

THEORIE Natation Sportive L1 – 2017-2018

Enseignant : Nathalie Gal-Petitfaux

CHAPITRE 1

**Histoire et culture de la natation :
des bains... à la natation sportive**

La Natation :

- un ensemble de pratiques sociales à « géométrie variable ».
- il n'existe pas une seule forme de pratique de la natation mais plusieurs
- la Natation sportive : une forme de pratique parmi d'autres



I- DEFINITION DES TERMES :

Natation, Nager, Nage, Nageur et Non-nageur, Savoir nager

D'après le dictionnaire LAROUSSE

NATATION : action de nager considérée
comme un exercice, un sport.

NAGER...

- ✦ se soutenir et avancer sur ou dans l'eau, soit par des mouvements des membres (homme) ou à l'aide de nageoires (poissons), soit par expulsion d'eau (pieuvre), soit par des ondulations (serpents aquatiques)
- ✦ flotter au-dessus d'un liquide, surnager...; être plongé dans...
- ✦ pratiquer la nage

✦ **NAGE...** : action, art de nager ; manière particulière de progresser dans l'eau.

✦ **NAGEUR...** : personne qui nage, qui sait nager

✦ **SAVOIR NAGER ?**

✦ Définition de la NATATION :

Une pratique consistant à se soutenir, flotter et avancer "sur" ou "dans" le milieu aquatique, au moyen d'une solution particulière (une "nage") et sans artifice respiratoire.

Cette pratique peut être considérée :

- soit comme un exercice avec une visée utilitaire et de loisir (santé, jeu, sécurité...),
- soit comme un sport avec une visée de performance et de compétition,
- soit comme un métier.

II- DIFFERENTES CONCEPTIONS DE LA NATATION et du SAVOIR-NAGER

**Une conception professionnelle de la natation :
le but est le métier**

**Une conception utilitaire de la natation :
le but est le loisir**

**Une conception sportive de la natation :
le but est la performance et la compétition**

Cadre de présentation de chaque conception (professionnelle, utilitaire, sportive) :

- **Les BUTS des pratiquants**
- **Des EXEMPLES de pratiques de natation au cours de l'histoire**
- **Les types de NAGES utilisées**
- **Définition du SAVOIR NAGER**

1. PREMIÈRE CONCEPTION :

la "Natation professionnelle"

Un BUT

La professionnalisation

EXEMPLES de pratiques

- Haut niveau : fédération amateur (FINA)
- Métiers de la natation : entraîneurs, MNS, sauveteurs professionnels, dirigeants
- Marine nationale (Ministère de la défense) : nageurs de combat ; hommes grenouille
- Opérations commerciales : pêcheurs de perles ; plongeurs (sans bouteille)

TYPES de NAGES :

Multiples et variées : nages sportives ; nages sous-marines ; apnée...

2. DEUXIÈME CONCEPTION :

la Natation utilitaire et de loisirs

4 BUTS

- **Hygiène, santé**
- **Exploit**
- **Sécuritaire**
- **Récréative**

EXEMPLES de pratiques et Types de NAGES :

- **Différents en fonction du but visé**

BUT : Hygiénique

Développement physique et entretien organique; pratiques médicales de réparation

EXEMPLES de pratiques

- ➔ Antiquité : bains grecs
- ➔ Mercurialis (1563) et la médecine du XVIe s.
- ➔ les "Bains de mer" (fin du XIXe et début XXe)
- ➔ la Natation de "mise en forme" (aquastretching, aquagym..) et de réparation
- ➔ la natation d'entretien et de développement de la condition physique

TYPES de nage : Variables selon les formes de pratiques

➔ Antiquité : bains grecs

Dans l'Antiquité, chez les peuples grecs, la culture physique et l'hygiène corporelle étaient très importantes. Cultiver son corps était considéré comme un Art et la natation, associée aux bains, y contribuait particulièrement.

SAVOIR NAGER, c'est l'art de se baigner, de se plonger dans l'eau, d'être en osmose avec l'eau.

