

# L'AISANCE AQUATIQUE EN 8 ETAPES

Ce document a pour vocation d'aider les enseignants à la mise en place des premiers cycles natation dans le cadre de la construction de l'aisance aquatique. Toutes les étapes se réalisent en grande profondeur.

L'origine de la réflexion est basée sur la vidéo : [« Apprendre à nager comme on a appris à marcher pour devenir toujours meilleur nageur »](#)

LA CONSTRUCTION DU CORPS FLOTTANT		
	Situations à mettre en place	Ce que l'on observe
<b>Etape 1</b>	<p><b>But à atteindre :</b> atteindre une nouvelle locomotion en grande profondeur. L'entrée dans l'eau peut se faire par l'échelle ou à partir du bord</p>  	<p><b>Déplacement à l'aide des bras. Buste rigidifié verticalement. Les pieds et les autres parties du corps sont en contact avec le mur vertical.</b></p> <p>Les élèves prennent appui sur la goulotte et se déplacent les épaules immergées.</p> <p>L'espace d'action (là où on se déplace) et l'espace de vision sont distincts</p> <p>Confrontés à la grande profondeur, les élèves découvrent une nouvelle locomotion. Le corps est perçu différemment.</p>
<b>SI L'ELEVE SAIT ENTRER DANS L'EAU EN GRANDE PROFONDEUR, SE DEPLACER SUR PLUSIEURS METRES ET SORTIR DE L'EAU / PASSER A L'ETAPE 2</b>		
<b>Etape 2</b>	<p><b>But à atteindre :</b> une locomotion avec le corps en suspension</p> <p>Multiplier les déplacements d'un point à l'autre en utilisant la goulotte</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- libre ;</li> <li>- avec les bras qui se croisent (chassé-croisé) ;</li> <li>- avec une grande amplitude entre deux appuis ;</li> <li>- rapidement avec une grande amplitude entre deux appuis (jeux de poursuite) ;</li> <li>- en fermant les yeux ; en faisant la toupie ;</li> <li>- avec les épaules sous l'eau ;</li> <li>- en se croisant (en prenant sur le bord, en prenant appui sur les épaules de mon camarade).</li> </ul> <p><b>But à atteindre :</b> prendre conscience que l'on ne remplit pas d'eau lorsque sa bouche est ouverte</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Se déplacer le long de la goulotte prendre de l'eau dans sa bouche et la recracher (<i>faire des jets</i>) ;</li> <li>- se déplacer le long de la goulotte bouche ouverte.</li> </ul> <p><b>But à atteindre :</b> s'immerger progressivement :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Se déplacer en s'immergeant jusqu'au menton, au nez, aux yeux, toute la tête. <i>Disposer des objets le long du parcours et demander aux élèves de s'immerger à chaque fois qu'ils passent devant.</i></li> </ul>	<p><b>Les épaules s'enfoncent dans l'eau, le corps est perçu comme moins pesant.</b> Les pieds ne sont plus en contact avec le mur vertical. Ils participent à la préservation de l'orientation du corps.</p> <p>Les élèves passent de l'appui à la suspension.</p>  

