

# MODULE D'APPRENTISSAGE AISANCE AQUATIQUE CYCLES 1 et 2

## LOGIQUE DE CE MODULE D'APPRENTISSAGE :

Ce module a pour ambition de familiariser les élèves ayant entre 4 et 7 ans avec le milieu aquatique en obtenant une première transformation des réflexes terriens vers la construction du corps flottant puis du corps projectile.

On vise l'Aisance Aquatique dont l'enjeu est clairement sécuritaire sans renoncer à la construction par l'enfant lui-même de la motricité recherchée dans le milieu.

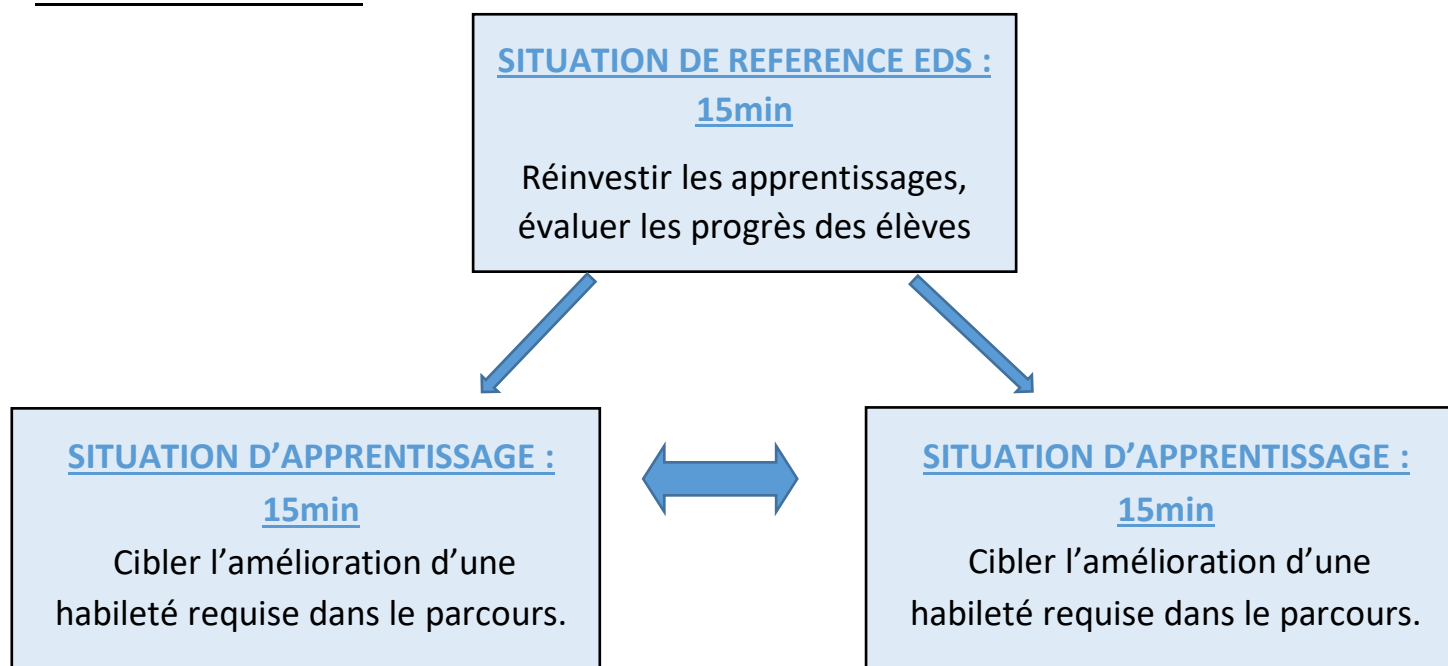
Le parti pris est de recourir systématiquement à la grande profondeur sans matériel de flottaison dans l'esprit du plan aisance aquatique déployé par le ministère.

La situation de référence est un parcours construit dans cette logique permettant de décliner des observables qui seront utiles pour choisir les situations d'apprentissages adéquates.

Les profils d'apprenants constituent également des points d'appui pour évaluer le degré de transformation de chaque élève tout au long du module.