➔ Mercurialis (1563) et la médecine du XVIe

Mercurialis (disciple de Galien) dans son traité sur l'Education physique '*De Arte Gymnastica*', et les médecins du XVIe s, intégraient la Gymnastique et la Natation à la science médicale. Se déplacer dans le "milieu" est considéré comme une gymnastique hygiénique pour le corps.

SAVOIR NAGER, c'est évoluer dans toutes les dimensions de l'espace aquatique, afin de mobiliser toutes ses capacités corporelles (motrices, affectives, psychologiques)

➔ Les "Bains de mer" (fin du XIXe – 1930)

Avec le développement des chemins de fer à la fin du XIXe s, les stations balnéaires, situées sur la côte atlantique et sur la Méditerranée, se développent.

Les Bains de mer et les premières leçons de natation en eau vive (Maîtres-baigneurs) vont se mettre en place.

SAVOIR NAGER, c'est se baigner et arriver à se soutenir sur l'eau (flotter) pour avancer à la surface.

➔ Les pratiques de "mise en forme aquatique" et la natation de réparation

- ✦ Les pratiques d'aquagym, aquastretching, aquajogging s'appuient sur les propriétés de résistance de l'eau. Les mouvements consistent à déplacer ses membres supérieurs et inférieurs dans l'eau en cherchant à créer des résistances par l'orientation et la vitesse de déplacement des surfaces corporelles.
- ✦ L'eau offre un lieu privilégié pour la rééducation fonctionnelle, les réparations articulaires et musculaires et la musculation aquatique

SAVOIR NAGER, c'est marcher, courir, flotter, nager, faire des mouvements lents ou accélérés, en cherchant toujours à opposer ses segments à la résistance de l'eau.

Les pratiques d'entretien de la condition physique

Rester en bonne santé au moyen d'efforts longs et réguliers

SAVOIR NAGER, c'est pouvoir nager longtemps, durer dans l'effort et se dépenser au plan énergétique

BUT : Natation d'Exploit

Cran – Prouesse – Défi - Epreuve 'extrême' -
Sensations fortes

EXEMPLES de pratiques

- ➔ les exploits historiques : la Natation au temps de RABELAIS
- ➔ les exploits en Plongeon
- ➔ les exploits en Apnée

TYPES de nage

Nages d'endurance, sous-marines, plongeon

SAVOIR NAGER, c'est défier l'élément liquide pour le dompter, ou se défier soi-même en accomplissant une épreuve hors du commun dans ce milieu inconnu.

➔ La Natation au temps de RABELAIS

A travers ses romans, Rabelais va utiliser la "natation" pour faire vivre des aventures à ses héros. Il utilise les nageurs pour en faire des personnages et des héros de roman, dont il dépeint les exploits et l'autonomie dans l'eau.

- ✦ Exemple : Education de Gargantua (1534) - Rabelais raconte la meilleure manière dont son héros maîtrise l'élément liquide et traverse la rivière de Seine...

✦ Extrait du livre (en vieux français)

" Nageoit en profonde eau, à l'endroit, à l'envers, de cousté, de tout le corps, des seulz pieds, une main en l'air, en laquelle tenant un livre transpassoit toute la rivière de Seine, sans icelluy mouillé et tyrant par les dents son manteau, comme faisait Jules César. Puis d'une main endroit par grande force en bateau, d'icelluy se jettait de recheif en l'eau la teste première, son goigt le parfond, crouzoyt les rochers, plongeoit en abysmes et gouffres".

✦ Traduction

" Nageait en eau profonde à l'endroit, à l'envers, de côté, avec tout le corps, seulement avec les pieds, une main en l'air dans laquelle il tenait un livre et traversait la Seine sans le mouiller, en tirant par les dents son manteau comme faisait Jules César. Puis d'une main se hissait en force sur un bateau d'où il se jetait à nouveau à l'eau la tête première, sondait le fond, plongeait dans les creux des rochers, les abymes et les gouffres".