**SI L'ELEVE SAIT :**

- SE DEPLACER AVEC LE CORPS EN SUSPENSION
- METTRE SA TÊTE DANS L'EAU

**PASSER A L'ETAPE 3**

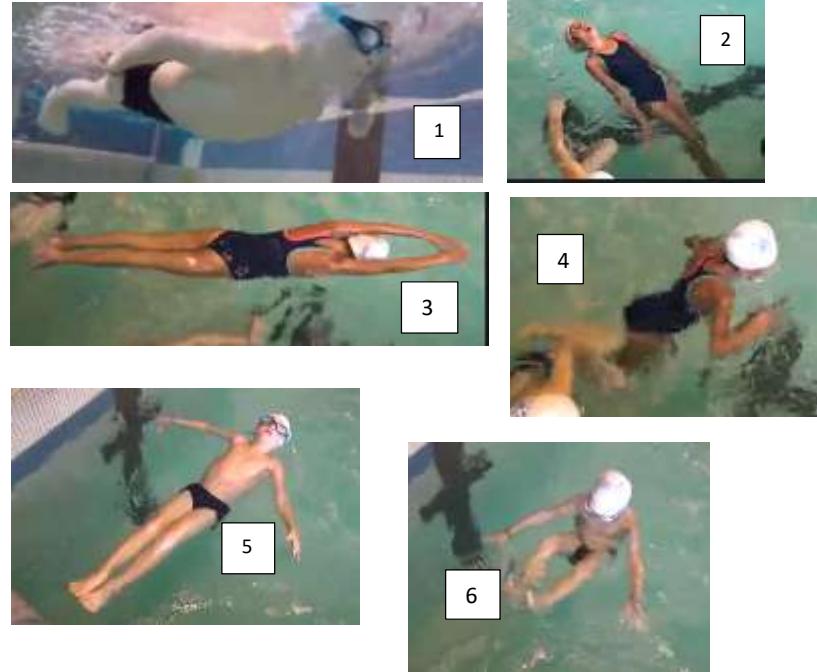
<b>Etape 3</b>	<p><b>But à atteindre : une immersion de plus en plus longue</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Les élèves quittent le contact avec le bord pour le reprendre très rapidement. (Immerger complètement la tête puis lâcher le bord)</li> <li>- Les élèves se déplacent sans contact avec le mur vertical de la piscine le long d'une perche, d'une ligne d'eau</li> </ul> 	<p><b>La tête immergée, le corps commence à être perçu comme flottant.</b> La peur du remplissage disparaît. Les jambes remontent en surface. L'espace d'action et l'espace de vision sont confondus. Les jambes assurent la fonction équilibratrice.</p> 
----------------	--	---

**SI L'ELEVE SAIT :**

- METTRE SA TÊTE DANS L'EAU ET OUVRIR GRAND LA BOUCHE
- REALISER UNE IMMERSION DE PLUS DE 10 SECONDES
- QUITTER LE CONTACT AVEC LE BORD ET LE REPRENDRE TRES RAPIDEMENT. (EQUILIBRE VERTICAL PUIS HORIZONTAL)
- SE DEPLACER LE LONG D'UNE PERCHE OU D'UNE LIGNE D'EAU (SANS CONTACT AVEC LE BORD VERTICAL)

**PASSER A L'ETAPE 4**

<b>Etape 4</b>	<p><b>But à atteindre : toucher le fond de la piscine (profondeur : hauteur de l'enfant plus la hauteur d'un bras)</b></p> <p><b>NE PAS SOUFFLER DANS L'EAU</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Descendre le long de la perche;</li> <li>- descendre le long d'un camarade;</li> <li>- descendre le long de l'échelle;</li> <li>- aller toucher le fond avec les pieds et se laisser remonter sans impulsion;</li> <li>- toucher le fond avec les genoux, la main et toutes les parties du corps.</li> </ul>	<p>Le temps de descente est plus long que le temps de remontée.</p> <p>Permet de prendre conscience que l'espace est limité et permet d'<b>enlever la peur de l'engloutissement</b>.</p>  
----------------	---	--

