

Formes caractéristiques

La voie à suivre pour la conception de l’entraînement

Les formes caractéristiques sont des modèles de mouvements et des comportements que l’on peut observer dans des situations sportives concrètes. Définies par des experts de la natation de sauvetage, elles s’inspirent de la solution idéale permettant de réaliser une tâche sportive. Le tableau 4 montre des exemples de formes caractéristiques dans la natation de sauvetage.

Pour obtenir un résultat donné (état visé), tu peux formuler des objectifs d’apprentissage spécifiques et définir des formes d’entraînement en t’appuyant sur les formes caractéristiques. Les formes caractéristiques te montrent la voie à suivre en tant que monitrice ou moniteur jeunesse Natation de sauvetage. Elles constituent une base essentielle pour la planification ainsi que la réalisation de tes activités et de tes entraînements.

Formation de base en natation de sauvetage: accent sur une sélection de formes caractéristiques

Le degré de spécificité des formes caractéristiques dépend du niveau de développement des enfants et des jeunes ainsi que de ce qu’ils sont capables de faire. La natation de sauvetage est un sport complexe et les sportifs sont confrontés à de multiples situations et tâches souvent variables. Cela signifie qu’il existe un grand nombre de formes caractéristiques qui lui sont propres. Compte tenu de la durée de formation limitée des moniteurs jeunesse Natation de sauvetage, la Société Suisse de Sauvetage (SSS) applique le principe «moins il y en a, mieux c’est». Voilà pourquoi la formation de base se concentre uniquement sur une sélection de formes caractéristiques déterminantes. Axées sur les besoins des participants dans le domaine clé «Foundation», celles-ci sont essentielles aux yeux de la SSS.

Tableau 4: Formes caractéristiques de la natation de sauvetage
Se mouvoir de façon sûre et sans crainte au bord, dans et sur l’eau
Nager de façon adaptée à la situation, en piscine comme en eau libre
S’immerger et remonter à la surface de façon sûre ainsi que se déplacer efficacement sous l’eau
Nager efficacement avec des palmes
Transporter efficacement un mannequin
Se déplacer habilement et en toute sécurité avec un Paddle Board et un Surfski
Courir vite et avec habileté sur le sable
Effectuer des départs, des transmissions et des changements de façon précise et dynamique
S’orienter pendant la course et faire preuve d’intelligence tactique
Sauver rapidement et en toute sécurité des figurants à l’aide d’un matériel de sauvetage adéquat

Se mouvoir de façon sûre et sans crainte au bord, dans et sur l'eau

L'eau est un élément inconnu pour de nombreux enfants et jeunes. En tant que monitrice ou moniteur jeunesse Natation de sauvetage, tu dois d'abord les y habituer prudemment. Fais-leur découvrir l'eau de façon globale afin

qu'ils n'en aient plus peur. Le mieux est de recourir à des formes d'entraînement ludiques leur montrant le comportement à adopter au bord, dans et sur l'eau.

Nager de façon adaptée à la situation, en piscine comme en eau libre

En piscine, il s'agit de connaître les conditions et de s'y préparer en conséquence. En eau libre, les nageurs sauveteurs doivent être en mesure de s'orienter correctement et de

nager directement vers leur objectif (p. ex. une bouée) en essayant d'éviter autant que possible les détours.

S'immerger et remonter à la surface de façon sûre ainsi que se déplacer efficacement sous l'eau

Dans le cadre du domaine clé «Foundation» (surtout durant les phases F1 et F2), les enfants et les jeunes apprennent à se sentir bien

sous l'eau grâce à des exercices adaptés (p. ex. pour s'orienter ou s'immerger et remonter à la surface en toute sécurité).

Nager efficacement avec des palmes

Pour avancer rapidement avec des palmes, il faut battre des jambes à la bonne vitesse et adopter une technique adéquate. La combinaison optimale des deux permet de nager efficacement avec des palmes dans de nom-

breuses disciplines. Les enfants et les jeunes nagent avec des palmes à la surface de l'eau mais aussi sous l'eau, souvent avec une résistance (p. ex. mannequin et bouée tube).

