

De l'aisance aquatique au savoir nager : voir au-delà Vers une acculturation au milieu naturel

Le constat proposé par une enquête de Santé Publique France¹, sur les 1480 noyades accidentelles, ayant ou non été suivies d'un décès, recensées en 2021, 70% s'étaient déroulées dans le milieu naturel et concernaient des personnes sachant nager. Par ailleurs, dans l'étude menée dans les Landes en 2022² dans le cadre du projet SWYM³, les personnes interrogées ont globalement estimé qu'elles nageaient moins bien à l'océan qu'en piscine, mais force est de constater qu'elles déclaraient des notes particulièrement élevées (il leur était demandé de noter leur compétence de 1 à 10) dans la plupart des situations. Ainsi, il est probable que la capacité de nage à l'océan, en dépit des risques effectivement perçus, soit plus ou moins calquée sur la capacité auto-évaluée dans un environnement contrôlé, tel que la piscine. Des entretiens réalisés en Australie auprès de personnes emportées par des courants d'arrachement ont montré que, une fois emportées, même les plus aguerris et les mieux informés des dangers pouvaient céder à un sentiment de panique leur faisant oublier tout ce qu'ils avaient appris jusque-là⁴.

Ainsi, la question de l'apprentissage de la natation prend tout son sens et indique que la détention de l'ASNS ne peut être une fin en soi dans la lutte contre les noyades sur notre territoire.

En effet, au regard des différentes études, il apparaît qu'une acculturation à la nage en milieu naturel s'avère un passage obligé afin que les élèves et donc les futurs adultes, puissent évoluer de façon sécuritaire et en gardant toute leur lucidité, en milieu naturel.

Notre réflexion s'inscrit donc dans la continuité du travail de Stallman⁵ : « *Les causes de la noyade devraient dicter la façon d'enseigner la natation et ce que les enfants devraient apprendre* ».

Savoir nager dans un environnement spécifique local

L'académie de Bordeaux est l'académie métropolitaine ayant le plus de côte littorale. Par ailleurs, la région connaît une forte attractivité et enfin, il existe une accidentologie importante toute au long de l'année liée à la baignade ou bien à la pratique d'activité nautique à l'Océan ou en milieu lacustre.

Fort de ces différents constats, il s'agira ici de réfléchir à une démarche de formation pédagogique afin de développer chez les élèves des compétences permettant d'avoir des comportements adaptés à la baignade en toute sécurité dans toutes les conditions de

¹ Ung A., Gautier A., Chatignoux E., Beltzer N. (2022), *Surveillance épidémiologique des noyades. Résultats de l'enquête NOYADES 2021*, Le Point épidémiologie, Santé publique France, Saint-Maurice.

² Dehez J., Lyser S. (2023), *Analyse statistique des comportements et des attitudes vis à vis des risques de baignade sur une plage du littoral Landais. La Lette Blanche à Vielle Saint Girons*, INRAE Nouvelle Aquitaine Bordeaux,

³ <https://www.projet-swym.fr/>

⁴ Cornell S., Brander R., Roberts A., Koon W., Peden A., Lawes J. C. (2023), "I actually thought that I was going to die': Lessons on the rip current hazard from survivor experiences", *Health Promotion Journal of Australia*.

⁵ Stallman, R.; Junge, M.; Blixt, T. (2008), « The Teaching of Swimming Based on a Model Derived from the Causes of Drowning ». *Int. J. Aquat. Res. Educ.*

baignade en mettant en avant la compétence du « savoir renoncer » et en permettant aux élèves de s'acculturer au milieu naturel spécifique.

En préambule, il paraît important de dire que les propositions pédagogiques ne remplaceront en aucun cas le fait, pour l'élève, d'évoluer en milieu naturel. En effet, les aménagements matériels et humains proposés en piscine, ne peuvent reproduire les paramètres et la complexité d'une plage, d'un lac ou d'une rivière. Néanmoins, ces propositions se veulent comme un complément à l'apprentissage de la natation (dans la dimension « savoir nager » relevant du champ d'apprentissage 2), sous formes de pratiques scolaire (FPS) et donc à l'ASNS qui permettra aux élèves de répondre à des situations pouvant être rencontrées en milieu naturel.

