

Les 8 étapes de la construction de l'Aisance Aquatique

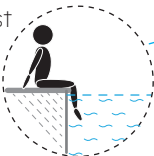
Règle d'or : uniquement proposer et inciter à faire, pour ne jamais mettre en situation d'échec

1. L'acclimatation & l'entrée

Les élèves s'assoient tous ensemble rapidement, pieds dans l'eau et y entrent.

L'entrée autonome :

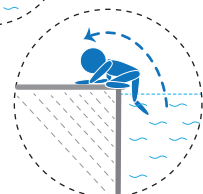
L'élève est assis pieds dans l'eau



seul, il se retourne et glisse en arrière...



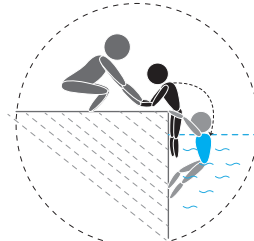
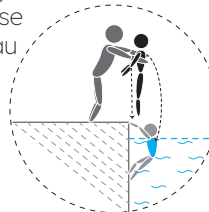
... et se tient à la margelle avec les mains, épaules immergées (à demander ou accompagner)



enfin l'inviter à effectuer une sortie autonome !

En cas de résistance :

1. L'entrée par l'enseignant qui amène l'élève à se tenir par les mains au bord du bassin les épaules dans l'eau.
Il ressort seul.



Féliciter l'exploit de chaque sortie autonome, à réitérer jusqu'à 7 fois pour aboutir à l'entrée autonome.

2. L'entrée avec accompagnement des mains par l'enseignant, pour l'entrée en arrière, la saisie du bord épaules immergées

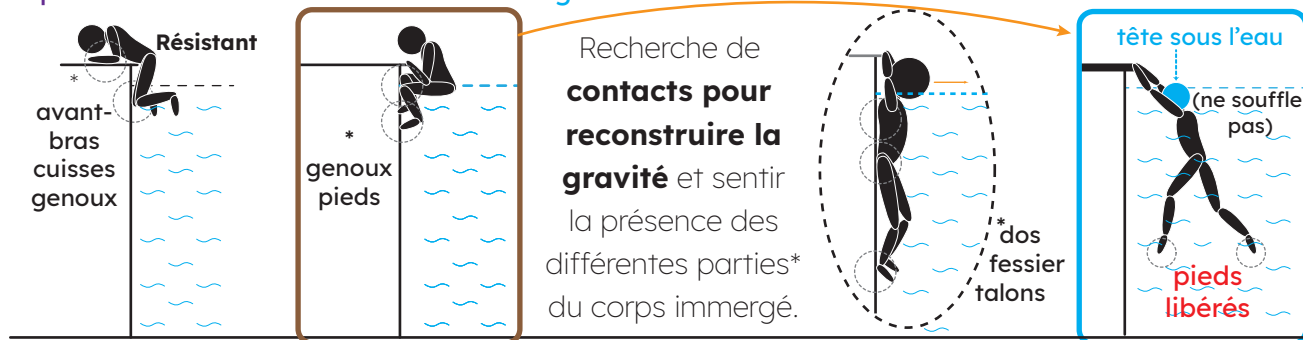
Accepter l'eau, entrer et sortir commodément de ce nouvel environnement

3. Reconstruction du corps immergé

Découvrir que son corps existe bien sous l'eau !

L'élève, à chaque déplacement, récolte des informations et confirme la présence de toutes les parties de son corps sous l'eau, par les différents contacts tactiles avec l'eau et les limites du bassin. Peu à peu il se libère de son besoin de gravité.

L'exploration de l'enfant : du terrien au nageur



Proposer à l'élève d'essayer des lunettes peut lui donner accès à la vision du bassin et de son corps immergé.

