

Répertoire de situations pédagogiques progressives pour la mise en œuvre de l'aisance aquatique

→ Du corps flottant vers le corps projectile

Retrouvez sur le site pédagogique départemental EPS de la DSDEN 07, [les étapes de la formation avec les vidéos](#)

Préambule : le dispositif « aisance aquatique » est proposé aux élèves non-nageurs dans un bassin en **moyenne ou grande profondeur, ils ne doivent pas avoir pied.**

Cet apprentissage se fait **SANS MATERIEL, NI ENGIN FLOTTANT.**

L'acquisition des **compétences** à chaque étape est **nécessaire avant de passer à l'étape suivant** et changer de palier.

Chaque fois que l'image d'une caméra est présente, vous pouvez cliquer dessus pour accéder à la vidéo qui illustre l'étape et les situations pédagogiques.

PALIER 1 : CONSTRUCTION DU CORPS FLOTTANT

Compétences à atteindre : être capable d'entrer seul dans l'eau, de se déplacer en immersion complète et de sortir seul de l'eau.

Objectifs :

- S'engager dans le milieu aquatique et découvrir une nouvelle locomotion
- passer de l'appui à la suspension
- s'immerger
- s'immerger de plus en plus longtemps

Repères clés	Situations pédagogiques	Si difficultés de l'élève, quelles autres tâches proposer ?
1- <u>Entrer dans l'eau</u> si possible sans utiliser l'échelle, tous ensemble. 	- Les élèves sont assis sur le bord, pieds dans l'eau. - Seuls, ils se retournent et/ou se laissent glisser dans l'eau en se tenant sur le bord.	<i>Si l'élève refuse de se laisser glisser dans l'eau ? → Accompagner l'élève en le tenant par les mains pour entrer dans l'eau.</i>
2- <u>Sortir seul de l'eau</u> , tous ensemble.	- Les élèves ressortent de l'eau à l'endroit où ils sont entrés pour y entrer à nouveau très rapidement → répéter cette situation 5 ou 6 fois avec des consignes ludiques.	<i>Si l'élève a des difficultés pour sortir de l'eau à la même vitesse que les autres ? → Le laisser retourner dans l'eau sans être complètement sorti en ayant une exigence graduée lors des autres répétitions.</i>
<u>Rentrer/sortir de l'eau</u> /se décaler plus loin en marchant pour entrer ailleurs avec plus ou moins de profondeur, tous ensemble.	- Ils se déplacent en marchant au bord du bassin de quelques mètres pour entrer plus loin et refaire les situations précédentes.	

Le nombre de répétitions des situations ci-dessus doit être conséquent sur une même séance → elles font l'objet de toute la première séance, voire même les 2 premières.

Assurez-vous que l'élève est en capacité d'entrer seul dans l'eau en grande profondeur, de se déplacer sur plusieurs mètres et de sortir de l'eau avant de passer à l'étape suivante.

