



PRATIQUE Aisance aquatique

PROPOSITION DE PROGRESSION

Fonctionnement : utilisation de tout ou partie (bord) du bassin avec déplacement le long de la goulotte en grande profondeur sans matériel.

Entrer dans l'eau à l'endroit de son choix dans l'espace indiqué par le PE, soit par l'échelle soit de la position assise en se retournant, soit pour un élève en difficulté, en proposant nos deux mains pour le soulever et le déposer dans l'eau. Les entrées évolueront au fil des séances et des capacités des élèves. Progressivement ils lâcheront le mur quand ils seront prêts.

Donner ENSUITE le choix aux élèves de la difficulté de la tâche à accomplir pour gérer l'hétérogénéité tout en jouant sur l'émulation entre eux. Ex : se déplacer en mettant les épaules ou le menton ou la bouche ouverte sous l'eau toujours en apnée inspiratoire bouche ouverte.

Leur laisser le temps de répéter. Respecter la progression (étapes clés).

DEUX règles « clé » : on reste au bord, on ne s'appuie pas sur un camarade.

Situations (**avec choix et variantes du niveau d'exécution**) :

Etape 1

- Appropriation de l'espace: entrée/sortie et premiers déplacements
 - Différents possibles pour entrer dans l'eau (échelle, assis bord, aide adulte qui propose ses deux mains pour soulever l'élève et le déposer dans l'eau ...) avec une sortie possible quelques mètres plus loin par le bord.
 - Déplacement à la goulotte :
 - bras de géant, mains qui se croisent, toupies
 - progressivement prises de repères kinesthésiques de tout le corps (ventre puis dos au mur...)
 - se doubler, se croiser
 - réduire le nombre d'appuis au mur jusqu'à un seul (vers les premiers allongements)
 -
 - Progressivement ils lâcheront momentanément le mur quand ils seront prêts.

Etape 2

- Immersion progressive en apnée inspiratoire avec allongement progressif du temps d'immersion à la surface
 - Immersion menton puis bouche ouverte, puis bouche et nez, puis yeux, front, tête : à cette étape proposer des lunettes aux enfants/adultes réticents.
 - Immersion visage avec bras tendu et corps le long du mur
 - Immersion visage avec bras tendu et corps allongé
 - Immersion visage en déplacement avec encore un appui main au bord

Etape 3

- Augmentation temps d'apnée inspiratoire en surface jusqu'à 10-12s
 - Allonger le temps d'immersion visage vers 10 à 12 secondes corps le long du mur, corps allongé bras tendu au mur, en déplacement, en lâchant progressivement le mur

Etape 4

- Immersion en profondeur en apnée inspiratoire et remontée passive (cage ou chateau)
 - Demander sans aide de descendre toucher le fond de la piscine et faire constater la difficulté de descendre au fond puis la poussée d'Archimède (remontée passive).
 - Descente en profondeur à l'aide de l'échelle, le long de la perche, le long du corps d'un partenaire, le long de la cage et se laisser remonter passivement.

Etape 5
Etape 6

- Flottaisons diverses – alignement du corps oreilles/bassin/pieds immergés en surface.
 - Etoile de mer sur le ventre, le dos
 - Situation du bouchon (Sustentation) : faire constater la flottaison avec différents niveaux d’immersion de la tête suivant la densité de la personne.
- Eloignement du bord progressif
 - Dans un coin du bassin aller d’un bord à un autre juste avec une poussée au mur
 - Contourner une perche sans la toucher
 - Contourner une personne dans l’eau sans la toucher
 - Les types d’entrer dans l’eau peuvent évoluer au regard des nouvelles capacités des élèves (apnée inspiratoire de 10-12 secondes et remontée passive acquises) : saut, bascule arrière, toboggan....).
- Allongement corps projectile (voir [projet pédagogique natation 17 cycle 3](#))
 - Le saut « bouteille »
 - La glissée ([situation la fusée](#))
 - La coulée ([situation la torpille](#))

Observations par stagiaire, consignes

Place de l’entraide entre nageurs, du jeu

Retour sur les ressentis