



# Ce qu'il y a à faire apprendre

## Les contenus

### Les apprentissages

#### Les élèves apprennent à

- Entrer dans l'eau et sortir de l'eau
- S'immerger totalement en apnée inspiratoire et ouvrir les yeux dans l'eau
- Abandonner les appuis plantaires pour se déplacer par appuis manuels ou se laisser flotter
- Se déplacer, tête dans l'eau en apnée inspiratoire, en s'aidant des bras et des jambes et explorer le volume aquatique
- Accepter la remontée passive

A cette étape, il s'agit de construire le « corps flottant » puis le « corps projectile » ([Cf partie « Didactique : ce qu'il y a à comprendre »](#)).

Accéder à la

Vidéo : [Cheminement de la construction du corps flottant](#)



Cette vidéo est publiée sur le site ministériel « Prévention des noyades, développement de l'aisance aquatique ».

**Fonctionnement** : utilisation de tout ou partie bassin avec déplacement au bord du bassin.

- entrées dans l'eau à l'endroit de son choix, soit par l'échelle, soit de la position assise en se retournant, soit en utilisant les deux mains proposées par l'adulte pour être soulevé et le déposé dans l'eau. Les entrées évolueront au cours d'une même séance et au fil des séances suivantes et des capacités des élèves.

- Sortir de l'eau seul par l'échelle, du bord et progressivement de n'importe quel endroit du bassin. Pour cela après être entré, se déplacer le long du mur sur une distance très courte lors de la première séance (quelques mètres) afin que les élèves comprennent qu'ils peuvent s'extraire seuls du milieu. La distance de déplacement pourra ensuite, progressivement, augmenter. Progressivement ils lâcheront le mur quand ils seront prêts lors de la réalisation des exercices proposés ou simplement lors du déplacement.

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

L'évolution consistera à faire des propositions additionnelles aux élèves dans lesquelles ils s'engagent OU NON. Il est important de leur laisser le temps de répéter autant que nécessaire. Donner le choix aux élèves de la difficulté de la tâche à accomplir régule la gestion de l'hétérogénéité du groupe tout en jouant sur l'émulation entre eux. Ces propositions devront respecter la progression des apprentissages, les étapes clés.

Accéder à la

[Fiche récapitulative des exercices en Aisance Aquatique par étapes clés](#)

Cette fiche s'utilise pour faire évoluer les situations proposées aux élèves. Elle donne des repères pour le professeur. Celui-ci offre des possibles aux élèves qui font leur choix parmi ces variantes de niveau d'exécution.

## **L'équilibre et la respiration sont des étapes « clé »**

### **L'équilibre**

- Laisser le temps à l'élève de prendre ses repères sur la paroi verticale. Progressivement il modifiera son équilibre en passant de la verticale à horizontale. Pour cela il doit perdre ses repères de terrien.
- L'équilibre horizontal est guidé par la position de la tête : sur le dos, donner le repère aux élèves des oreilles dans l'eau, du regard au plafond et sur le ventre, le fond de la piscine (sous lui).
- Quand l'élève perçoit le milieu comme stable, il poursuivra en explorant le fond de la piscine (nouveaux repères) et la poussée d'Archimède (remontée passive).
- L'enjeu est de libérer la nuque pour que la tête devienne un véritable « gouvernail » et facilite la position hydrodynamique.

### **La respiration**

- La respiration sera travaillée par une succession d'apnées plus ou moins longues et fréquentes. L'enjeu est aussi d'utiliser des apnées inspiratoires bouche ouverte (inspirer, garder l'air dans

les poumons sous l'eau pendant un moment pour souffler ensuite dans l'eau par une expiration brève et intense juste avant la reprise d'air).

- L'utilisation d'une paire de lunettes, ponctuellement, peut favoriser la prise de repères pour rassurer l'élève.

**Lorsque qu'une évolution de la classe ou du groupe n'est pas possible sur un bassin dans son entier et que le fonctionnement privilégie un travail par groupe sur une partie du bassin, celle-ci doit se trouver le long d'un bord.**

### **PROPOSITION DE PROGRESSION et organisation en demi groupe – étapes clés**

**Film 20mn : Film « Apprendre à nager comme on a appris à marcher »**

<http://epsetsociete.fr/Apprendre-a-nager-un-film-qui>



Document d'accompagnement de l'académie de Paris : [https://pia.ac-paris.fr/portail/upload/docs/application/pdf/2020-07/aisance\\_aquatique\\_4.pdf](https://pia.ac-paris.fr/portail/upload/docs/application/pdf/2020-07/aisance_aquatique_4.pdf)

Ce document illustre les principales étapes à l'appui de situations à proposer aux élèves.