Repères clés	Situations pédagogiques	Si difficultés de l'élève, quelles autres tâches proposer ?
<p>3-<u>Se déplacer tous ensemble avec les épaules plus ou moins immergées</u></p> 	<ul style="list-style-type: none"> - Seuls, ils immergent les épaules après être entrés dans l'eau pour se déplacer latéralement. - Ils se déplacent en se tenant à la goulotte (ou rebord du bassin) : augmenter l'amplitude, la fréquence gestuelle (en écartant de plus en plus les mains, en étant plus rapide), fermer les yeux, lâcher une main, se positionner face ou dos au mur (la toupie). ... 	<p><i>Si l'élève refuse d'immerger ses épaules et reste en appui sur ses coudes ?</i> → Asperger d'eau ses épaules et l'accompagner en lui tenant les avant-bras.</p> <p><i>Si l'élève a des difficultés pour avancer aussi vite que le reste du groupe ?</i> → Laisser les autres le doubler en passant derrière lui.</p>
<p>4-<u>Immerger complètement la tête</u> pendant plusieurs secondes</p> 	<ul style="list-style-type: none"> - Les élèves se déplacent le long du mur et immergent la tête de plus en plus longtemps (10s.). - Les élèves se déplacent le long du bord en lâchant progressivement le bord des 2 mains pour le reprendre rapidement. Pour cette situation afin de donner des repères visuels aux élèves : disposer des objets le long du bord et demander aux élèves de s'immerger à chaque fois qu'ils passent devant. Si l'objet a une forme ou une couleur différente : demander aux élèves de prendre un peu d'eau dans la bouche et de la recracher en faisant des jets. - Les élèves accrochés aux murs s'immobilisent et allongent les jambes vers l'arrière dans une position horizontale : leur demander d'ouvrir les yeux et la bouche ouverte en apnée (l'eau ne peut pas rentrer) → position du crocodile inerte. - Les élèves se déplacent le long d'un appui moins solide : ligne d'eau ou perche horizontale positionnée en appui dans un angle du bassin. 	<p><i>Si l'élève a des difficultés à immerger la tête ?</i> → Lui proposer de n'immerger que le menton, puis la bouche, puis le nez, puis toute la face avant une immersion totale de la tête.</p> <p><i>Si l'élève a des difficultés à s'allonger ?</i> → Le faire sortir de l'eau pour s'allonger sur le bord perpendiculaire au bassin et mettre seulement la face dans l'eau : yeux ouverts et bouche ouverte en apnée.</p> <p><i>Si l'élève a des difficultés à passer d'un appui solide à un appui plus fuyant ?</i> → Demander aux MNS d'installer des cordes très tendues le long d'un bord pour que l'élève soit rassuré d'avoir un appui solide de proximité si besoin.</p>
<p>Ces 4 étapes du palier 1 de l'aisance aquatique sont liées et peuvent s'enchaîner dans les situations proposées ou être vécues indépendamment. Le nombre de séances consacrées à la validation des compétences 3 et 4 sera dépendant de l'aisance du groupe dans les situations proposées. Ne pas hésiter à reprendre en début de séance sous forme de rituels, des déplacements mains accrochées à la goulotte et corps plus ou horizontal sans immersion de la tête en alternant déplacement à droite, à gauche pour rajouter toutes les consignes des situations 3 et 4.</p> <p>Assurez-vous que l'élève est en capacité de mettre sa tête dans l'eau et ouvrir grand la bouche, de réaliser une immersion de plus de 10 sec, de quitter le contact avec le bord et le reprendre très rapidement (équilibre vertical puis horizontal), de se déplacer le long d'une perche ou d'une ligne d'eau (sans contact avec le bord vertical), avant de passer au palier 2 de l'aisance aquatique.</p>		

PALIER 2 : CONSTRUCTION DU CORPS FLOTTANT

Compétences à atteindre : être capable de sauter ou chuter dans l'eau, de se laisser remonter, de flotter de différentes manières, de regagner le bord pour sortir seul du bassin.

Objectifs :

-Accepter l'action de l'eau sur le corps

- Sauter et se rendre indéformable pour « passer à travers » l'eau

Dans cette phase d'apprentissage, **toucher le fond du bassin** doit être perçu comme une **difficulté** puisque les poumons sont pleins d'air rendant ainsi le corps flottant, **la remontée est facile** → l'impossibilité de rester au fond permettra de vaincre la peur de l'engloutissement. Ne pas donner la consigne de faire des bulles sinon les poumons vont se vider et le corps aura tendance à s'enfoncer. Rester volontairement au fond de l'eau, pour ramasser par exemple plusieurs objets, sera un autre objectif plus tard quand l'élève aura vaincu cette peur de l'engloutissement et qu'il maîtrisera son apnée.