**En fonction du temps alloué (entre 30 et 45 min dans l'eau par séance), il sera choisi de mettre en place 1 à 2 situations d'apprentissage en plus de la situation de référence qui pourra être complexifiée ou simplifiée au besoin.**

## Canevas d'une séance :

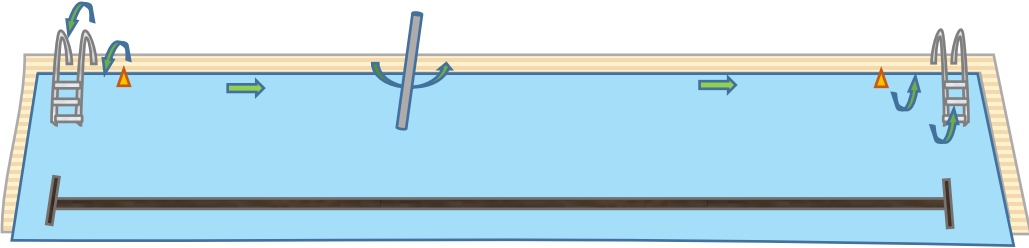


## LES ETAPES DE L'APPRENANT

Avant de regarder dans le détail le contenu des situations d'apprentissage ci-dessous, il est important de définir le vocabulaire employé et de poser les transformations visées.

- **Le corps flottant : Acquérir et maîtriser une posture horizontale permettant de vivre une courte autonomie**  
S'immerger : dépasser la peur archaïque de se remplir d'eau  
Tester les immersions : bouche ouverte, yeux ouverts, en apnée... Quitter les appuis plantaires.  
Vivre la remontée passive.  
Se laisser flotter.  
Tester équilibre dorsal et ventral.
- **Le corps projectile : Maîtriser la posture hydrodynamique corps gainé (sans déformation) avec tête dans l'eau après une poussée (regard orienté verticalement, les oreilles sont dans l'eau).**  
Construire et maîtriser la posture hydrodynamique de référence sur et sous l'eau. (Corps gainé, tête immergée).  
Changer et maintenir l'équilibre après une coulée.
- **Le corps propulsif : Être capable d'enchaîner différentes actions en grande profondeur (= repère d'observation étape 3), aisance aquatique et ASSN**  
Découvrir l'action des mains, bras et jambes sur l'eau.  
Privilégier l'action des jambes pour maintenir la posture hydrodynamique (en dorsal ou en ventral) = jambes équilibratrices puis accentuer l'action des bras pour se déplacer = bras moteurs.

# Présentation de la situation de référence – Parcours Entrée/Déplacement/Sortie

CONSIGNE- But	DISPOSITIF	CRITERES DE REUSSITE
<p>Tu entres dans l'eau avant le plot, tu te déplaces le long du mur en passant sous la perche puis tu sors après le plot.</p>	 <p>En Grande Profondeur</p>	<p>L'enfant réalise le parcours à plusieurs reprises en autonomie. A la demande, l'élève peut varier les entrées, sorties et modes de déplacement.</p>

## SIMPLIFIER

Entrée	Déplacement	Immersion	Sortie
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Aide à la mise à l'eau (on amène l'enfant volontaire en position mains sur la goulotte)</li> <li>- Echelle dos à l'eau/face à l'eau</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- remplacer la perche par un plot devant lequel on doit faire des bulles dans l'eau</li> <li>- lever ou surélever la perche, autre aide (adulte ou élève) <a href="#">vidéo</a></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Avec aide ou par l'échelle</li> </ul>

## COMPLEXIFIER

Entrée	Déplacement	Immersion	Sortie
<p>Depuis le bord :</p> <p>Assis et glissé côté/ à genoux, dos à l'eau/Accroupi, petit saut mains sur le bord/ Assis entrée de face et retournement/ Saut de face avec perche/ Saut de face sans perche / Entrée toboggan/ plan incliné par les pieds puis par les mains, la tête</p> <p>Entrée Roulade</p>	<p>Demander d'aller plus vite, diminuer le nombre d'appuis (amplitude) sur le bord Speederman (alterner dos et face vers le mur).</p> <p>Ventral : contourner le tapis (suppression appuis plantaires, variable = débord du tapis) / Déplacement sans les pieds/</p> <p>Suppression d'une main/ suppression de la main laissée sur le bord/ utiliser les mains pour pousser l'eau</p> <p>Dorsal : « à reculons » en regardant celui qui me suit/ regard vers le plafond/ Sans les pieds/ en enlevant une main/enlever temporairement la main/ utiliser la ou les mains pour pousser l'eau</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Réaliser plusieurs immersions successivement</li> <li>- S'immerger plus profondément (toucher le fond)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- En posant le genou sur le bord</li> </ul>