Dans la démarche d'acculturation au milieu naturel 6 grands objectifs principaux ont été choisis. Ils sont détaillés en 6 situations d'apprentissage de référence. 3 niveaux de progressions pour chacun des objectifs sont proposés.

Objectif 1 : Comprendre sa flottabilité

Lorsque l'élève rentre dans l'eau, il garde ses poumons gonflés pour flotter et ainsi remonter à la surface. L'objectif est que l'élève comprenne que, pour flotter et donc remonter à la surface, (suite à une chute ou bien un passage sous une vague) il est important qu'il garde l'air présent dans sa cage thoracique. Dans la continuité de la proposition pédagogique de S. Durali et L. Fouchard⁶, le niveau 1 se caractérise par un élève capable de prendre une apnée inspiratoire et de la conserver puis descendre le long de l'échelle ou d'un camarade et se laisser remonter passivement à la surface. L'élève devra, pour le niveau 2, prendre une apnée inspiratoire, de descendre le long d'une perche et se laisser remonter passivement. Pour le niveau 3, l'élève saute dans l'eau en prenant une apnée inspiratoire et se laisse remonter passivement. Pour le niveau 2 et 3, l'élève effectue la tâche demandée en grande profondeur.

Objectif 2 : Savoir appeler à l'aide

L'élève doit être capable d'effectuer sur 50m les deux façons d'appeler à l'aide (frapper sur l'eau avec un ou deux bras pour attirer l'attention et à un ou deux bras faire le signe international d'appel à l'aide : va et vient de bras tendu et main derrière la tête), pour signaler à des témoins d'une difficulté éventuelle le concernant ou bien concernant une autre personne. Quel que soit le niveau de difficulté, la zone pour effectuer les gestes est matérialisée par des repères visuels sur le côté du bassin. Pour le niveau 1, l'élève devra effectuer les deux façons d'appeler à l'aide dans les zones délimitées sur une distance de 25m. Même chose pour le niveau 2 mais sur une distance de 50m et enfin pour le niveau 3, l'enseignant aura les mêmes attentes mais lors des appels à l'aide, l'élève devra être capable de crier à « l'aide ».

Objectif 3 : Gérer son énergie

Ici, à la suite d'un déplacement initial donné par l'enseignant, l'élève doit être capable, sans reprise d'appui d'enchaîner une nouvelle distance « inattendue ». C'est-à-dire qu'après avoir réalisé la première distance donnée, l'enseignant propose un scénario à l'élève en lui disant « tu as été pris par un courant de baigne, tu ne t'en es pas rendu compte, tu dois nager

⁶ S. Durali et L. Fouchard, *le guide du savoir-nager*, Éditions EPS, 2010

100 mètres pour revenir au bord ». L'idée principale ici est que l'élève soit capable d'utiliser une motricité économique (dos à deux bras, battements de jambes avec les bras le long du corps par exemple) pour nager sans se fatiguer. N'ayant pas de contrainte temporelle, l'élève doit choisir une forme de déplacement aquatique adapté à ses ressources du moment et à la situation rencontrée. Dans cet objectif, pour le niveau 1, l'enseignant demandera à l'élève de nager 25m au préalable avant de lui demander de nager 25m en plus. Pour le niveau 2, l'élève devra nager 50m préalable avant que l'enseignant propose une distance supplémentaire entre 50 et 75m. Concernant le niveau 3, la distance initiale sera aussi de 50m initiale puis l'élève nagera une distance supplémentaire entre 50 et 100m. Cependant, si l'enseignant décide de proposer une distance supplémentaire inférieure à 75m, alors, il devra mettre en place une partie de nage avec clapots ou bien demander à l'élève d'effectuer 2 plongeurs canards lors d'un signal visuel (plongeur canard représentant un passage sous une vague).