Repères clés	Situations pédagogiques	Si difficultés de l'élève, quelles autres tâches proposer ?
<p>5- Toucher le fond avec les pieds en s'agrippant à quelqu'un ou quelque chose pour descendre et pour remonter.</p> 	<p>-Les élèves sont en binôme : un élève est accroché au bord le corps collé contre la paroi de la piscine, son camarade descend vers le fond en apnée en s'agrippant le long de son corps. Pour remonter il utilise aussi le corps du camarade qu'il n'a pas lâché.</p>	<p><i>Si l'élève a des difficultés à prendre appui sur le corps d'un camarade (qui n'est pas un appui « solide » mais plutôt fuyant « mou ») ?</i> → Lui proposer de descendre le long d'une perche tenue par un adulte agréé ou descendre le long de l'échelle soit en s'agrippant aux escaliers soit aux montants de l'échelle.</p>
<p>6- Enchaîner toucher le fond avec les pieds et se laisser remonter passivement en s'agrippant à quelqu'un ou quelque chose pour descendre mais se laisser remonter sans rien toucher.</p> <p>Laisser passivement l'eau agir sur son corps en modifiant l'orientation du corps (de l'obliquité à l'horizontalité)</p> 	<p>Même situation que la précédente mais l'élève effectue la remontée sans s'accrocher.</p> <p>Proposer aux élèves les plus à l'aise d'aller toucher le fond avec les genoux, puis le ventre, le coude, le nez...</p> <p>-Après une descente vers le fond et une remontée passive, demander aux élèves d'orienter le regard vers l'arrière. Le corps va progressivement se stabiliser en position dorsale.</p> <p>Proposer selon le niveau des élèves des situations : d'étoile de mer sur le dos, sur le ventre, des remontées en boule ou avec les bras et jambes relâchées comme une méduse, d'allongement sur le ventre, oreilles entre les bras et la face du visage orientée vers le fond...</p>	<p><i>Si l'élève a des difficultés à se laisser remonter passivement ?</i> → Lui proposer de donner une impulsion au fond de la piscine pour remonter plus rapidement.</p> <p><i>Si l'élève a des difficultés à s'allonger sur le dos ?</i> → Lui demander de regarder « le plafond », de gonfler/faire sortir son ventre à la surface de l'eau, de contracter/gagner son bassin et de tendre les pointes de pieds.</p> <p>Temporairement, utiliser le bassin dans la petite profondeur pour aider l'élève à s'allonger sur le dos en le soutenant sous les épaules et le bas du dos.</p>

Le nombre de répétitions des situations ci-dessus doit être conséquent sur une même séance et dans les séances suivantes → l'élève doit se sentir à l'aise dans l'eau, détendu, relâché pour progressivement accepter de remonter passivement.

Assurez-vous que l'élève a construit le corps flottant : il maintient une apnée (poumons pleins d'air) pour que le corps remonte seul à la surface, il est capable de ne rien faire à la surface de l'eau, horizontalement, bras orientés dans le prolongement du tronc (dos / ventre) pendant plusieurs secondes.

