



**ACADÉMIE
DE NORMANDIE**

*Liberté
Égalité
Fraternité*

Direction des services départementaux
de l'éducation nationale
de la Manche

LIVRET PEDAGOGIQUE ENSEIGNANT

AISANCE AQUATIQUE



Le programme de l'aisance aquatique s'inscrit dans le cadre du **plan de prévention et de lutte contre les noyades** lancé en 2019 par le **Ministère de l'Éducation Nationale et de la Jeunesse** et le **Ministère des sports**.

L'école, de par sa politique éducative sociale et de santé en faveur des élèves, joue un rôle majeur dans le déploiement de ce programme.

L'aisance aquatique se définit comme « une expérience positive de l'eau qui fonde la capacité d'agir de façon adaptée dans une diversité de situations rencontrées en milieu aquatique ».

Elle concerne en priorité les élèves entre **4 et 6 ans**. Néanmoins, il est possible de s'y référer à tout âge pour lever les blocages qui empêchent l'entrée ou la progression dans le savoir-nager.

L'acquisition de l'aisance aquatique sera effective lorsque l'élève :

- ✓ se sera approprié et acceptera l'action de l'eau sur son corps
- ✓ sera capable de s'orienter et d'évoluer dans le milieu pour se diriger là où il pourra s'en extraire.

Il aura construit un fonctionnement adapté au milieu aquatique contribuant à sa sécurité active sans gêne et en relative autonomie.

Les axes de situations proposées concernent : les modalités de l'entrée dans l'eau, l'immersion, l'équilibre de flottaison sans déplacement, le déplacement, la sortie autonome de l'eau.

Au travers des items travaillés, l'élève doit vivre des expériences motrices aquatiques variées pour comprendre et s'approprier les effets de l'eau sur son corps et transformer sa motricité (passer d'une organisation du corps « terrien » à une organisation du corps dans le milieu aquatique) pour bénéficier des propriétés physiques du milieu.

Ces transformations et acquisitions vont lui permettre de dépasser les peurs profondes qui font obstacle à son engagement dans le milieu et à sa progression.

Ce n'est qu'à cette condition que l'élève pourra ensuite poursuivre son parcours d'apprentissage de l'élève nageur via la maîtrise du savoir-nager.

Les situations proposées doivent se réaliser dans un espace répondant à des **conditions** :

- ✓ **Grande profondeur** (la hauteur de l'enfant + la hauteur de ses bras levés)
- ✓ **Sans matériel de flottaison**

Ces deux conditions permettent à l'élève vivant les situations de perdre les appuis plantaires et s'approprier l'immersion.

L'acquisition de l'aisance aquatique passe par **3 paliers** correspondant à la **construction du corps flottant** :

- ❖ **Palier 1** : Entrer seul dans l'eau, se déplacer en immersion complète (tête sous l'eau) et sortir seul de l'eau.
- ❖ **Palier 2** : Sauter ou chuter dans l'eau, se laisser remonter, flotter de différentes manières, regagner le bord et sortir seul.
- ❖ **Palier 3** : Entrer dans l'eau par la tête et remonter à la surface, parcourir 10 m en position ventrale tête immergée, flotter sur le dos avec le bassin en surface, regagner le bord seul et sortir seul.

Ces 3 paliers de compétences sont successivement validés en fonction de la progression individuelle de chaque élève et ne sont pas corrélés à des niveaux de classe.

Fonctionnement du livret

Au fur et à mesure de l'acquisition de nouvelles compétences, l'élève coche les vignettes correspondantes.

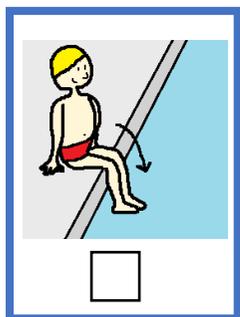
Les vignettes rendent compte des différentes étapes par lesquelles l'élève peut passer pour chacun des axes (entrées et sorties de l'eau, immersion, déplacement) pour atteindre progressivement les 3 paliers de l'Aisance Aquatique. Cependant, chaque étape ne constitue pas un passage obligé. Si l'objectif pour chaque palier est commun à l'ensemble des élèves, le cheminement est individuel (toutes les vignettes ne seront peut-être pas cochées).