Objectif 4 : Se mettre en sécurité

Après une chute dans l'eau (avant ou arrière), l'élève devra être capable d'utiliser une plateforme flottante pour rester en sécurité, appeler à l'aide et/ou sortir de l'eau. Il sera demandé à l'élève pour le niveau 1, après la chute, de se déplacer jusqu'à la plateforme flottante puis rester dans une position sécuritaire et appeler à l'aide. C'est-à-dire que l'élève doit avoir ses voies aériennes émergées, lui permettant d'appeler à l'aide en criant ou bien en effectuant les gestes adaptés. A propos du niveau 2, à la suite de la chute dans l'eau, l'élève devra être capable de monter sur la plateforme pour rester en sécurité hors de l'eau. Enfin, pour le niveau 3, l'élève effectuera les mêmes actions que pour le niveau 2 mais avant de monter sur l'obstacle il devra effectuer un passage sous un objet flottant pouvant symboliser une branche dans un lac par exemple.

Objectif 5 : S'adapter au plan d'eau

L'enseignant demandera à l'élève d'être capable d'adapter sa motricité en fonction du plan d'eau. En effet, d'autres élèves de la classe généreront des clapots ou de « petites vagues » à l'aide de planches en les disposant de part et d'autre de la ligne d'eau dans laquelle évolue le nageur concerné. Ce dernier devra se déplacer sur une distance donnée, sans reprise d'appui avec des clapots. L'élève cherchera à adapter sa motricité à l'environnement plus aléatoire que d'habitude en piscine et pouvant le mettre parfois en difficulté. En effet, l'eau sur le visage pourra l'empêcher de bien prendre des informations ou encore, la respiration devra être adaptée à la présence de clapots ou non et donc respirer d'une certaine façon plutôt que d'une autre. Pour le 1^{er} niveau, l'élève devra se déplacer sur une distance de 25m avec des clapots présents sur 10m. Pour le 2^{ème} niveau, l'élève effectuera une distance de 50m avec des clapots également présents sur 10m. Enfin, pour le niveau 3, l'élève devra parcourir une distance de 50m avec des séquences de clapots réparties tout au long de la distance.

Objectif 6 : Enchaîner des actions

L'élève devra être capable d'enchaîner des actions de nage et d'apnée sur une distance donnée. Dans le cas où l'élève devrait regagner la rive d'une plage ou bien d'un lac, il sera peut-être amené à se déplacer dans l'eau tout en étant obligé de passer sous des vagues ou bien des obstacles. Ainsi, pour le niveau 1, l'élève devra nager 25m en effectuant 3 plongeurs canards, pour le niveau 2, 50m et 4 plongeurs canards et pour le niveau 3 : 50 m et 6 plongeurs canards. L'élément déclencheur des plongeurs canards sera une zone matérialisée par des

objets visibles sur le côté ou bien un signal visuel (levé de planche par exemple) au bout de la ligne d'eau effectué par un camarade.

Il paraît important de préciser que la démarche globale d'apprentissage à l'acculturation au milieu naturel peut être envisagée comme une séquence d'apprentissage à proprement parler ou bien comme une « routine d'apprentissage » en lien avec les leçons de savoir nager. Par exemple, à la fin d'une leçon ayant pour objectif la propulsion avec le travail alterné des bras, l'enseignant pourra proposer une situation d'apprentissage d'appel à l'aide pour optimiser le travail de godille en position statique permettant d'appeler à l'aide de manière efficace.

Lien des vidéos NAGER en milieu naturel

https://tube-cycle-3.apps.education.fr/c/natation_milieu_naturel/videos



Le test des 3S

Le « test des 3S », c'est-à-dire le « test du Savoir Se Sauver », vise à synthétiser et formaliser les 6 objectifs présentés ci-dessus. Ce dernier se décompose de la façon suivante : Une chute dans l'eau (avant ou arrière) et une remontée passive, ensuite, un déplacement sur 12,5m avec des clapots de part et d'autre de la ligne. Durant les 12,5m suivant, l'élève devra se déplacer et lorsqu'il le souhaite, il devra effectuer un appel à l'aide (geste bras tendu, main derrière la tête ou bien frapper sur l'eau). Arrivé au bout des premiers 25m, il fait demi-tour et sur la distance des 25m restant, à chaque fois que le professeur (ou un camarade) lève une planche au bout de la ligne d'eau, l'élève devra effectuer un plongeon canard. 3 plongeurs canards devront être réalisés. Au bout de la ligne d'eau, l'élève devra se mettre en sécurité sur un élément flottant présent. Ce test se déroule sans reprise d'appui et sans aucune contraintes temporelles.

