



FEDERATION FRANÇAISE DE SAUVETAGE ET DE SECOURISME

DOCUMENT COMMISSION SPORTIVE

Les prises d'informations

INFORMATIONS VISUELLES

Elles guident l'activité du débutant.

En Natation, le déplacement horizontal = l'immersion de la tête. = perte de vue = anxiété.

Permettre aux élèves de voir sous l'eau pour se repérer :

- Lunettes
- Masque

Valoriser les déplacements sur le dos :

- Peu de contraintes respiratoires
- Infos visuelle

INFORMATIONS AUDITIVES

Elles représentent un moyen pour aider l'élève à analyser son action

- Sous l'eau : peu de bruit, perception déformée ou absente.
- A la surface de l'eau, il peut y avoir des éclaboussures (battements – retour aérien des bras – plongeon..) qui entraînent du bruit, donc des résistances.

La qualité du bruit du battement donne des indications sur les moyens mis en jeu. (rythme, amplitude)

INFORMATIONS TACTILES

Elles représentent les informations perçues au contact de la peau.

Contact avec l'eau.

Repères

L'écoulement de l'eau sur le corps

joue un rôle dans la construction de l'alignement du corps.

Amplitude du mouvement = finir à la cuisse.

Plaquettes Palmes, valorisation de la prise d'information.

Contact entre 2 parties du corps

Dès le début de l'apprentissage, il faut centrer l'attention de l'élève sur ce qu'il sent.

INFORMATIONS PROPRIOCEPTIVES

Elles sont sollicitées de plus en plus avec l'amélioration du niveau d'expertise du nageur

Kinesthésiques

Position des membres

Vestibulaires

Acceptation des déséquilibres avant, arrière et rotation