Transporter efficacement un mannequin

Les enfants et les jeunes se déplacent sur le dos en bougeant les jambes avec un mouvement de brasse tout en tenant le mannequin devant eux avec un bras. Ils peuvent également

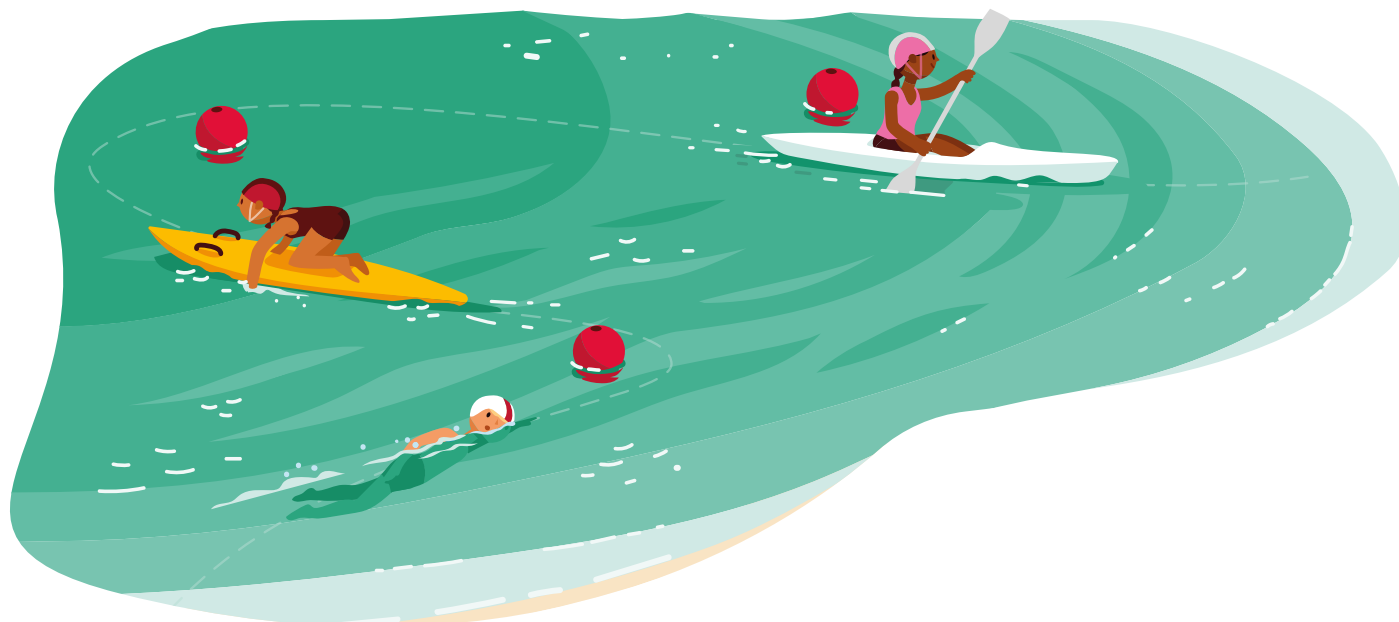
utiliser l'autre bras pour avancer plus rapidement. S'ils nagent en position ventrale, ils font du crawl avec un bras. Cette technique plus rapide est souvent utilisée en compétition.



Se déplacer habilement et en toute sécurité avec un Paddle Board et un Surfski

Le Paddle Board et le Surfski sont de précieux équipements de sauvetage utilisés notamment dans certaines disciplines lors de

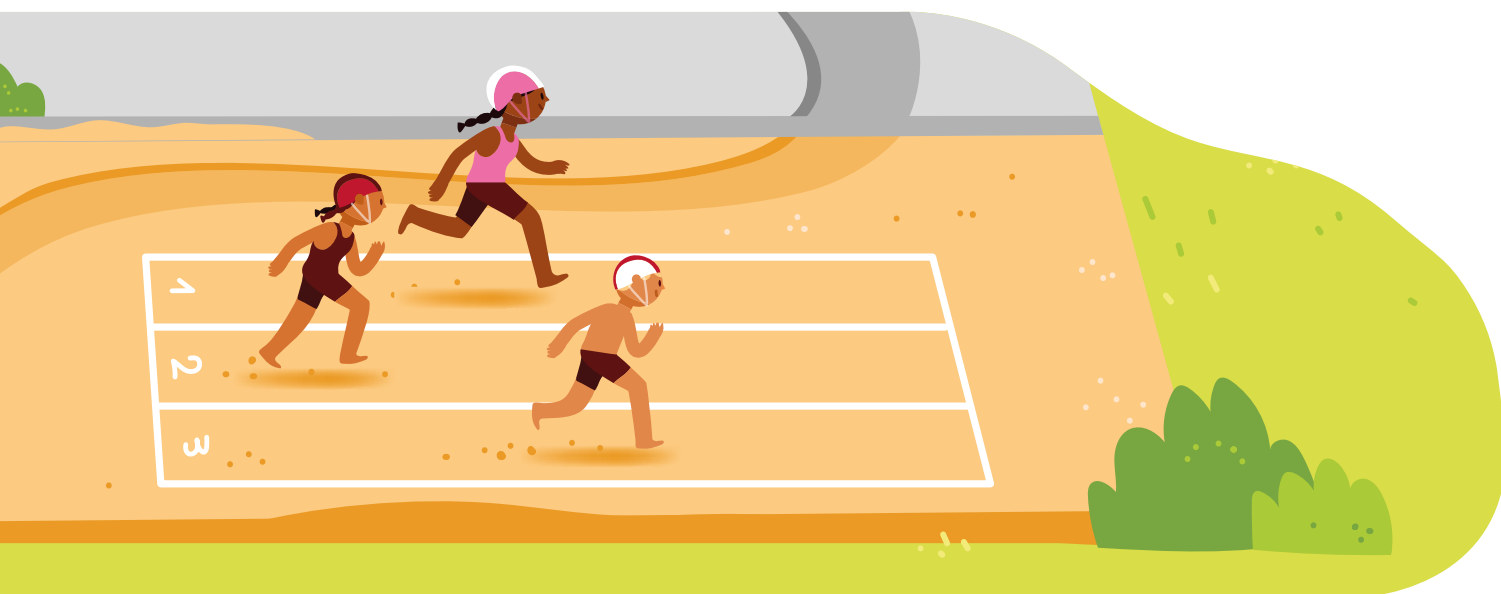
compétitions en eau libre. Les enfants et les jeunes apprennent progressivement à s'en servir.