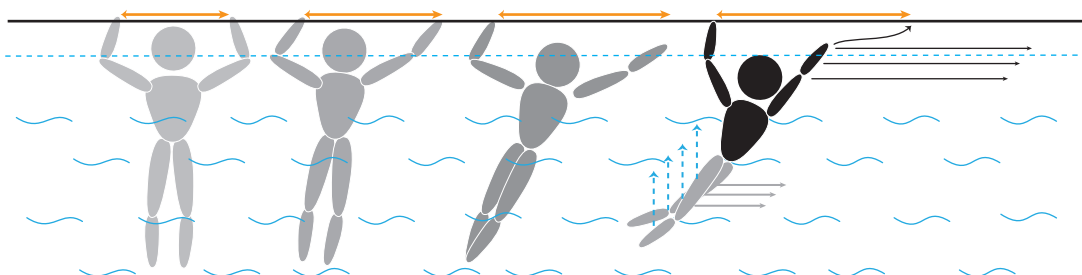
Valider la présence des parties immergées du corps et les limites du bassin

5. Bascule horizontale

Première transition de la posture du terrien (debout) à celle du nageur (allongée).

L'amplitude gestuelle des bras enclenche une première rotation de la ligne d'épaules. Combinée à la vitesse de déplacement, elle entraîne un retard des jambes, qui par l'action de l'eau, provoque un premier déséquilibre vers la posture horizontale recherchée du nageur.

Inciter à plus de fréquence et d'amplitude participe donc à la construction du corps flottant, grâce à la perception de la poussée d'Archimède sur les jambes.



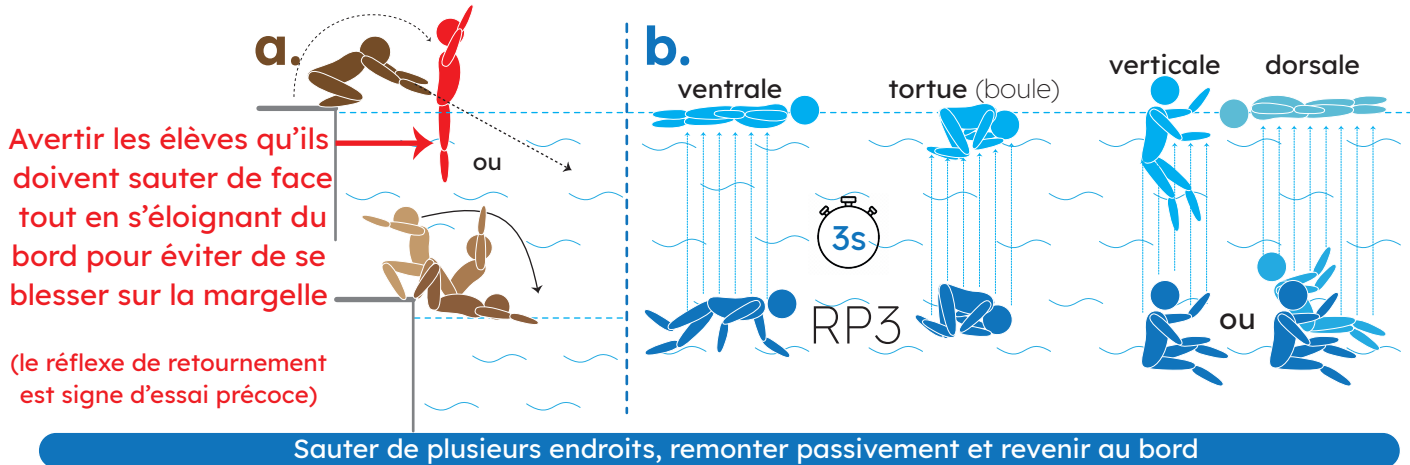
Augmenter fréquence et amplitude pour provoquer la bascule horizontale

7. Saut dans le bassin

Le corps flottant est construit, l'élève possède une apnée suffisante pour rejoindre le bord du bassin.

L'élève peut désormais :

a. varier les entrées dans l'eau, en sautant ou en plongeant et **b. expérimenter les remontées passives** après une immersion profonde sans appui. En changeant de forme il peut valider la constance de la poussée d'Archimède peu importe le type de sustentation.