➔ Les plongeurs

- DELBORD, champion du Monde, exécutait couramment des plongeurs de 20m dans la Seine, à Grenelle (1909)
- PEYRUSSON établit un Record du Monde de Plongeur d'une hauteur de 31m48 (1908)
- L'Abbé Robert SIMON ("le Curé Volant") plonge de 35m pour la restauration de son église à Saône dans le Doubs (1958)
 - durée du plongeur = 3 secondes 2/10e
 - vitesse d'arrivée à l'eau = 98 km/h.
- Plongeurs (YouTube)
 - Ex : plongeurs des Calanques de Cassis
 - NB : Hauteur 25m = immeuble de 9 étages // Vitesse : 90km/h
 - Ex : plongeurs des falaises d'Acapulco (Mexique) = 35 m

➔ Les apnées

Ex : Jacques MAYOL (1927-2001) « l'homme dauphin »

Révéle au grand public par le film « Le Grand Bleu » de Luc Besson

Un mystère pour la science : à chaque plongée profonde, une véritable mutation s'opère à l'intérieur de son corps. Il surprenait les scientifiques, car son rythme cardiaque pouvait passer de 70 à 20 pulsations par minute ; cette bradycardie aurait dû provoquer une syncope.

Records de profondeur : Ses records:

1966 : - 60 m

1976 : - 100 m

1983 : - 105 m (à 55 ans)

**Ex : Umberto PELIZZARI (1965..), apnéiste italien,
« l'homme poisson »**

Travaille avec les dauphins, les baleines et les requins

BUT : Natation sécuritaire

Survie : Assurer sa propre sécurité dans l'eau.

Sauvetage aquatique : Etre capable de porter secours à autrui, sans mettre en péril sa propre vie

EXEMPLES de pratiques

- ➔ Léonard de VINCI (XVe-XVIe)
- ➔ Les premiers traités de natation (XVIe s)
- ➔ Les nageurs de combat dans la marine nationale (Min de la Défense).

TYPES de nage

Nages sécuritaires : de survie ; d'exploration sous-marine

➔ **Les inventions de Léonard de VINCI**

La natation est liée à un imaginaire aquatique (le danger de l'eau)

Les inventions de Léonard de VINCI (peintre et savant italien 1452-1519) : 3 expériences qui attestent d'une conception sécuritaire de la natation au début de la Renaissance (XVe - XVIe) :

3 expériences :

✦ **un appareil pour marcher sur l'eau.**

Dessin : un homme muni de "sabots flotteurs" aux pieds, et d'un bâton dans chaque main (ski) avec lequel il prend appui et se déplace en surface.

✦ **un appareil pour respirer sous l'eau (l'ancêtre du scaphandre).**

Dessin : une cloche dans laquelle est immergé le plongeur, reliée à la surface par des flexibles qui lui apportent de l'air.

✦ **une ceinture de sauvetage pour se « mettre à flots »**

Dessin : un homme immergé jusqu'au ventre, entouré d'une bouée ronde (type chambre à air de voiture).

SAVOIR NAGER, c'est se déplacer en surface ou en grande profondeur ; dominer le milieu aquatique et non le subir ; aller l'explorer pour se familiariser à lui et y être en sécurité même s'il est nécessaire d'utiliser des appareils pour aider la flottabilité et les déplacements

➔ Premiers traités de Natation : ouvrages sur « l'Art de nager » qui datent du XVI^e (édités en Angleterre)

Montrent l'intérêt de Nager pour l'homme :

- être au service du roi (sauver des personnes essentielles au régime)
- défendre sa propre vie contre la fureur des éléments naturels (l'eau) et de l'ennemi (guerre)

Planches de dessins en fin de livre de l'auteur :

- indiquent le pouvoir de l'homme sur l'eau, sa capacité à faire des mouvements dans différentes orientations de l'espace
- "plonger de côté, de face, de dos, en tournant ... nager de face, de côté, en tournant avec les deux mains, les pieds seuls, deux pieds et une main..."

SAVOIR NAGER, c'est dominer le milieu aquatique par la maîtrise de multiples façons "d'entrer en relation" avec l'eau ; défendre sa propre vie et celle des autres au moyen de techniques de sauvetage

BUT : Natation récréative

Plaisir du contact avec l'eau – Jeux et loisirs aquatiques

Exemples de pratiques

Pratiques libres, régulières ou saisonnières

TYPES de nage

Toute nage permettant de jouer dans l'eau

Le SAVOIR NAGER, est personnel et correspond à différentes manières d'entrer en relation avec l'eau : entrées dans l'eau sous des formes variées, déplacements en surface, sous l'eau ...