Quand l'enseignant constate que l'élève réussit à atteindre le niveau de maîtrise du palier attendu pour chacun des axes, il valide l'acquisition du palier.

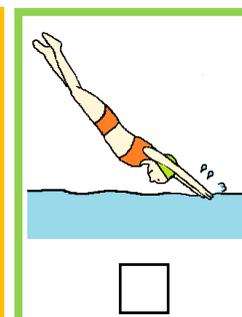
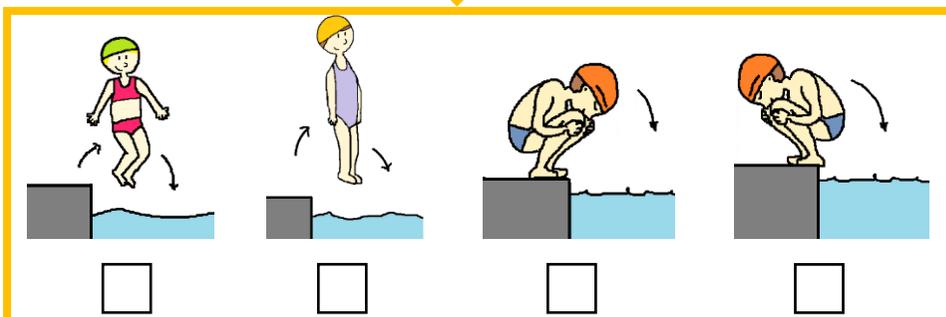
Sens du progrès **ENTREES ET SORTIES DE L'EAU****LES ENTREES DANS L'EAU****Attendu palier 2**

« Sauter ou chuter dans l'eau »

Un seul des items suffit à valider le **palier 2**. Mais les 4 doivent être travaillés car ils deviennent des conditions pour valider le **palier 3** et maîtriser l'aisance aquatique.

**Attendu Palier 1**

« Entrer seul dans l'eau »

**Attendu Palier 3**

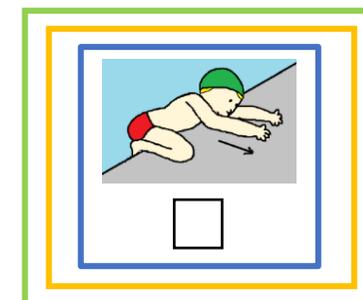
« Entrer dans l'eau par la tête et remonter à la surface ».

Condition pour construire le corps projectile (= corps indéformable),
→ Pour adopter la posture gainée nécessaire pour traverser l'eau (à la verticale ou à l'horizontale).

Condition pour atteindre l'item du **palier 3**
« Entrer dans l'eau par la tête »
→ Approche progressive du plongeon.

Aspect sécuritaire

Les élèves doivent apprendre à s'équilibrer et se réorienter après une chute en avant ou en arrière dans le milieu aquatique qui leur fait perdre leurs repères.

LES SORTIES DE L'EAU

Attendu Paliers 1, 2 et 3
« Sortir seul de l'eau »

Aspect sécuritaire

Sortir seul par le bord du bassin constitue le **seul attendu des 3 paliers** de l'aisance aquatique.

Cependant, la configuration de certaines piscines privées (bord beaucoup plus haut que le niveau de l'eau) ne permet pas aux enfants de sortir par le bord.

Quand cet attendu sera maîtrisé, et seulement à cette condition, il conviendra de mettre les élèves en situation de s'organiser pour trouver d'autres moyens de sortir en sécurité (ex : se déplacer en suspension à l'aide du bord pour rejoindre l'échelle ou les marches).