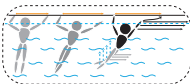
1



2



5



6

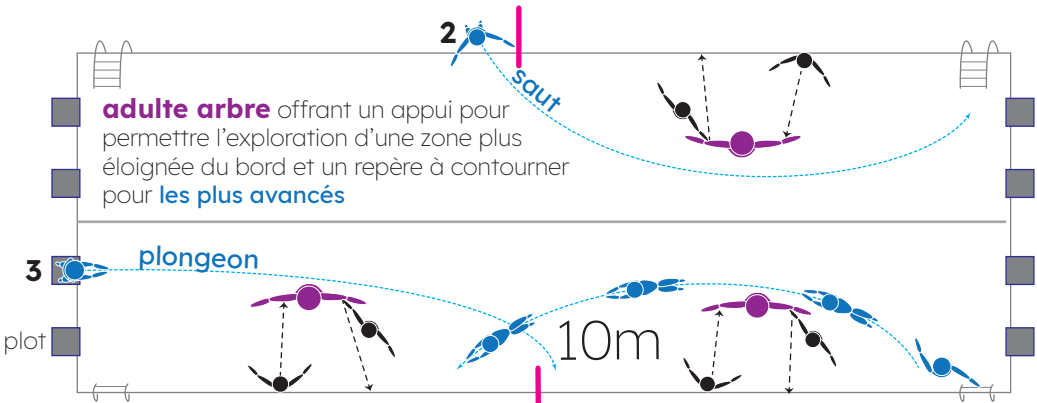


8. Déplacement sans appui

Déplacement au milieu d'une la ligne ou en s'éloignant du bord (sans s'y raccrocher avant d'avoir parcouru la distance de 10m)

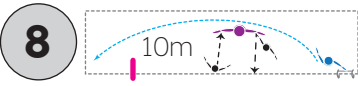
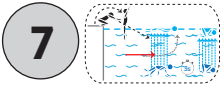
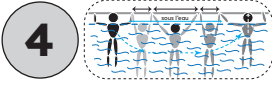
L'élève a construit son corps flottant et une apnée suffisante pour lui permettre de se déplacer librement en surface ou en immersion sans reprise d'appui sur une distance assez longue avec ou sans inspiration intermédiaire. Depuis le bassin(1), depuis le bord(2) ou depuis un plot(3).

Exemples d'incitations :



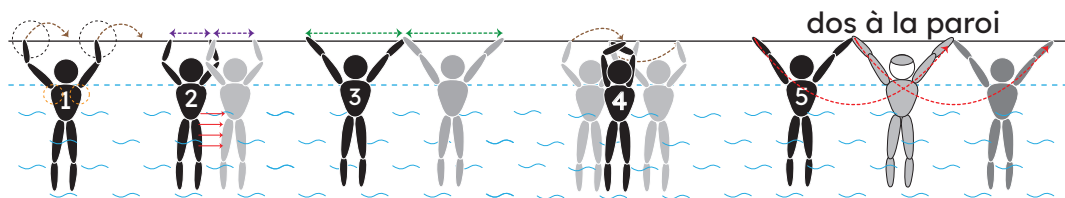
Frites comme repères pour matérialiser le milieu de la longueur (25m) et estimer la distance nagée supérieure à 10m

Effectuer un déplacement ventral ou dorsal de 10m sans reprise d'appui



2. Déplacements avec appui

Autour du bassin ou par aller-retours le long d'une ligne d'eau (utilisation des lignes d'eau extérieures du bassin)



1. Corps immergé (épaules dans l'eau), les élèves se déplacent librement dans un premier temps
 2. Le **petit train rapide** (augmentation de la fréquence gestuelle lors du déplacement)
 3. Les **grands pas d'éléphant** (augmentation de l'amplitude gestuelle : recherche d'une prise plus éloignée)
 4. Le **chassé-croisé** (la main en retrait lâche la margelle et passe sur la première, qui elle saisit plus loin)
 5. La **toupie qui tourne*** (libération du bord d'une main et des pieds, perte de contact visuel avec ce bord)
- *Lors de la manoeuvre, inviter l'élève à mettre en contact : dos, fessier & talons (aider à la reconstitution du corps)

Toujours laisser aux élèves le temps de trouver leurs propres solutions pour se dépasser ou se croiser lors de leurs déplacements et/ou aller-retours, **chaque réponse est un progrès inédit.**

