

Cheminement didactique fondamental pour l'acquisition de l'aisance aquatique

Le bassin ne doit pas permettre l'appui plantaire (profondeur de la taille plus le bras tendu vers le haut). L'activité est proposée sans matériel de flottaison.

PALIER 1				
PASSAGES OBLIGÉS*	PASSAGE OBLIGÉ 1	PASSAGE OBLIGÉ 2	PASSAGE OBLIGÉ 3	PASSAGE OBLIGÉ 4
Objectifs	S'engager dans le milieu aquatique et découvrir une nouvelle locomotion	Passer de l'appui à la suspension	S'immerger	S'immerger de plus en plus longtemps
Tâches	<ul style="list-style-type: none"> • Entrer dans le milieu aquatique en grande profondeur • Se déplacer le long de la goulotte • Ressortir de l'eau (par l'échelle) • Ressortir de l'eau en de multiples endroits 	<ul style="list-style-type: none"> • Multiplier les déplacements et la forme des déplacements en utilisant la goulotte 	<ul style="list-style-type: none"> • Se déplacer et toucher la paroi avec différentes parties du corps au-delà des genoux et des pieds • S'immerger pour expérimenter l'interruption de la ventilation • S'immerger face dirigée vers le fond en ouvrant la bouche et les yeux 	<ul style="list-style-type: none"> • Se déplacer en immergeant sa tête • Augmenter la durée de l'immersion jusqu'à 10 secondes en se déplaçant
Ce que j'observe au début	<ul style="list-style-type: none"> • Appréhension, inquiétude voire refus d'entrer dans l'eau • Le déplacement s'effectue à l'aide des bras, par ancrage successif des mains à la goulotte • Le buste rigidifié verticalement • Les pieds et les genoux restent en contact avec le mur en recherche d'appui • Les épaules sont émergées 	<ul style="list-style-type: none"> • Les épaules s'enfoncent dans l'eau • Les pieds ne sont plus toujours en contact avec le mur vertical 	<ul style="list-style-type: none"> • Sortie de l'immersion rapide et largement au dessus de la surface • Frottement du visage 	<ul style="list-style-type: none"> • La tête sort de l'eau précipitamment • Les déplacements sont précipités
Les obstacles possibles	<ul style="list-style-type: none"> • La peur de l'engloutissement (ce qu'il y a sous l'eau, de ne pas pouvoir prendre appui sur la plante des pieds, peur que la piscine n'ait pas de fond, peur de couler sans pouvoir se rattraper) • L'incertitude quant à la posture à adopter • Ne pas voir l'espace dans lequel on se déplace (l'espace d'action et l'espace de vision sont distincts) 	<ul style="list-style-type: none"> • La peur de s'enfoncer • L'action de l'eau sur le corps perturbe l'équilibre vertical de terrien 	<ul style="list-style-type: none"> • Le manque d'informations pour se représenter son corps et ce milieu • Le manque de repère pour utiliser les informations • Le schéma corporel perturbé 	<ul style="list-style-type: none"> • La peur du remplissage (peur que l'eau envahisse le corps par les yeux, les oreilles, le nez, la bouche)
Ce que j'observe lorsque c'est acquis	<ul style="list-style-type: none"> • L'engagement à entrer dans l'eau • L'enfant sort seul de l'eau • Les épaules s'enfoncent dans l'eau, • Les pieds ne sont plus toujours en contact avec le mur vertical et participent à la préservation de l'orientation du corps 	<ul style="list-style-type: none"> • Les épaules sont immergées • Les déplacements à la goulotte sont multipliés • Le passage de l'appui à la suspension • Lors des déplacements de plus en plus rapides l'équilibre vertical est préservé par une action des jambes s'apparentant au schéma de la course 	<ul style="list-style-type: none"> • Le visage est détendu sans grimace • L'immersion de la totalité de la tête est acceptée 	<ul style="list-style-type: none"> • L'espace d'action et l'espace de vision sont confondus (je vois ou j'agis) • Les temps d'immersion s'allongent

*En situation il n'y a pas un ordre contraint des passages obligés

Publics : tous publics non nageurs, enfants de 4 à 6 ans pour le dispositif priorité ministérielle et les financements classe bleue et stage bleu de ANS.

