



Chapitre 9 : Les conduites typiques des élèves et problèmes fondamentaux

Athlétisme :

- Les élèves ne terminent pas leur course,
- Les élèves ralentissent ou s'arrêtent: peur de s'engager,
- Difficultés à enchaîner des actions motrices,
- Difficulté à être endurant: ils se fatiguent vite,
- Difficulté à lancer loin,
- Allure irrégulière,
- Manque de motivation,
- Difficultés pour la prise d'appel : pied d'appel instable,
- Mauvaise posture : corps déséquilibré,
- L'élève ne réagit pas au signal ou passage de témoin.

Natation :

- Difficulté à passer d'un équilibre vertical à horizontal,
- Peur de mettre la tête sous l'eau/ d'ouvrir les yeux sous l'eau,
- Prise d'appuis plantaires,
- Difficultés à s'équilibrer sur le dos,
- Se déplacer sans l'aide d'éléments de flottaison,
- S'immerger, récupérer un objet lesté,
- Mauvaise posture de la tête qui gêne la progression.

Sports/ jeux collectifs :

- Mauvaise coordination des membres inférieurs et supérieurs: déséquilibre,
- Incompréhension des règles du jeu,
- Difficultés à changer de rôles ou à différencier les rôles (attaquant, défenseur, arbitre...),
- Élèves spectateurs qui ont peur de la confrontation,
- Pas d'anticipation des actions, déplacements dans la réaction, se concentrer sur les informations de son espace proche,
- Effet de grappe,
- Action individuelle; peu de coopération,
- Regard centré sur le ballon.

Jeux d'opposition :

- L'élève reste passif et éloigné de son adversaire (toucher une partie du corps adverse, engager tout son corps dans l'action, saisir différentes parties du corps adverse...),
- L'élève privilégie un type d'action : le pousser (tirer, portes, soulever, retourner, accepter le déséquilibre, contrôler l'autre pour l'immobiliser...),
- Au sol, l'élève privilégie son projet sans prendre en compte l'action de l'autre.

Les problèmes fondamentaux :

- D'un milieu inconnu et anxiogène à un milieu connu et sécurisé,
- L'élève se trouve confronté à cinq types de problèmes posés par le passage du terrien au nageur.

1- Liés à l'équilibre :

- Équilibre, tête, regard verticaux → équilibre, tête, regard horizontaux,
- Appuis plantaires au sol → perte totale des appuis plantaires,
- Poussée d'Archimède non perçue → action partielle de la poussée d'Archimède adaptée,
- Rééquilibration par les bras → rééquilibration par les jambes,
- Réorganisation de son système de repères spatio-temporels,
- Mise en place de nouvelles références perceptives (modification des prises d'informations visuelles, auditives, tactiles, labyrinthiques et kinesthésiques),
- Construire le rôle de "gouvernail" de la tête.

2- Liés à la propulsion :

- Jambes motrices → jambes équilibratrices,
- Bras équilibreurs → bras moteurs,
- Appuis fixes et solides → appuis efficaces, fuyants et mouvants,
- Actions musculaires en force décroissante → actions musculaires et force croissante,
- Pas d'utilisation de la résistance de l'eau au déplacement → utilisation efficace de la résistance par l'acceptation du déséquilibre et le maintien d'une position hydrodynamique.

3- Liés à la respiration :

- Respiration à dominante nasale → respiration à dominante buccale, sauf en position dorsale,
- Respiration par réflexe → respiration automatique, contrôlée et inversée,
- Expiration passive → expiration active longue,
- Inspiration active → inspiration passive et brève,
- Refus de l'immersion → immersion en apnée avec expiration contrôlée,
- Construire le rôle d'organisateur de la tête → vers une respiration alternée (inspiration aérienne, expiration aquatique) et des apnées de durée variable aux phases d'immersion,
- Expiration subaquatique forcée et complète,
- Vers une respiration subordonnée aux actions motrices.

4- Liés à la prise d'informations :

- Rôle prioritaire de la vision, régulation réflexe de tonus → informations visuelles proprioceptives,
- Repérage spatial (visuel),
- Perception des effets de l'eau sur le corps pour réduire les résistances à l'avancement et construire des surfaces motrices orienté

5- La maîtrise de ses émotions en objectivant le risque.