## LES OBSERVABLES

	ETAPE 1	Sit. App	ETAPE 2	Sit. App	ETAPE 3	Sit. App.	ETAPE 4
<b>ENTREE / SORTIE DE L'EAU</b>	-Refuse d'entrer dans l'eau -Entre et sort de l'eau uniquement avec une aide humaine	<u>FAMILIARISATION</u> <u>A LA GOULOTTE</u>	-L'élève entre et sort par l'échelle -L'élève entre et sort par le bord	<u>VERS L' AISANCE</u> <u>AQUATIQUE</u>	-L'élève saute pour entrer dans l'eau -L'élève saute pour s'immerger profondément	<u>VERS L' AISANCE</u> <u>AQUATIQUE</u>	-L'élève entre dans l'eau par la tête ou dans des positions différentes
<b>DEPLACEMENT</b>	-À la goulotte, les coudes sont au-dessus du bord, corps tendu, En recherche permanente de 4 appuis	<u>A LA GOULOTTE</u>	-Épaules immergées, l'élève accepte de quitter provisoirement un des appuis (croisement, déplacement en tournant...)	<u>POURSUITE</u>	-Déplacement avec une ou deux main(s) en contact du bord ; en regardant le fond de l'eau, les pieds n'ont plus d'appui, début d'horizontalisation	<u>LA TORPILLE</u>	-Sans appui sur le bord, Déplacement orienté, apnées successives, corps horizontalisé, regard au fond de l'eau
<b>IMMERSION</b>	L'enfant refuse de mettre le visage et le haut du corps dans l'eau	<u>FAMILIARISATION</u> <u>POISSON PECHEUR</u>	L'élève immerge son visage pour réaliser de très brèves immersions	<u>JEUX DE ROLES</u>	L'élève est capable de s'immerger une dizaine de secondes près de la goulotte L'élève est capable de toucher le fond	<u>LA</u> <u>EXPLORER</u> <u>PROFONDEUR</u>	-L'élève se laisse remonter passivement -L'élève est capable de rester au fond du bassin quelques secondes
<b>EQUILIBRE</b>	Équilibre vertical maintenu par les appuis sur le bord	<u>LE BATEAU</u> <u>FLOTTANT</u>	-Équilibre horizontal avec un appui sur le bord  Acceptation de l'absence de mouvement.	<u>LE BATEAU</u> <u>FLOTTANT</u>	-Équilibre maintenu quelques secondes -Alignement des différentes parties du corps -Maintien de l'alignement dans le déplacement (tonicité)	<u>VERS L' AISANCE</u> <u>AQUATIQUE</u>	-Équilibre maintenu quelques secondes, l'élève utilise sa tête pour basculer d'un équilibre ventral à dorsal

# Auto évaluation NATATION Cycle 1/2

## Attendus : Cycle

1 : Agir en confiance et en sécurité et construire de nouveaux équilibres (se déplacer, s'immerger, se laisser flotter, etc.).

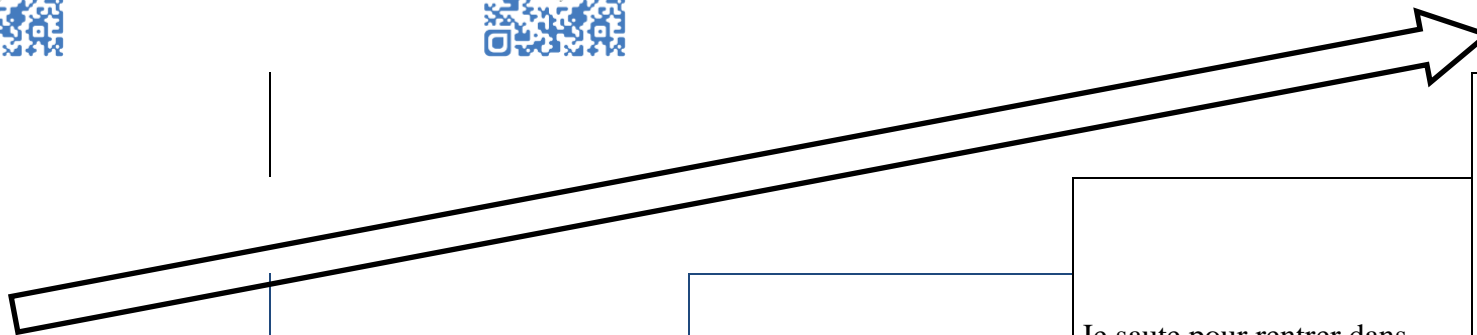
Cycle 2 : se déplacer dans l'eau sur une quinzaine de mètres sans appui et après un temps d'immersion.

