

COMPORTEMENT TYPE		Le bloqué	L'apnéiste	Le glisseur	Le performeur
ANALYSE CONDUITE	Ce qui l'organise (INTENTION)	⇒ Se sauver	⇒ Aller vite	⇒ glisser	⇒ Améliorer les différentes composantes de la performance
	Ce qu'il perçoit (PERCEPTION)	Repères visuels aériens parallèles à l'axe de déplacement. Infos visuelles exclusivement. Stress permanent du à l'angoisse de couler	Pendant la nage : quelques prises d'infos regard perpendiculaire. A l'inspiration : infos visuelles devant, au dessus. Ralentie à l'approche du mur, touche non anticipée.	Infos visuelles à l'inspiration. Pas d'utilisation des repères du bassin.	⇒ Infos proprioceptives et visuelles (repères du bassin)
	Ce qu'il fait (ACTION)	⇒ <u>Equilibration</u> : Corps oblique, visage rarement immergé. Allongement vite rompu (tête; )réflexe de redressement. Surplace très coûteux sur le plan énergétique.Fortes oscillations du corps ou roulis incontrôlé. ⇒ <u>Respiration</u> : Respiration anarchique. Arrêts pour reprise d'appuis solides. Expiration nasale non maîtrisée. ⇒ <u>Propulsion</u> :ras plus sustentateurs que propulsifs (petit chien pour dégager la tête et pouvoir respirer). Jambes inefficaces pour équilibrer le corps. Fréquence des bras élevée, amplitude de nage faible.	⇒ <u>Equilibration</u> :L'élève nage la tête hors de l'eau, ce qui lui fait descendre les jambes et remonter la poitrine en dehors de l'eau. Il n'utilise pas ses jambes pour s'équilibrer mais pour se propulser. ⇒ <u>Respiration</u> :Pour respirer, l'élève relève la tête. L'expiration aquatique n'est pas complète, ce qui contraint l'élève à finir son expiration avant d'inspirer à nouveau. ⇒ <u>Propulsion</u> : Le mouvement aérien des bras se fait trop rapidement ce qui empêche un mouvement aquatique efficace (pas le temps de le terminer) ⇒ L'élève "mouline" et ne recherche pas d'appui propulsif.	⇒ <u>Equilibration</u> :L'élève met la tête dans l'eau, mais il a un regard oblique vers l'avant. Prise en compte des battements de jambes pour un meilleur alignement, mais son efficacité n'est pas optimal. ⇒ <u>Respiration</u> : Pour respirer, l'élève ne lève pas la tête : il la tourne sur son axe. L'expiration aquatique est complète, et l'inspiration est brève et réflexe ⇒ <u>Propulsion</u> :L'élève a un mouvement de bras aquatique plus long mais il ne cherche pas à accroître la distance par cycle. Son mouvement aérien a un meilleur relâchement.	⇒ <u>Equilibration</u> : La tête est placée correctement (regard à la verticale), le corps est gainé, les battements sont bien exécutés car on constate une mobilité du bassin et non plus seulement des genoux. Il y a une recherche de glissement. ⇒ <u>Propulsion</u> : Recherche d'amplitude dans les mouvements de propulsion notamment grâce au roulis et à une entrée du bras tendu dans l'eau. Indépendance des segments d'un membre à l'autre. Naissance d'un temps d'arrêt qui favorise le glissement.
Problèmes fondamentaux		⇒ Accepter l'immersion et l'horizontalité	⇒ La coordination entre respiration et propulsion	⇒ L'affinement de la propulsion	⇒ Idem + la préparation physique
Projets de transformation		⇒ Utiliser sans les développer les qualités d'apnée pour passer de l'entrée dans l'eau à l'immersion, au corps flottant, du blocage respiratoire à la maîtrise expiratoire ⇒ construire les surface propulsives	⇒ Rompre le moins possible l'équilibre horizontal ⇒ systématiser les échanges respiratoires	⇒ Optimiser les trajets propulsifs	⇒ Développement des ressources
Indicateur de fin d'apprentissage		⇒ Début d'autonomie (premier degré savoir nager)	⇒ Deuxième degré savoir nager ⇒ en crawl: sort la tête sur moins de 2 coups de bras	⇒ Diminution des coups de bras sur distance fixe (gain d'amplitude)	⇒ Amélioration des performances
NIVEAU COMPETENCE		⇒ N1	⇒ N1	⇒ N2	⇒ LYCEE