<p><b>SI L'ELEVE SAIT :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- DESCENDRE LE LONG DE LA PERCHE</li> </ul> <p><b>PASSER A L'ETAPE 5</b></p>		
<b>Etape 5</b>	<p><b>But à atteindre : rester au fond 5 secondes</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Multiplier les déplacements à la verticale;</li> <li>- se laisser remonter passivement</li> </ul>	 <p>Impossible de rester au fond quand les poumons sont remplis d'air. Transformation de la représentation du corps. <b>La différence de densité entraîne la remontée du corps : le corps est perçu comme flottant.</b></p>
<p><b>SI L'ELEVE SAIT DESCENDRE LE LONG DU CORPS DE SON CAMARADE ET SE LAISSE REMONTER PASSIVEMENT (SANS IMPULSION, MOUVEMENTS NI AGITATION)</b></p> <p><b>PASSER A L'ETAPE 6</b></p>		
<b>Etape 6</b>	<p><b>But à atteindre : laisser passivement l'eau agir sur son corps</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Se laisser remonter passivement – arriver à la surface, garder la tête immergée (sur le ventre) <b>1</b> , orienter le visage vers l'arrière (pour passer sur le dos), une fois stabilisé ouvrir grand la bouche <b>2</b> ;</li> <li>- s'allonger sur le ventre, tête dans les bras et rester 10 secondes <b>3</b> avant de se redresser en amenant les genoux aux épaules <b>4</b> ;</li> <li>- s'allonger sur le dos le temps de plusieurs échanges respiratoires <b>5</b> ;</li> <li>- se redresser en amenant les bras le long du corps et la tête entre les genoux (plus compliqué que pour passer du ventre au dos). <b>6</b></li> </ul>	 <p>Etape 6 en vidéo</p> 

**SI L'ELEVE SAIT CHOISIR SA FORME POUR S'ORIENTER DE DIFFERENTES FAÇONS :**

- REALISER UN EQUILIBRE VENTRAL 10 SECONDES, SE REDRESSER
- REALISER UN EQUILIBRE DORSAL LE TEMPS DE PLUSIEURS ECHANGES RESPIRATOIRES ET CHANGER DE FORME POUR OBTENIR L'ORIENTATION SOUHAITEE.

**PASSER A L'ETAPE 7**

### LA CONSTRUCTION DU CORPS PROJECTILE

<b>Etape 7</b>	<p>But à atteindre : sauter dans l'eau et se rendre indéformable pour « passer à travers » l'eau pour toucher le fond avec les pieds en grande profondeur</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Sauter dans l'eau par les pieds depuis le bord en restant bien aligné verticalement et en conservant le regard à l'horizontal bras le long du corps puis bras dans l'alignement du corps ;</li><li>- A chaque fois aller toucher le fond de la piscine avec ses pieds et remonter <b>passivement</b>.</li></ul>	  
----------------	---	---

**SI L'ELEVE SAUTE DROIT COMME UN « I » EN GRANDE PROFONDEUR, TOUCHE LE FOND ET SAIT SE LAISSER REMONTER PASSIVEMENT.**

**PASSER A L'ETAPE 8**

<b>Etape 8</b>	<p>But à atteindre : accepter le déséquilibre et le changement de direction</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Bascule dans l'eau depuis le bord : entrer dans l'eau sans pousser (entrer dans l'eau par la nuque et le haut du dos) ;</li><li>- Tête dans le prolongement du corps se laisser glisser vers l'avant en préservant la posture.</li></ul>	  
----------------	--	---

**POURSUIVRE LA CONSTRUCTION DU FLOTTANT AU CORPS NAGEANT A PARTIR DU DOCUMENT « TOUS EN NAGE » proposé sur le Site EPS 68 : <http://www.eps68.site.ac-strasbourg.fr/dossier-natation-tous-en-nage/>**

**Depuis, SI L'ENFANT S'ALLONGE CORPS ALIGNÉ ET TIENT LA POSITION SANS MOUVEMENT SUR LE VENTRE ET SUR LE DOS**

**NE PAS OUBLIER DE :**

- PARTAGER LE PLAISIR D'UNE SEANCE DE NATATION AVEC VOS ELEVES.
- METTRE EN PLACE UN TEMPS DE VERBALISATION EN FIN DE SEANCE POUR PERMETTRE DE NOTER LES REUSSITES ET POINTER LES PROGRES REALISES PAR CHAQUE ELEVE