**AIDE PICTOS**

Situation : Entrer dans l'eau, se déplacer sur une dizaine de mètres le long du bord, s'immerger puis sortir de l'eau.



(QR code vers vidéo élève)



ENTREE	J'entre dans l'eau avec de l'aide.	J'entre dans l'eau seul par l'échelle.	Je saute pour rentrer dans l'eau.	J'entre dans l'eau par la tête ou dans des positions différentes
DEPLACEMENT	Je me déplace en m'appuyant au bord avec mes mains et mes pieds.	Je me déplace en lâchant de temps en temps le bord (pour contourner un camarade, pour tourner sur moi-même)	Je me déplace sans que mes pieds touchent le mur.	Je me déplace sans toucher le bord et en regardant au fond de l'eau.
IMMERSION	Dans le grand bassin, je mets mes épaules dans l'eau.	Je mets mon visage dans l'eau.	Je retiens ma respiration dans l'eau bouche et yeux ouverts les yeux 5 secondes.	Je vais toucher le fond du bassin. Je me laisse remonter sans mouvement.
	Date : Date : Date : Date :	Commentaires :		

J'entre dans l'eau par la tête ou dans des positions différentes

...

Je me déplace sans toucher le bord et en regardant au fond de l'eau.

...

Je vais toucher le fond du bassin. Je me laisse remonter sans mouvement.

...

J'utilise la poussée de l'eau pour tenir sur le dos ou sur le ventre pendant quelques secondes.

## Observable : « L'élève vertical, corps tendu, prend appui sur ses mains et ses pieds »



Objectif : augmenter amplitude et temps entre appuis, diminuer le nombre d'appuis

### SITUATION d'APPRENTISSAGE : À LA GOULOTTE

CONSIGNES	BUT	DISPOSITIF	CRITERES DE REUSSITE
Je me déplace en allongeant les bras, je compte mes bras entre les plots (je pose très loin puis je ramène l'autre main à côté) <a href="#">vidéo</a>	Se déplacer le long du bord	2 plots distants de 10 m (demi bassin)  3 passages minimum par élève avant l'étape suivante	Faire diminuer le nombre de bras L'élève contourne l'obstacle en se déplaçant de manière continue
Je me déplace le long du mur en contournant l'objet <a href="#">vidéo</a>		Perche verticale Perche horizontale (ou autre objet en débord) 3 passages minimum par élève avant étape suivante	
Je me déplace en passant derrière mes camarades	Passer de la position de dernier à la position de premier de la file	Les enfants sont disposés à 50 cm les uns des autres d'un côté du bassin.  Répéter l'exercice	Je suis passé(e) de la position de dernier à celle de premier
Je me déplace en tournant <a href="#">vidéo</a>	Je respecte la consigne tout au long du déplacement	2 plots distants de 10m minimum	
Je me déplace les yeux fermés		2 plots distants de 10m minimum	
Je me déplace le long du tapis		Tapis (contourner le rocher Lamouroux)	
<b>Vidéo à ajouter</b>			

#### Pour simplifier :

Multiplier les déplacements sans contrainte particulière

#### COMMENT FAIT-ON ?

**Lâcher un pied une main, être relâché**

**Mon corps s'écarte du bord, j'ai les bras souples**

#### Pour aller plus loin :

Ajouter une contrainte :

- les pieds ne touchent pas le mur
- augmenter la distance
- augmenter le débord des objets à contourner

## Observable : « l'élève refuse d'entrer dans l'eau profonde »

Objectif : accepter le contact avec l'eau, entrée en sécurité de différentes manières

### SITUATION d'APPRENTISSAGE : FAMILIARISATION

Pour les élèves les plus craintifs, des jeux de familiarisation avec le milieu peuvent être proposés en Grande Profondeur comme au Petit Bassin.