	PALIER 2		PALIER 3	
PASSAGES OBLIGÉS*	PASSAGE OBLIGÉ 5	PASSAGE OBLIGÉ 6	PASSAGE OBLIGÉ 7	PASSAGE OBLIGÉ 8
Objectifs	Accepter l'action de l'eau sur son corps	Sauter et se rendre indéformable pour « passer à travers » l'eau	Accepter le déséquilibre et le changement de direction	Parcourir une dizaine de mètres sans appui sur le monde solide (pouvoir regagner le bord pour se mettre en sécurité).
Tâches	<ul style="list-style-type: none"> • Toucher le fond avec les pieds, avec les genoux, avec la main et d'autres parties du corps • Se laisser remonter sans rien faire 	<ul style="list-style-type: none"> • Varier les sauts dans l'eau pieds les premiers pour toucher directement le fond avec les pieds . • Se laisser remonter passivement et rester en surface immobile quelques instants avant de regagner le bord 	<ul style="list-style-type: none"> • Face au bassin, basculer du bord dans l'eau nuque fléchie (entrée par le haut du dos) • Basculer en arriere nuque fléchie depuis le bord du bassin et entrer dans l'eau par le haut du dos 	<ul style="list-style-type: none"> • Parcourir une dizaine de mètres sur le ventre tête immergée • Parcourir une dizaine de mètres sur le dos. • Idem mais se déplacer à l'aide des bras.
Ce que j'observe au début	<ul style="list-style-type: none"> • Remontée active au début 	<ul style="list-style-type: none"> • L'écartement des bras et les jambes qui se replient 	<ul style="list-style-type: none"> • Le redressement lors de la chute 	<ul style="list-style-type: none"> • La propulsion s'effectue spontanément à l'aide des jambes (comme sur terre) si les bras sont mobilisés c'est pour prendre appui afin de sortir le tête de l'eau pour inspirer.
Les obstacles possibles	<ul style="list-style-type: none"> • La peur de rester au fond • La peur de l'engloutissement ou de la disparition 	<ul style="list-style-type: none"> • L'effondrement postural • Le refus d'être entraîné vers le fond par la vitesse acquise) 	<ul style="list-style-type: none"> • Les reflexes de redressement qui empechent d'accepter la rotation • Le regard porté vers l'avant empeche la bascule 	<ul style="list-style-type: none"> • Le redressement • Sur le ventre la longueur du déplacement est subordonnée au temps d'apnée. • Sur le dos la prise d'information visuelle provoque le redressement de la tête et l'enfoncement des jambes. <p>Il ne faut pas rechercher les déplacements en surface tant que le corps flottant n'est pas construit.</p>
Ce que j'observe lorsque c'est acquis	<ul style="list-style-type: none"> • La remontée est faite sans rien faire (passivement). • Le temps de la remontée est plus long que le temps de la descente 	<ul style="list-style-type: none"> • Les bras restent le long du corps ou dans son prolongement • Le contact avec le fond • L'alignement avec la verticale • L'indéformabilité 	<ul style="list-style-type: none"> • Le regard n'est pas orienté dans la direction du mouvement • La rotation se poursuit dans l'eau pour se retrouver dos au mur 	<ul style="list-style-type: none"> • Le nageur entre dans l'eau par le tête, glisse, puis se propulse tête immergée (il est envisageable et préférable de le faire par une action alternée des bras plutôt qu'avec les jambes seules), il revient au point de départ sur le dos. • Idem mais sans entrer par la tête, le nageur se déplace une dizaine de mètres