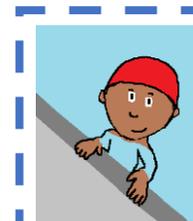
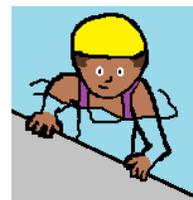
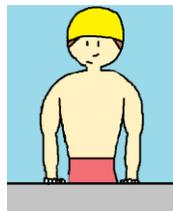
Sens du progrès POSTURES

La posture n'est pas un axe spécifique de l'aisance aquatique. Aucun item concernant la posture n'est attendu pour valider chacun des 3 paliers. Cependant, la transformation progressive de la posture des élèves est une **condition indispensable** pour leur permettre de vivre les expériences motrices visant les progrès dans les différents axes.

Le corps en appui et la recherche d'appuis plantaires témoignent de la nécessité pour l'élève de recréer une posture de terrien dans le milieu aquatique. C'est donc la première transformation à opérer : perdre les appuis plantaires et se détacher de la posture spontanée de terrien.

Nécessité 1 : immerger les épaules.

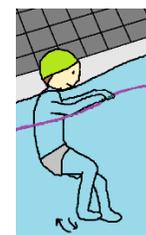
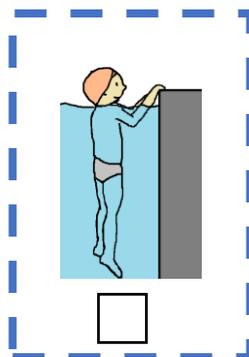
→ Passer du corps en appui au corps en suspension.



Condition pour atteindre l'item du **palier 1** « se déplacer en immersion complète ».
→ Pour ressentir les effets physiques du milieu sur mon corps (portance).

Nécessité 2 : perdre les appuis plantaires

→ S'approprier le rôle équilibrateur des jambes en suspension.



Conditions pour atteindre les items du **palier 2** « Se laisser remonter, flotter de différentes manières, regagner le bord ».
→ Pour comprendre que mon corps dans l'eau ne nécessite pas d'appui physique solide pour se déplacer, contrairement au corps terrien. C'est l'adaptation de la forme du corps et de sa tonicité variable (gainé ou relâché) qui le permettent.

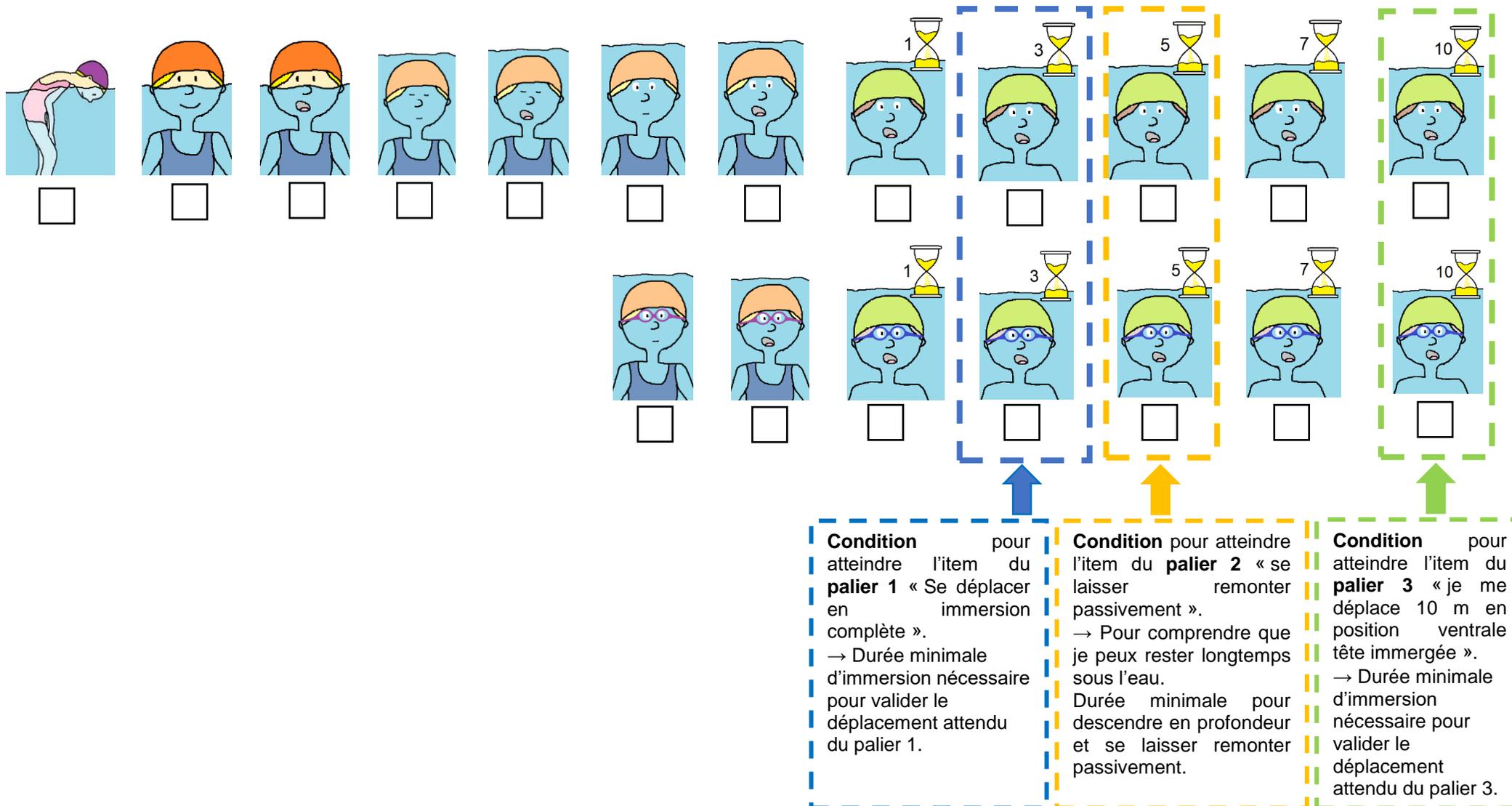
Condition pour atteindre l'item du **palier 1** « Se déplacer en immersion complète ».
→ Pour m'approprier le rôle moteur des bras et le rôle équilibrateur des jambes.