CONSIGNES	BUT	DISPOSITIF	CRITERES DE REUSSITE
Jouer avec l'eau : <b>Joue... Transvase... Éclabousse... Fais avancer...</b>	S'amuser avec l'eau	L'enfant seul ou à plusieurs, à l'intérieur d'un volume d'eau + ou – réduit, voire même, si nécessaire, à l'extérieur du bain.  Les souris s'arrosent	Les élèves prennent du plaisir à jouer dans l'eau
Entrer progressivement dans l'eau : <b>Va... chercher un objet, toucher un camarade.</b> (tâche concrète qui fait entrer l'enfant dans l'eau.) <b>rampe sur les marches</b> du PB	Entrer dans l'eau	Les enfants au bord du bain.  Chacun choisit son entrée : échelle, marches.	Passer des marches (ou d'une entrée hésitante) à une entrée maîtrisée par l'échelle

#### Aide à la réalisation

Mettre un objet attractif à atteindre (tapis, objet flottant ou non). / Marche par marche, barreau par barreau.

Proposer si besoin des aides directes ou indirectes / Espace à atteindre, chemin induit.


Variation des positions (assis / couché / avant / arrière) / Accepter si besoin l'appui sur la perche.

Motiver : (camarades à rejoindre, objets à ramener)

## Observable : Épaules immergées, l'élève accepte de quitter provisoirement un des appuis

Objectif : Utiliser la vitesse pour provoquer l'allongement (passer d'un corps vertical à un corps horizontal)

### SITUATION D'APPRENTISSAGE : POURSUITE (CHAT/SOURIS)

CONSIGNES	BUT	DISPOSITIF	CRITERES DE REUSSITE
<p>En grande profondeur, Sur 10m (ou plus si possible), la souris doit atteindre l'échelle sans se faire toucher par le chat.</p>	<p>Toucher la souris Arriver à l'échelle sans se faire toucher</p>	<p>Matérialiser la distance entre le chat et la souris au départ.</p>  <p>« Le nombre de passages doit être très important »</p>	<p>La souris : je suis arrivé à l'échelle sans me faire rattraper Le chat : je touche la souris à chaque passage</p>

#### Pour simplifier :

- Jouer sur la distance entre chat et souris au départ

#### Comment fait-on pour se déplacer plus vite ?

- Diminution du nombre d'appuis (pieds et mains) sur le mur
- Chercher la goulotte loin devant soi pour avancer plus vite
- Allonger l'amplitude du tirage de la goulotte

#### Pour aller plus loin :



- Limiter le nombre de tractions
- Faire le même jeu à une seule main
- Passer sous une perche sur le parcours
- Se déplacer avec la tête dans l'eau



# Observable : Équilibre vertical maintenu par les appuis sur le bord

Objectif : CORPS FLOTTANT : Peut-on rester allongé sur le dos ou sur le ventre sans faire de mouvement ?

## SITUATION D'APPRENTISSAGE : LE BATEAU FLOTTANT

CONSIGNES	BUT	DISPOSITIF	CRITERES DE REUSSITE
Sur le dos, rester en équilibre en regardant le plafond.  Sur le ventre rester allongé le visage immergé.	Rester allongé sur le dos et/ou le ventre sans mouvement.	Les élèves vont se tester sur le ventre et sur le dos avec la tête immergée et avec la tête émergée.  	Je maintiens l'étoile ventrale 5 s et l'étoile dorsale 5 s (sans mouvement)

### Pour simplifier :

Les mains sont en appui sur le bord

Au PB, 2 par deux, soutien à 2 puis une main sous le dos puis sans

### Comment fait-on ?

**Position de la tête** qui va permettre de tenir l'équilibre :

- sur le ventre : tête immergée
- sur le dos : oreilles dans l'eau, regard vers le haut et l'arrière).

### Pour aller plus loin :

Tester la posture en variant les positions des bras et des jambes.  
Défi de groupe : réaliser un équilibre pour photo




# Observable : L'élève immerge son visage pour réaliser de très brèves immersions



Objectif : CORPS FLOTTANT : dépasser la peur archaïque de se remplir d'eau

## SITUATION D'APPRENTISSAGE : POISSONS PECHEURS

CONSIGNES	BUT	DISPOSITIF	CRITERES DE REUSSITE
<p>Les pêcheurs choisissent un nombre.</p> <p>Ils comptent à haute voix, une fois arrivés à ce nombre ils ferment le filet en baissant les bras.</p> <p>Les poissons doivent entrer et sortir le plus de fois possible du filet.</p>	<p>Pour les élèves poissons : Entrer et sortir le plus de fois possible du filet formé par les élèves pêcheurs.</p> <p>En sortir avant que le filet ne s'abaisse.</p>	<p>Les pêcheurs se tiennent par la main et forment une ronde.</p> <p>Place de l'enseignant à l'extérieur de la ronde pour observer tout le groupe.</p> 	<p>J'ai traversé 3 fois le filet en immersion</p>

### Comment fait-on ?

#### Pour simplifier :

- Profondeur : position dans le petit bain du filet.
- Hauteur du filet
- Nombre de pêcheurs...