Courir vite et avec habileté sur le sable

Pour arriver aussi rapidement que possible dans l'eau, les nageurs sauveteurs doivent être en mesure de courir rapidement sur le

sable. Il est plus fatigant de courir sur un sol mou qui s'enfonce.



Effectuer des départs, des transmissions et des changements de façon précise et dynamique

Démarrer rapidement, se positionner habilement, changer très rapidement d'équipement ou garantir un passage de relais parfait sont

autant d'éléments pertinents à entraîner pour s'améliorer dans les diverses disciplines de la natation de sauvetage.

S'orienter pendant la course et faire preuve d'intelligence tactique

Une bonne orientation et une tactique adéquate sont essentielles lors de compétitions en eau libre. Aide les enfants et les jeunes à

planifier leur trajectoire en fonction de la situation.



Sauver rapidement et en toute sécurité des figurants à l'aide d'un matériel de sauvetage adéquat

Tes nageurs sauveteurs doivent souvent décider rapidement du matériel à utiliser pour un sauvetage sûr, en accordant toujours la priorité à leur propre sécurité. Dans le cadre de la discipline qu'est la Simulated Emergency

Response Competition (SERC), notamment, ils ne disposent que de peu de temps pour se faire une idée de la situation et réagir à l'aide d'un matériel de sauvetage adapté.

Les liens entre les formes caractéristiques, les formes d'entraînement et les facteurs de développement peuvent être illustrés par une métaphore. Le tableau (formes caractéristiques) matérialise ce qui se voit, ce qui s'observe, et exprime l'objectif visé.

Pour réaliser un tableau, il faut des couleurs (facteurs de développement), qui diffèrent (p. ex. force, endurance, créativité, concentration) en fonction de l'œuvre. Ces couleurs ne sont pas utilisées uniformément (une forme caractéristique exigera plutôt de la technique alors qu'une autre fera davantage appel aux qualités athlétiques).

Pour appliquer les couleurs, il faut plusieurs pinceaux (formes d'entraînement). Leur utilisation représente le processus, l'activité à proprement parler, autrement dit l'entraînement. Selon les acteurs impliqués et l'œuvre envisagée, on choisira différents pinceaux (formes d'entraînement).

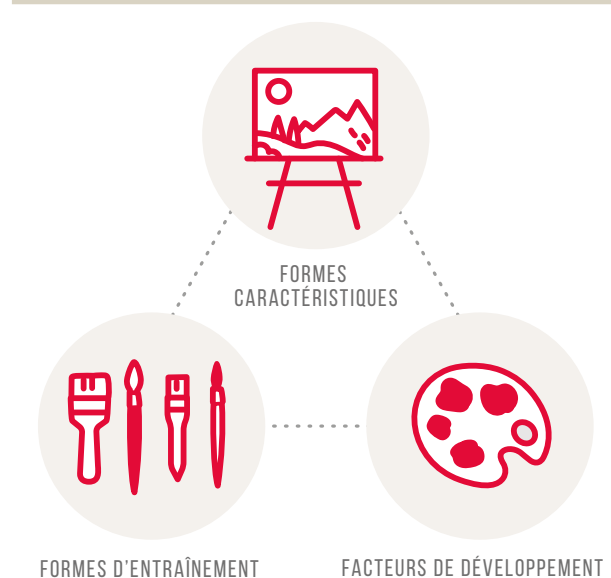


Illustration 7: Liens entre formes caractéristiques, formes d'entraînement et facteurs de développement exprimés par une métaphore.