TEST DU 3S « Test du SAVOIR SE SAUVER »

- 1) Plongeon remontée passive
- 2) 12,5m : nage clapots
- 3) 12,5m nage avec un appel à l'aide (quand l'élève le souhaite)
- 4) 25m => repère visuel : plongeon canard annoncé par le professeur au bord du bassin

La reproduction d'un milieu naturel en milieu artificiel qu'est une piscine peut surprendre et engendrer quelques doutes auprès des enseignants et autres professionnels du sauvetage ou de l'enseignement de la natation. Rien ne remplace le fait de sentir et de vivre l'effet du milieu naturel. Cependant, cette mise en œuvre a pour vocation de permettre aux élèves de se confronter à des situations se rapprochant du milieu naturel tout en sachant qu'ils se trouvent dans un environnement stable et donc de réduire éventuellement la charge émotionnelle.

Par ailleurs, cela permet aux enseignants d'aborder la natation en milieu naturel et les contraintes qu'elles engendrent sans pour autant être obligé d'aller à l'océan ou bien dans un lac. Lorsque l'éloignement géographique ou d'autres facteurs limitants empêchent de proposer des séquences d'apprentissage dans l'océan ou en lac, il est proposé, ici, une forme de pratique scolaire visant à permettre à l'élève de s'acculturer à certains paramètres essentiels du milieu naturel.

Au regard du plan d'apprentissage de la natation formalisé dans l'académie de Bordeaux, l'objectif est que les élèves connaissent les risques du milieu spécifique local (courants de baie à l'océan, changement de profondeur en lac par exemple) mais aussi les conduites à tenir en cas de danger pour lui ou pour autrui.

La démarche pédagogique présentée vise à créer des situations potentiellement rencontrées par le futur baigneur permettant à ce dernier, par l'apprentissage des gestes et autres attitudes motrices d'avoir un comportement adapté à une baignade en toute sécurité.

L'accompagnement et la formation des enseignants

Un « projet académique « savoir nager » inter degré » a été formalisé avec l'aide de tous les conseillers pédagogiques départementaux de l'académie et mis en ligne sur le site EPS

de l'académie de bordeaux⁷. Il est conçu comme un véritable outil ressource pour aider les enseignants.

Un groupe d'enseignants ressource inter degré et inter catégoriel a été constitué (PE, Professeur EPS et MNS) pour mettre en place des formations inter degrés de deux journées avec au choix :

- Une formation ciblée ASNS, une hétérogénéité importante au sein du 1^{er} degré existe quant à l'enseignement de la natation.
- Une formation liée à l'acculturation au milieu naturel.

Pour conclure, cette dimension d'acculturation au milieu naturel est proposée au regard des spécificités locales de l'académie de Bordeaux. Mais il paraît important de mettre en avant que cette forme de pratique scolaire soit ouverte à toutes les évolutions au regard des spécificités locales. En effet, évoluer dans un lagon de Moorea n'est pas la même chose que d'évoluer dans les gorges de l'Ardèche qui n'est pas la même chose que d'évoluer dans la baie des Trépassés dans le Finistère.

Clément Coudroy

Professeur EPS Lycée Charles Despiau (Mont de Marsan)

Chargé de mission pour le savoir nager et l'opération "Landes, Terre de sauveteur"

Nageur Sauveteur

Membre commission technique et pédagogique SMGBL

Avec l'aide de Patrick Frerot

IA-IPR EPS en charge du dossier "savoir nager"

⁷ (<https://ent2d.ac-bordeaux.fr/disciplines/eps/2024/04/26/projet-academique-interdegre-autour-du-savoir-nager-en-securite/>).