Repères clés	Situations pédagogiques	Si difficultés de l'élève, quelles autres tâches proposer ?
<p>7- A partir d'un saut, toucher le fond avec les pieds : rendre son corps indéformable (gainage) pour « fendre » l'eau</p>	<p>-depuis le bord du bassin, sauter dans l'eau en rentrant par les pieds, corps aligné et regard droit devant (à l'horizontal). Les bras dans une première situation sont le long du corps et dans une seconde situation, tendus au-dessus de la tête. Proposer aux élèves les plus à l'aise de sauter en arrière en maintenant toujours le corps tendu ou encore de sauter en faisant des ½ tours vers la droite ou vers la gauche. Point de vigilance → s'assurer que les élèves sautent en s'éloignant du bord pour éviter de se blesser le long de la margelle.</p>	<p><i>Si l'élève a des difficultés à sauter dans l'eau ? → Lui proposer de sauter non pas en contre haut mais du côté où l'eau rase le bord ou de la première marche de l'échelle.</i></p>
<p>8- A partir d'un saut, enchaîner toucher le fond avec les pieds et se laisser remonter passivement</p> 	<p>Mêmes situations mais rajouter la consigne de toucher le fond avec les pieds et sans donner d'impulsion, laisser son corps remonter passivement.</p>	<p><i>Si l'élève a des difficultés à remonter passivement ? → S'assurer qu'il a les poumons pleins, qu'il n'a pas soufflé dans l'eau</i></p>
<p>Ces 4 étapes du palier 2 de l'aisance aquatique sont progressives : départ dans l'eau puis depuis le bord. Laisser le temps aux élèves d'évoluer chacun à leur rythme pour développer leur confiance dans une action volontaire d'entrée dans l'eau en sautant. Assurez-vous que l'élève est en capacité de chuter dans l'eau volontairement, sans appréhension pour se laisser porter par l'eau et remonter passivement à la surface, avant de passer au palier 3 de l'aisance aquatique.</p>		
<p>PALIER 3 : DU CORPS FLOTTANT VERS LA CONSTRUCTION DU CORPS PROJECTILE Compétences à atteindre : être capable d'entrer dans l'eau par la tête, de remonter à la surface, de parcourir 10 mètres en position ventrale tête immergée, de flotter sur le dos avec le bassin en surface, de regagner le bord pour sortir seul du bassin. <u>Objectifs :</u> - Accepter le déséquilibre et le changement de direction - Choisir sa forme pour s'orienter de différentes façons</p>		
Repères clés	Situations pédagogiques	Si difficultés de l'élève, quelles autres tâches proposer ?
<p>9- Basculer dans l'eau depuis le bord et entrer dans l'eau par le haut du dos en positionnant ses pieds à fleur d'eau</p>	<p>-basculer du bord en position « en boule », tête rentrée : front sur les genoux et bras qui ensèrent les jambes.</p>	<p><i>Si l'élève a des difficultés à entrer dans l'eau par le haut du dos (bas de la nuque) ? → Lui indiquer que le menton doit rester collé aux genoux et qu'il ne doit pas lâcher ses genoux.</i></p>
<p>10- Enchaîner basculer dans l'eau depuis le bord et entrer dans l'eau par le haut du dos puis pivoter dans l'eau pour se retrouver dos au mur. L'enjeu est que l'élève dépasse sa peur de perte de repères et soit en capacité de « s'organiser » sous l'eau.</p>	<p>-la situation de départ est la même que la situation précédente puis l'élève effectue une rotation dans l'eau pour se positionner face au bassin et non pas face au bord.</p>	<p><i>Si l'élève a des difficultés à se repérer sous l'eau ? → Lui proposer des lunettes de natation qui lui permettront de garder les yeux ouverts. Positionner un repère sous l'eau (objet flottant à mi profondeur) pour que l'élève oriente son regard.</i></p>