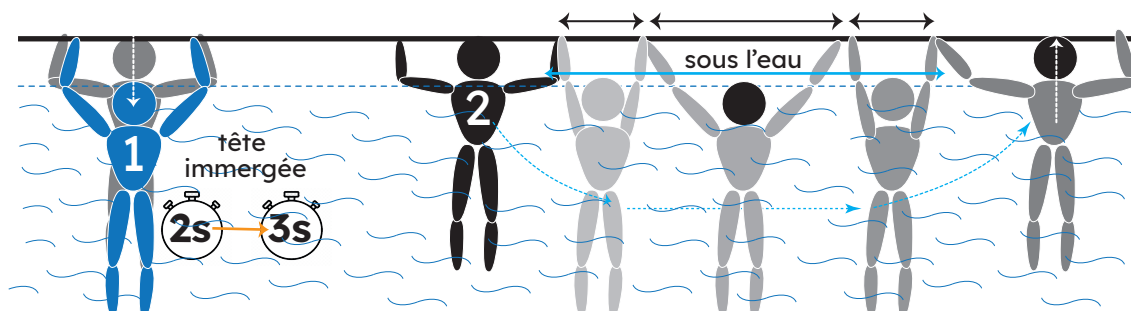
Se déplacer le long de la margelle, corps immergé, en supprimant progressivement les appuis plantaires

4. Déplacement immergé de surface

Expérimenter les premières apnées et les premiers ressentis du corps flottant.

1. Premières **immersions statiques**, pour ressentir la **poussée d'Archimède**, puis...
2. **Apnée en mouvement** en avançant avec les mains le long de la margelle. Les déplacements avec une grande amplitude gestuelle favorisent l'immersion de la tête.

L'encourager, s'il le souhaite, à prolonger ses temps d'apnée et l'en féliciter.



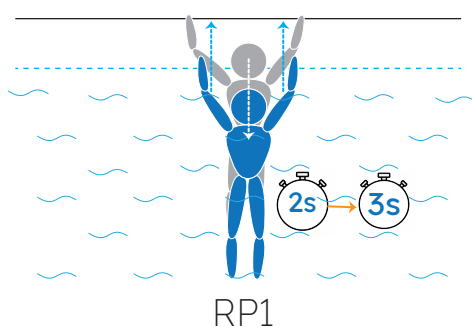
Objectif final : immersion supérieure à 7s pour envisager l'immersion profonde

Effectuer des déplacements de surface, de plus en plus long, tête immergée (avec ou sans lunettes)

6. Remontées passives

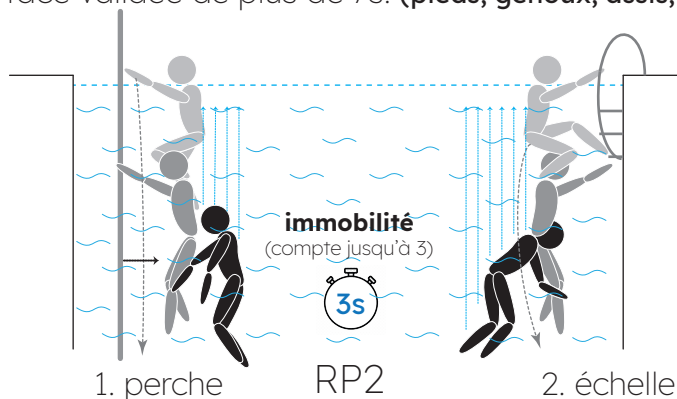
Progressivité des remontées passives (RP) avec 3 niveaux (avec 2 exemples de dispositifs depuis le bassin)

Étape 1 : l'élève **lâche la margelle** pour laisser son corps s'enfoncer lentement en **immergeant juste un peu sa tête**. Après 2 à 3s le corps remonte (flotte), l'élève rattrape le bord avec les mains.



RP1

Étape 2 : l'élève peut, avec l'aide d'une perche ou en utilisant l'échelle, descendre plus profondément (jusqu'à toucher le fond du bassin), cette étape exige une apnée de surface validée de plus de 7s. (**pieds, genoux, assis, etc.**)



1. perche

RP2

2. échelle

Se laisser remonter sans action motrice après une immersion profonde