Pour traverser rapidement, je dois m'allonger et m'immerger.

Je peux retenir ma respiration quelques secondes.

#### Pour aller plus loin :

- Passer entre les jambes.
- Ramasser des objets


# Observable : l'élève est capable de s'immerger quelques secondes

Objectif : Corps Flottant : Y a-t-il un fond dans le grand bain ?

Déconstruire la peur archaïque d'être retenu par le fond

## SITUATION D'APPRENTISSAGE : EXPLORER LA PROFONDEUR



CONSIGNES	BUT	DISPOSITIF	CRITERES DE REUSSITE
<p>Vous explorez la profondeur en descendant par le long des jambes de mon camarade, de l'échelle, le long de la perche,</p>	<p>Vivre la profondeur. Découvrir le fond du bassin.</p>	<p>Les élèves sont répartis le long du bord, Proposer différents matériels : échelle, perche...</p> 	<p>Je descends au fond du bassin en utilisant au moins 2 modes différents (perche, échelle, jambes)</p>

### Pour simplifier :

Graduer la descente (deuxième barreau, genou du camarade  
Immersion moins profonde :  
[vidéo](#)

### Comment fait-on ?

- J'atteins facilement le fond de la piscine en utilisant le matériel et en retenant quelques secondes ma respiration.

### Pour aller plus loin :

- En entrant par la tête, suite à un saut
- Augmenter la durée de l'apnée
- Aller au fond en sautant et sans appui préalable
- Expérimenter la remonter passive





# Observable : l'élève a peur de se remplir d'eau, s'immerge le visage brièvement

Objectif : CORPS FLOTTANT : Est que je peux ouvrir les yeux sous l'eau

Est-ce que je me remplis d'eau quand j'ouvre la bouche dans l'eau ?



## SITUATION D'APPRENTISSAGE : JEUX DE ROLES

CONSIGNES	BUT	DISPOSITIF	CRITERES DE REUSSITE
<p>Le patient : s'immerge et ouvre la bouche le temps que le dentiste regarde ses dents.</p> <p>Le dentiste : s'immerge, ouvre les yeux et regarde les dents de son camarade.</p>	<p>S'immerger, ouvrir la bouche et/ou les yeux.</p>	 	<p>Je reste 3 s sous l'eau et suis capable de réaliser 2 actions différentes</p>
<p>Une fois immergé, le mathématicien indique un nombre avec ses doigts. Son camarade ouvre les yeux. Une fois remonté, il annonce le nombre de doigts qu'il a vus.</p>		<p>Dans le petit bain, par deux les élèves se font face.</p>  	<p>Je donne le bon nombre 3 fois sur 4</p>

### Pour simplifier :

- Néant

### Comment fait-on ?

- J'ai compris que je ne me remplis pas d'eau.
- Je peux donc souffler, ouvrir la bouche,
- Je peux aussi retenir ma respiration dans l'eau, bouche ouverte.

### Pour aller plus loin :


- Augmenter le temps sous l'eau
- Réaliser différentes actions : souffler, retenir sa respiration, parler, chanter, ouvrir la bouche...

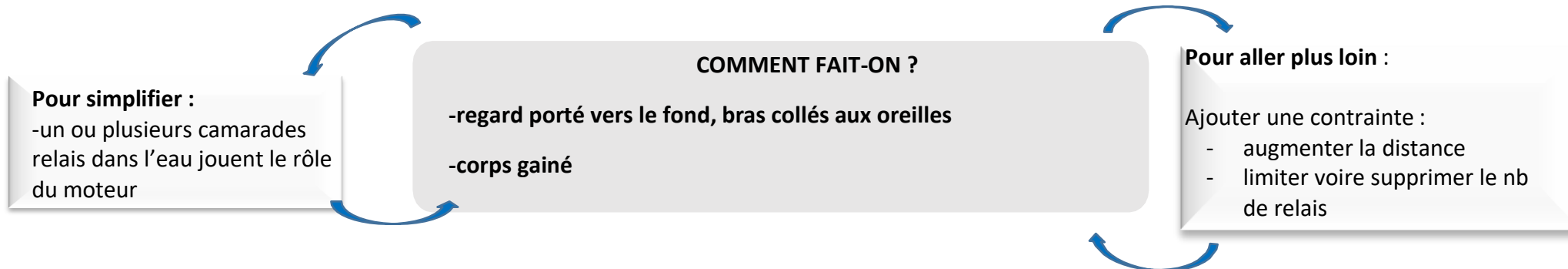
# Observable : Déplacement avec une ou deux main(s) en contact du bord ; en regardant le fond de l'eau, les pieds n'ont plus d'appui, début d'horizontalisation

