

UE Corps et Culture APSA*

APS support	Période	ECTS	Pré requis	Horaires
NATATION, LE MILIEU AQUATIQUE	1- 2	3	Savoir nager 100 m sans arrêt	MARDI 14h45 -17h00

ENSEIGNANT : Robert DALMAS
LIEU DES COURS :

Campus Jussieu - Centre Sportif Jean Talbot puis à la Piscine de l’Ancienne école Polytechnique 1 rue Descartes 75005 Paris Métro Cardinal Lemoine (1h en salle de cours puis 1h dans le bassin)

PREALABLE :

Les situations proposées auront pour objectifs d’améliorer les relations entre les étudiants et le milieu aquatique ; l’aisance du futur thérapeute étant l’une des clés essentielles de la relation qu’il entretient avec ses patients. Néanmoins il sera proposé aux étudiants de vivre des séquences pour partie à dominante « psychotechnique », pour partie à dominante sensorielle, de manière à établir des transferts de compétences entre le vécu natatoire et les domaines thérapeutiques.

OBJECTIFS :

- Développer une meilleure connaissance de soi, de son corps et de ses mécanismes, au moyen des activités aquatiques, natation sportive, sauvetage.
- Acquérir des outils et des compétences dans les pratiques aquatiques, réinvestissables dans un projet éducatif et thérapeutique.
- Favoriser une réflexion sur les activités aquatiques et leurs apports au plan personnel, par une analyse fine de l’activité et de son propre vécu au cours de ces pratiques.

MOYENS ET CONTENUS :

L’enseignement proposé s’attachera à présenter les activités aquatiques en s’appuyant sur leurs caractéristiques essentielles, à savoir, le milieu, les changements de repères et une motricité adaptée liées à des appuis fuyants.

Psychomotricité : La natation est avant tout une activité de « maîtrise », elle nécessite une implication corporelle dans un milieu qui peut être vécu comme hostile. Car le sujet inexpérimenté sera « agressé au niveau sensoriel ». L’évolution en état d’apesanteur, la modification du référentiel lié aux habitudes de terrien, font de la natation un exceptionnel terrain d’expérimentation la vue, le toucher et le sens kinesthésique, sollicités dans l’élaboration du schéma corporel, sont ici fortement mis à l’épreuve. En effet le sujet apprenant est mis en situation déstabilisante :

- Au niveau de l’équilibre et de l’équilibration, l’horizontalité entraîne la perte des repères visuels habituels et des réflexes plantaires, en outre une partie ou la totalité de certains mouvements se déroule en dehors du contrôle visuel obligeant le sujet à développer son sens kinesthésique, la notion de vicariance chère au Professeur Berthoz prend ici toute sa valeur.
- A celui de la respiration puisque les automatismes respiratoires du terrien doivent être abandonnés au profit d’autres plus adaptés aux exigences imposées par les différents styles de nage. Il est intéressant de noter ici que ces exigences sont liées au travail majoritaire du train supérieur dans la motricité en natation. Cette dernière remarque confère une place de choix aux activités aquatiques dans certaines rééducations ou les sujets ont des difficultés au niveau des membres inférieurs. Le travail en apesanteur, sans traumatisme est un argument supplémentaire qui fait de la natation une activité aux vertus ré éducatrices avérées.
- Enfin à celui des émotions, leur gestion par le sujet, mis en situation adaptée à son niveau, est un gage de confiance en soi et donc d’amélioration de l’image de soi.
- Remarque : Le sauvetage, par ses objectifs évidents, présente un intérêt qui ne peut être éludé par toute personne envisageant l’encadrement, de jeunes ou d’adultes, dans le milieu aquatique.

EVALUATION :

Contrôle continu : 4/5 des présences obligatoires, prises en compte des progrès de l’étudiant dans la pratique, contrôle des acquisitions en relation avec les principes fondamentaux de l’activité.

Contrôle terminal : Réalisation d’un bilan mettant en évidence la compréhension des principes et leur mise en pratique ainsi que la mise en relation de ces principes avec une analyse du vécu dans l’activité afin d’établir les bases d’un projet professionnel.

Contrôle continu	Contrôle terminal
Pratique : 60 %	Bilan: 40%

* APSA : Activités Physiques Sportives et Artistiques

