche... toutes les planches vont se retrouver du même côté au bout de la 1<sup>ère</sup> longueur... et ils n'auront plus de planches pour réaliser leur 3<sup>ème</sup> longueur.

- Donc pour réguler le « flux des planches », au départ, il faut séparer les nageurs d'une même ligne d'eau en 2 : une moitié partira avec la planche d'un côté, et l'autre moitié partira avec la planche de l'autre côté... on pourra ajouter de chaque côté 1 ou 2 planches de plus.



**Des temps de récupération :** le travail de battements avec planche est énergivore. Par conséquent, pour préserver la qualité du travail technique, nous laissons 15 secondes de récupération à chaque bord (temps à moduler en fonction du niveau des nageurs). Les élèves gèrent ce temps de récupération grâce au chronomètre mural.



⇒ **En résumé :** L'élève nage en continu dans sa ligne d'eau. Il alterne une longueur « planche - battements » (lors de laquelle il porte une attention à une consigne cible : les gros orteils qui se frôlent) ET une longueur crawl (lors de laquelle il essaye de réinvestir les sensations de l'exercice avec planche). A chaque fin de longueur, il se repose 15".

## Contenus visés

### Au niveau technique :

- La consigne-cible vise essentiellement à travailler la souplesse de la cheville et le fouetté du pied (en extension).

### Au niveau méthodologique :

- S'appliquer à respecter la « consigne-cible » lors des longueurs avec planche.
- Et chercher à reproduire ses sensations lors des longueurs en nage « globale ».

## Idées / Astuces

### pour ANIMER

(pour que ça fonctionne mieux...)



- Il s'agit d'une forme de travail adaptée pour les élèves sachant déjà se déplacer en crawl sur 25m.
- Profiter des temps de récupération au bord pour donner des **feedbacks** aux élèves, notamment par rapport à la réalisation de la consigne cible (frôler les gros orteils).
  - Booster la situation grâce à des **critères de réussite** : un nombre minimum de longueurs à réaliser durant le temps imparti.

## EVOLUTIONS possibles, VARIABLES...



Afin d'adapter la situation au niveau des élèves OU encore de re-proposer cette forme de travail tout en conservant la motivation des élèves, il est possible de changer l'exercice « technique battements ». Quelques exemples :

- Sur le ventre, déplacement en « flèche » (sans planche) + battements jambes :



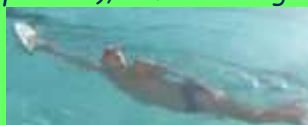
mains l'une sur l'autre.

- Sur le dos, avec planche + battements de jambes.



Avantage : pas de problème de respiration.

- Sur le côté, une main en avant (éventuellement en appui sur une petite planche), l'autre le long du corps :



Intérêt : les 2 jambes sont immergées en permanence, ce qui augmente les sensations liés aux battements de jambes

- Sur le ventre, avec planche ou en flèche, avec tuba :



Avantage : élude le problème de la respiration.

- TOUS ces exercices peuvent être aussi réalisés avec des palmes !
  - o Plusieurs intérêts : accentue le ressenti des mouvements de battements ; oblige à « pointer » le pied et à travailler la souplesse de la cheville ; renforcement musculaire !



## Pourquoi ça fonctionne ?



### Au niveau motivationnel :

- L'alternance exercice technique-nage globale est mieux perçue par l'élève que réaliser l'exercice technique en continu.

### Au niveau des apprentissages :

- Le rôle des battements de jambes est important en crawl. Dans notre situation, le travail spécifique ciblé sur les battements et **réinvesti immédiatement** en nage « globale ».
- Les **temps de récupération** ont un triple intérêt : ils permettent de :
  - o préserver la qualité du travail technique (diminue la dégradation du geste lié à la fatigue).
  - o augmenter le temps de pratique (toujours en lien avec la fatigue et l'aspect énergivore du travail isolé des battements de jambes).
  - o de communiquer avec les élèves, de les réauser.