

# **Aisance Aquatique – Repères et paliers d'acquisitions**

Note de service du 28-2-2022

Faire en sorte que tous les enfants apprennent à nager en sécurité est un levier majeur de prévention des accidents de la vie courante chez les moins de 15 ans.

Ainsi, permettre à chacun de pouvoir nager en sécurité, dès le plus jeune âge est une des priorités de l'enseignement d'éducation physique et sportive. Dans cette perspective, l'École apporte une contribution majeure à l'acquisition de l'aisance aquatique. Celle-ci se définit comme une première expérience positive de l'eau qui fonde la capacité à agir de façon adaptée dans une diversité de situations rencontrées en milieu aquatique. Envisagée comme un continuum ouvert d'acquisitions, l'aisance aquatique est particulièrement visée pour les enfants de moins de 7 ans. Son acquisition est plus largement un objet d'enseignement incontournable pour tout élève non-nageur, quel que soit son âge, dans la perspective de l'acquisition du savoir-nager en sécurité.

Repères pour l'aisance aquatique et paliers d'acquisitions qui permettent de situer l'élève en grande profondeur (au minimum taille de la personne avec le bras levé) et sans matériel de flottaison.

<b>Paliers d'acquisitions de l'aisance aquatique</b>	<b>Objectifs</b>	<b>Observation</b> <b>Repères clés pour le professeur ou l'intervenant</b>
<b>Palier 1 :</b> Cette première étape consiste à entrer seul dans l'eau, se déplacer en immersion complète et à sortir seul de l'eau	S'engager dans le milieu aquatique et découvrir une nouvelle locomotion	1. Entrer seul dans l'eau
	Passer de l'appui à la suspension	2. Sortir seul de l'eau
	S'immerger	3. Se déplacer avec les épaules immergées
	S'immerger de plus en plus longtemps	4. Immerger complètement la tête pendant plusieurs secondes
<b>Palier 2 :</b> Cette seconde étape nécessite de sauter ou chuter dans l'eau, à se laisser remonter, à flotter de différentes manières, à regagner le bord et à sortir seul.	Accepter l'action de l'eau sur son corps	5. Toucher le fond avec les pieds (Profondeur taille avec le bras levé)
		Enchaînement 6. Puis se laisser remonter passivement
	Sauter et se rendre indéformable pour « passer à travers » l'eau	A partir d'un saut : 7. Toucher le fond avec les pieds (Profondeur minimum taille avec le bras levé)
		Enchaînement 8. Puis se laisser remonter passivement

<p><b>Palier 3 :</b></p> <p>Cette dernière étape consiste à entrer dans l'eau par la tête, à remonter à la surface, à parcourir 10 m en position ventrale tête immergée, à flotter sur le dos avec le bassin en surface, à regagner le bord et à sortir seul.</p>	<p>Accepter le déséquilibre et le changement de direction</p>	<p>9. Basculer dans l'eau depuis le bord et entrer dans l'eau par le haut du dos</p>
		<p>Enchaînement</p> <p>10. Puis pivoter dans l'eau pour se retrouver dos au mur</p>
	<p>Choisir sa forme pour s'orienter de différentes façons</p>	<p>11. S'allonger sur le ventre, bras dans le prolongement du corps tête sous les bras, quelques secondes</p>
		<p>12. S'allonger sur le dos, bras dans le prolongement du corps, le temps de plusieurs échanges ventilatoires</p>
		<p>13. Entrer dans l'eau par la tête en premier et glisser plusieurs mètres sans nager</p>
		<p>14. Parcourir 10 mètres sans prise d'appui solide</p>

Exemple proposé par l'équipe EPS de l'Allier

Paliers	<p><b>1</b></p> <p>Entrer seul dans l'eau, se déplacer en immersion complète et sortir seul de l'eau.</p> 	<p><b>2</b></p> <p>Sauter ou chuter dans l'eau, se laisser remonter, flotter de différentes manières, regagner le bord et sortir seul.</p> 	<p><b>3</b></p> <p>Entrer dans l'eau par la tête, remonter à la surface, parcourir 10 m en position ventrale tête immergée, flotter sur le dos avec le bassin en surface, regagner le bord et sortir seul.</p> 
	<p>Entrer seul dans l'eau.</p> <p>Sortir seul de l'eau.</p> <p>Se déplacer avec les épaules immergées.</p> <p>Immerger complètement la tête.</p>  <p><b>1</b>      <b>2</b>      <b>3</b>      <b>4</b></p>	<p>Toucher le fond avec les pieds,</p> <p>Puis se laisser remonter passivement.</p> <p>A partir d'un saut, toucher le fond avec les pieds,</p> <p>Puis se laisser remonter passivement.</p>  <p><b>5</b>      <b>6</b>      <b>7</b>      <b>8</b></p>	<p>Basculer dans l'eau depuis le bord et entrer dans l'eau par le haut du dos,</p> <p>Puis pivoter dans l'eau pour se retrouver dos au mur.</p> <p>S'allonger sur le ventre, bras dans le prolongement du corps tête sous les bras.</p> <p>S'allonger sur le dos, bras dans le prolongement du corps.</p> <p>Entrer dans l'eau par la tête en premier et glisser plusieurs mètres sans nager.</p> <p>Parcourir 10 mètres sans prise d'appui solide.</p>  <p><b>9</b>      <b>10</b>      <b>11</b>      <b>12</b>      <b>13</b>      <b>14</b></p>
Continuum d'acquisitions			
Commentaires	<p>Avoir une intention.</p> <p>Comprendre qu'on peut se mettre en sécurité.</p> <p>Mieux éprouver la flottaison.</p> <p>Apprendre le blocage des voies respiratoires (apnées courtes).</p> <p>Pendant plusieurs secondes.</p>	<p>Profondeur taille avec le bras levé.</p> <p>À enchaîner avec l'entrée.</p> <p>Profondeur minimum taille avec le bras levé.</p> <p>À enchaîner avec l'entrée.</p> <p>Eprouver la difficulté à descendre (poumons gonflés). Vaincre la peur de rester au fond.</p> <p>Eprouver la portance de l'eau. Garder les poumons gonflés.</p> <p>Se rendre indéformable pour aller en profondeur. Garder les poumons gonflés.</p> <p>Garder les poumons gonflés.</p>	<p>À enchaîner avec l'entrée.</p> <p>Quelques secondes.</p> <p>Le temps de plusieurs échanges ventilatoires.</p> <p>Avoir une intention de déplacement. Accepter le déséquilibre.</p> <p>Jouer avec les orientations. Percevoir l'espace aquatique.</p> <p>Jouer avec les équilibres.</p> <p>Jouer avec les équilibres. Décaler son centre de gravité pour flotter.</p> <p>Se rendre indéformable pour éprouver la glisse.</p> <p>Gagner de l'autonomie dans l'eau. Se propulser essentiellement par les bras.</p>

Document proposé par l'équipe EPS de l'Allier

1 Mars 2022