

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	Passages obligés <i>En situation il n’y a pas un ordre contraint des passages obligés</i>	Objectifs	Tâches	Ce que j’observe au début	Les obstacles possibles	Ce que j’observe lorsque c’est acquis
PALIER 1	Passage obligé 1	• S’engager dans le milieu aquatique et découvrir une nouvelle locomotion	• 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	• 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	• 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)	• 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
	Passage obligé 2	• Passer de l’appui à la suspension	• Multiplier les déplacements et la forme des déplacements en utilisant la goulotte	• Les épaules s’enfoncent dans l’eau • Les pieds ne sont plus toujours en contact avec le mur vertical	• La peur de s’enfoncer • L’action de l’eau sur le corps perturbe l’équilibre vertical de terrien	• 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 schème de la course
	Passage obligé 3	• S’immerger	• 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	• Sortie de l’immersion rapide et largement au-dessus de la surface • Frottement du visage	• Le manque d’informations pour se représenter son corps et ce milieu • Le manque de repère pour utiliser les informations • Le schéma corporel perturbé	• Le visage est détendu sans grimace • L’immersion de la totalité de la tête est acceptée
	Passage obligé 4	• S’immerger de plus en plus longtemps	• Se déplacer en immergeant sa tête • Augmenter la durée de l’immersion jusqu’à 10 secondes en se déplaçant	• La tête sort de l’eau précipitamment • Les déplacements sont précipités	• La peur du remplissage (peur que l’eau envahisse le corps par les yeux, les oreilles, le nez, la bouche)	• L’espace d’action et l’espace de vision sont confondus (je vois ou j’agis) • Les temps d’immersion s’allongent
Attendus à valider lors du cycle						
PALIER 1	Cette première étape consiste à entrer seule dans l'eau virgule se déplacer en immersion complète et à sortir seul de l'eau. 1) Entrer seul(e) dans l'eau. 2) Sortir seul(e) de l'eau. 3) Se déplacer avec les épaules immergées. 4) Immerger complètement la tête pendant plusieurs secondes.					

PALIER	<i>Passages obligés</i> En situation il n’y a pas un ordre contraint des passages obligés	Objectifs	Tâches	Ce que j’observe au début	Les obstacles possibles	Ce que j’observe lorsque c’est acquis
PALIER 2	<i>Passage obligé 5</i>	• Accepter l’action de l’eau sur son corps	• Toucher le fond avec les pieds, avec les genoux, avec la main et d’autres parties du corps • Se laisser remonter sans rien faire	• Remontée active au début	• La peur de rester au fond • La peur de l’engloutissement ou de la disparition	• La remontée est faite sans rien faire (passivement). • Le temps de la remontée est plus long que le temps de la descente
	<i>Passage obligé 6</i>	• Sauter et se rendre indéformable pour « passer à travers » l’eau	• 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	• L’écartement des bras et les jambes qui se replient	• L'effondrement postural • Le refus d’être entraîné vers le fond par la vitesse acquise)	• Les bras restent le long du corps ou dans son prolongement • Le contact avec le fond • L’alignement avec la verticale • L'indéformabilité
Attendus à valider lors du cycle						
PALIER 2	Cette seconde étape nécessite de sauter ou chuter dans l'eau virgule à se laisser remonter virgule à flotter de différentes manières virgule à regagner le bord et à sortir seul. 5) Toucher le fond avec les pieds (profondeur taille avec le bras levé) Enchaînement : 6) Puis se laisser remonter passivement À partir d'un saut : 7) Touchez le fond avec les pieds (profondeur minimum taille avec le bras levé) Enchaînement : 8) Puis se laisser remonter passivement					

PALIER	Passages obligés <i>En situation il n'y a pas un ordre contraint des passages obligés</i>	Objectifs	Tâches	Ce que j'observe au début	Les obstacles possibles	Ce que j'observe lorsque c'est acquis
PALIER 3	Passage obligé 7	• Accepter le déséquilibre et le changement de direction	• Face au bassin, basculer du bord dans l'eau nuque fléchie (entrée par le haut du dos) • Basculer en arrière-nuque fléchie depuis le bord du bassin et entrer dans l'eau par le haut du dos	• Le redressement lors de la chute	• Les réflexes de redressement qui empêchent d'accepter la rotation • Le regard porté vers l'avant empêche la bascule	• Le regard n'est pas orienté dans la direction du mouvement • La rotation se poursuit dans l'eau pour se retrouver dos au mur
	Passage obligé 8	• Choisir sa forme pour s'orienter de différentes façons	• Enchaîner remontée passive et flottaison en surface • S'allonger sur le ventre arrivé à la surface, bras dans le prolongement du corps, tête immergée sous le bras quelques instants. • Même chose sur le dos mais beaucoup plus longtemps : le temps de plusieurs échanges ventilatoires	• L'action de l'eau sur le corps est acceptée	• Posture anti gravitaire du terrien	• Des variations multiples des formes et des orientations du corps en surface sont observées. • La tête « pilote » les orientations du corps
Attendus à valider lors du cycle						
PALIER 3	Cette dernière étape consiste à entrer dans l'eau par la tête virgule à remonter à la surface virgule à parcourir 10 m en position ventrale tête immergée, à flotter sur le dos avec le bassin en surface virgule à regagner le bord et à sortir seul point 9) Basculez dans l'eau depuis le bord et entrez dans l'eau par le haut du dos. Enchaînement : 10) Puis pivoter dans l'eau pour se retrouver dos au mur. 11) S'allonger sur le ventre, bras dans le prolongement du corps tête sous les bras, quelques secondes. 12) S'allonger sur le dos, bras dans le prolongement du corps, le temps de plusieurs échanges ventilatoires. 13) Entrez dans l'eau par la tête en premier et glissez plusieurs mètres sans nager. 14) Parcourir 10 mètre sans prise d'appui solide.					