Objectif : CORPS PROJECTILE, aligner tête/bras/tronc/jambes



## SITUATION D'APPRENTISSAGE : LA TORPILLE

CONSIGNES	BUT	DISPOSITIF	CRITERES DE REUSSITE
Pousse le mur avec les pieds pour atteindre le plot le plus éloigné.	Effectuer une coulée simple	Dans le petit bain (eau jusqu'à la taille), contre le mur du bassin Ou <b>en partant des marches</b> 3 plots distants de 5 m 5 passages minimum par élève avant étape suivante	Je réalise une coulée d'au moins 5 mètres sans redresser la tête. 
Pousse le mur avec les pieds pour atteindre le plot le plus éloigné.	Effectuer une coulée prolongée par autrui	Même dispositif mais à 5m et 10m, deux élèves sont dans l'eau pour jouer le rôle de relai en permettant au nageur d'augmenter son temps de glisse 3 plots distants de 5 m 5 passages minimum par élève	J'atteins le plot le plus éloigné.



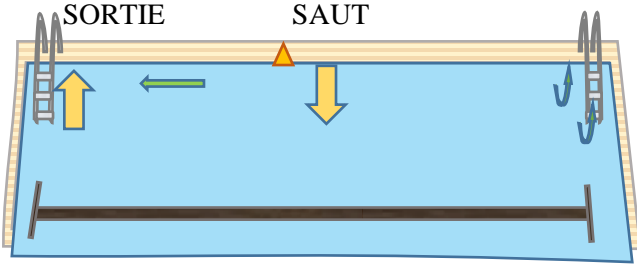
**Observable : Entrées : l'élève saute pour entrer dans l'eau.**

**Equilibres : L'élève se maintient à la surface quelques secondes**

Objectif : Enchaîner des actions (entrée/ équilibre/ déplacement)



### SITUATION D'APPRENTISSAGE : VERS L'AISANCE AQUATIQUE

CONSIGNES	BUT	DISPOSITIF	CRITERES DE REUSSITE
Entrer dans l'eau en sautant Se laisser remonter Maintenir un équilibre Regagner le bord et se déplacer sur une dizaine de mètre avant de ressortir	Réaliser le parcours		Je ne fais aucun mouvement pour remonter Je maintiens mon équilibre 5s Je regagne le bord sans aide

#### COMMENT FAIT-ON ?

##### Pour simplifier :

- Je reprends appui après le saut avant d'effectuer l'équilibre

On combine l'ensemble des apprentissages sur les autres situations avec un rôle fondamental pour la position de la tête qui permet de :

- trouver l'équilibre,
- se déplacer efficacement


##### Pour aller plus loin :

Réaliser le parcours le long du bord sans prise d'appui.

Entrer dans l'eau par la tête, en arrière...

Effectuer un autre équilibre et/ou une immersion le long du parcours

## Mise en œuvre du module natation lien vers un PADLET à adapter à chaque piscine ?

<b>Fréquence des séances</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- <del>1 séance hebdo</del></li><li>- 2 séances hebdo </li><li>- 1 classe bleue ou autre forme d'apprentissage massée</li></ul>
<b>Encadrement</b> Cf. <a href="#">règlementation</a>	PE + Equipe de bassin + Bénévoles si besoin → Comment partager le projet pédagogique avec l'ensemble des encadrants ? Vigilance/ Sécurité : l'adulte en responsabilité du groupe positionne l'atelier sur lequel il intervient de manière à avoir l'ensemble du groupe dans son champ de vision.
<b>Un cycle natation, c'est :</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- 1 temps pour agir et agir encore, besoin de répétition dans les exercices</li><li>- 1 temps pour parler, comprendre et se mettre en projet</li></ul>
<b>A l'école</b>	Vidéos, images de la séance, dessin ou schéma des installations, des situations Travail sur les émotions (peurs archaïques et ressentis après séances) Valorisation des progrès et mise en projet pour la séance suivante  QLM : Expériences scientifiques : module Flotte/coule, .... EMC : règles spécifiques à respecter dans l'enceinte de la piscine, au bord du bassin  Culture sportive : ex : de l'Antiquité à nos jours, les humains ont-ils toujours su nager <a href="#">Lien vers une architecture de PADLET à partager avec les utilisateurs scolaires d'une piscine</a>