Repères clés	Situations pédagogiques	Si difficultés de l'élève, quelles autres tâches proposer ?
<p>11- <u>S'allonger sur le ventre, bras dans le prolongement du corps tête sous les bras, quelques secondes</u></p> 	<p>-sur les escaliers du petit bassin (ou debout dans l'eau dans la plus petite profondeur), se laisser tomber vers l'avant, bras dans le prolongement du corps, tête sous les bras, puis se laisser glisser en restant gainé. L'utilisation du petit bassin est ponctuelle pour permettre rapidement à tout le groupe d'expérimenter la position de fusée corps gainé. Cette situation sera reproduite dans le grand bassin en poussant le bord avec les pieds (projection) en se laissant glisser (pas de battement de jambes) jusqu'à la ligne d'eau, voire même en passant sous la ligne d'eau pour les élèves les plus à l'aise.</p>	<p><i>Si l'élève a des difficultés à gagner son corps, il va plier les jambes pour « amortir » sa bascule vers l'avant ?</i> → Lui proposer la situation dans la petite profondeur avec de l'eau jusqu'à mi-cuisse puis progressivement avec de l'eau à mi-mollet.</p> <p>En grande profondeur, l'élève ne devrait plus avoir d'appréhension de la bascule vers l'avant puisque son corps sera déjà immergé. C'est la poussée tonique sur le bord qui lui permettra de maintenir son corps allongé et de glisser (position de fusée, bras tenus vers l'avant et tête rentrée, face vers le fond).</p>
<p>12- <u>S'allonger sur le dos, bras dans le prolongement du corps, le temps de plusieurs échanges ventilatoires</u></p>	<p>-à partir d'une entrée dans l'eau, l'élève s'allonge sur le dos : regard orienté vers le « plafond », bassin à fleur d'eau, bras le long du corps et jambes tendues. Pour les élèves les plus à l'aise, proposer une alternance allongement sur le dos et allongement sur le ventre (torpille).</p>	<p><i>Si l'élève a des difficultés à pivoter du ventre vers le dos ou inversement ?</i> → Lui proposer la situation en se tenant au bord et en l'accompagnant avec les mains pour engager la rotation latérale. Cette proposition n'est que transitoire le temps que l'élève comprenne qu'il doit bloquer sa respiration avant le pivot ventral.</p>
<p>Huit séances pour des élèves non nageurs qui sont en cours d'acquisition du corps flottant ne permettront pas d'atteindre le corps projectile. L'enjeu de ce premier module d'apprentissage est de sécuriser les élèves dans le milieu aquatique pour passer du terrien au nageur, c'est-à-dire de la verticalité du corps à l'horizontalité.</p>		
<p>13- <u>entrer dans l'eau par la tête en premier et glisser plusieurs mètres sans nager</u></p>  	<p>-proposer aux élèves une entrée dans l'eau par la tête à partir d'un toboggan bigliss (inclinaison douce). Les élèves sont en position ventrale, bras tendus devant et tête entre les bras. Au moment de l'entrée dans l'eau à la fin du toboggan, la tête ne se redresse pas</p>	<p><i>Si la piscine ne possède pas de toboggan bigliss ?</i> → Utiliser un tapis épais qui sera positionné en partie dans l'eau et en partie sur le bord du bassin. L'élève démarre à genou au bord du tapis et l'adulte peut l'accompagner à entrer dans l'eau en lui donnant une petite impulsion à partir des hanches.</p>
<p>14- <u>parcourir 10 mètres sans prise d'appui solide</u></p> 	<p>-soit l'élève démarre par le toboggan bigliss de la situation précédente et en fin de glisse dans l'eau, enchaîne des battements de jambes pour aller plus loin. - soit l'élève démarre dans l'eau et donne une impulsion contre le mur pour enchaîner une coulée glissée puis des battements de jambes.</p>	<p><i>Si l'élève a des difficultés à se déplacer en battant des jambes ?</i> → Vérifier qu'il ne fléchit pas les genoux (le battement de jambes doit être souple mais jambes et pieds en extension). → Proposer aux élèves, les moins à l'aise dans cette situation de se déplacer dans le couloir proche du bord.</p>
<p>Ces 6 étapes du palier 3 de l'aisance aquatique sont un passage progressif du corps flottant vers le corps projectile. Il s'agira pour l'élève de créer et entretenir de la vitesse à partir d'une poussée d'une surface solide. Chaque élève évoluera différemment selon sa perception plus ou moins aboutie de son corps flottant. Assurez-vous que l'élève est en capacité de chuter dans l'eau volontairement et sans appréhension par la tête ou par l'arrière du corps pour enchaîner des temps de glisse, d'immersion de la tête, de remontées passives. Mais aussi des flottaisons sur le dos et le ventre, des temps de sustentation verticale pour aller vers un déplacement ventral continu sans reprise d'appui.</p>		