CONCLUSION SUR LES TYPES de NAGE utilisées en Natation utilitaire et de loisirs

Des " Nages d'évolution " pour se déplacer :

- **Des nages de survie**

 - EX : techniques pour flotter, se soutenir et avancer sur l'eau

 - EX : la brasse, une nage de soutien

 - EX : le dos (brassé), une nage qui aide à flotter et respirer

- **Des nages d'exploration subaquatiques**

 - Différentes manières d'évoluer "dans" le milieu, dans toutes les dimensions de l'espace aquatique. EX ?

CONCLUSION SUR LES BUTS du Savoir Nager dans la Natation utilitaire et de loisirs

SAVOIR NAGER, c'est...

- ✦ **Flotter et avancer sur l'eau librement pour sa sécurité (brasse tête hors de l'eau, planche dorsale, dos brassé)**
- ✦ **Etre en osmose avec l'eau = se laisser porter, se relaxer ...; évoluer dans toutes les dimensions de l'espace aquatique (au-dessus, sur, dans, au fond) et de toutes les façons possibles ; aller explorer ce milieu inconnu pour le connaître et s'y repérer**
- ✦ **Savoir utiliser la résistance de l'eau pour tonifier son corps**
- ✦ **Défier l'eau en tentant des exploits dans ce milieu incertain**
- ✦ **Sauver les autres au moyen de techniques appropriées (approche, saisie, remorquage)**
- ✦ **Nager longtemps – ou loin – pour entretenir son corps**

3. TROISIÈME CONCEPTION :

la Natation sportive et de compétition

Un seul But : produire une performance

Une performance qui est :

- ✦ soit de nature chronométrique (nager le plus vite possible) = Natation de course
- ✦ soit de nature acrobatique et esthétique = Plongeon et Natation synchronisée
- ✦ soit collective avec confrontation duelle = Water-Polo

Dans le respect des Règles" du Sport fédéral

- ✦ Compétition
- ✦ Institutionnalisation
- ✦ Codification

Exemples de pratiques

A - Les pratiques de la Natation de compétition codifiées par la FFN (FINA)

FFN = 4 (+1) disciplines

- ✦ Natation sportive : natation de course (distances de 50m à 1500m)
+ Natation de longue distance (natation de grand fond)
- ✦ Natation synchronisée
- ✦ Water-polo
- ✦ Plongeon

NB : Natation sportive → la natation Masters (+ 25 ans)

B- Les pratiques codifiées par d'autres fédérations

- ✦ Triathlon (FFTri)
- ✦ Nage avec palmes
- ✦ Sauvetage en piscine ou en eau libre (FFSS) + sauvetage professionnel
- ✦ Pratiques appareillées : nage avec palmes, hockey subaquatique, plongée sous-marine, nage en eau vive)

SAVOIR NAGER, c'est produire une performance mesurable, en conformité à un règlement fédéral, et donnant lieu à classement.

Cette performance est mesurable à travers :

- Temps chronométré
- Une table de cotation de figures
- un score

Types de NAGES utilisées en Natation sportive et compétitive

Ce sont les "techniques efficaces", reconnues et codifiées par les fédérations

- ✦ Les techniques de nage du Papillon, Dos, Brasse, Nage Libre
NB : la NAGE LIBRE (nage officielle fédérale) n'est pas la même chose que le CRAWL (le style de nage le plus performant en Nage libre)
- ✦ Les figures cotées en Natation synchronisée et en Plongeon
- ✦ Les techniques de déplacement et de manipulation de balle efficaces en Water-polo (le rétropédalage ; le tir ; le crawl polo...)

CONCLUSION du CHAPITRE 1

La natation : est un domaine vaste d'activités aquatiques, ayant des finalités différentes

- Professionnelle
- Utilitaire et de loisirs (hygiénique, d'exploit, sécuritaire, récréative)
- Sportive et compétitive

Savoir nager : sa définition est différente varie en fonction des époques