# ANNEXES

## Quelles sont les transformations visées ?

	<b>TERRIEN</b>	<b>NAGEUR</b>
<b>EQUILIBRE</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Équilibre vertical</i></li> <li>• <i>Tête verticale</i></li> <li>• <i>Regard horizontal</i></li> <li>• <i>Appui des pieds au sol</i></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Équilibre horizontal</i></li> <li>• <i>Tête horizontale</i></li> <li>• <i>Regard vertical</i></li> </ul>
<b>RESPIRATION</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>À dominante nasale</i></li> <li>• <i>Réflexe</i></li> <li>• <i>Durée de l'inspiration égale à la durée d'expiration</i></li> <li>• <i>Apnée brève</i></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Inspiration à buccale</i></li> <li>• <i>Volontaire, puis automatique</i></li> <li>• <i>Inspiration brève, expiration longue Expiration active pour vaincre la pression de l'eau</i></li> <li>• <i>Apnée de longue durée</i></li> </ul>
<b>PROPULSION</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Jambes motrices</i></li> <li>• <i>Bras équilibrateurs</i></li> <li>• <i>Appuis solides</i></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Jambes prioritairement équilibratrices</i></li> <li>• <i>Bras moteurs</i></li> <li>• <i>Appuis fuyants</i></li> <li>• <i>Résistance à l'eau</i></li> </ul>
<b>INFORMATION</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Repérage spatial : auditif, visuel</i></li> <li>• <i>Contrôle postural (tonus de soutien)</i></li> <li>• <i>Soumis à la pesanteur</i></li> <li>• <i>Informations plantaires à partir d'appuis solides</i></li> </ul>	<i>Repérage spatial : visuel et auditif troublé en immersion</i>
	<b>DEBUTANT DANS L'EAU</b>	<b>EXPERT</b>
<b>ENERGIE</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Tension musculaire associée à une rigidité de la nuque</i></li> <li>• <i>Dépense énergétique</i></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>relâchement</i></li> <li>- <i>dépense énergétique Optimale (alternance tension/relâchement)</i></li> </ul>



## **Conseils pour une mise en œuvre efficace. D'après les Travaux de l'équipe EPS 31.**

### **À l'école**

- Présenter les situations aux élèves (consignes et critères de réussites).
- Informer les intervenants bénévoles des situations qu'ils conduiront avec leur groupe d'élèves.
- Constituer les groupes bien identifiés (une couleur de bonnet de bain par groupe par exemple).

### **Au bord du bassin**

- Préparer le matériel et organiser les espaces d'évolution des différents groupes.
- Informer le MNS de surveillance des élèves à surveiller plus particulièrement.


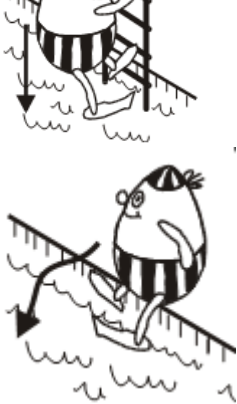








### **La séance**

- Favoriser des temps d'action maximum dans l'eau.  
Privilégier les parcours pour favoriser la continuité des actions motrices.
- Proposer des situations :
  - ouvertes pour permettre la diversité des réponses.
  - motivantes et adaptées aux élèves pour qu'ils s'y engagent.
  - inscrites dans la durée pour que l'élève répète et maîtrise sa réponse.
  - prendre le temps, respecter le rythme d'évolution de chaque élève ; être et agir dans l'eau devant être aussi un plaisir.
- Re formuler les consignes, avant d'entrer dans l'eau.
- Se positionner en tant qu'adulte de façon à assurer la sécurité du groupe et optimiser les conditions d'apprentissage.
- S'assurer de la sortie effective et rapide de tous les élèves une fois le signal de fin de séance donné.
- Réguler avec les intervenants

### **À l'école**

- Mettre en place une autoévaluation des progrès des élèves.
- Exploiter le vécu commun en classe (verbalisation, maîtrise de la langue, autres domaines disciplinaires...).

# CE QUE JE SAIS FAIRE POUR L'INSTANT....

ENTREE				  
DEPLACEMENT				
IMMERSION	