Sens du progrès **IMMERSION**

Le port de lunettes est à laisser au libre choix des élèves.

Il peut favoriser leur engagement dans le milieu aquatique afin de les aider à percevoir les limites de l'espace et lever la peur profonde de l'engloutissement.

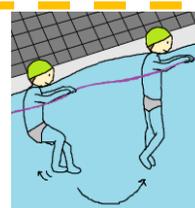
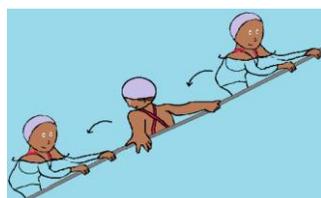
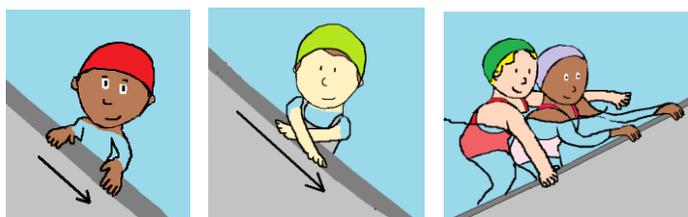
Ces lunettes pourront être retirées plus tard, quand l'élève se sentira prêt.



Sens du progrès **DEPLACEMENT****Les déplacements horizontaux****Conditions** pour atteindre du **palier 2**

→ Pour comprendre le rôle équilibrateur des jambes et le rôle propulseur des bras dans le milieu aquatique (contrairement à l'organisation motrice du corps dans le milieu terrestre).

→ Pour éloigner son corps du mur afin d'éprouver l'effet physique du milieu : la portance.

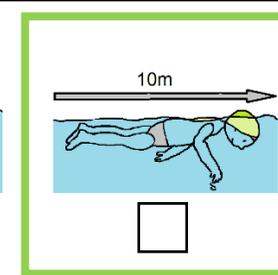
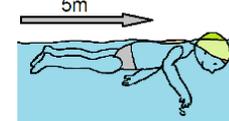
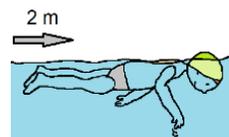
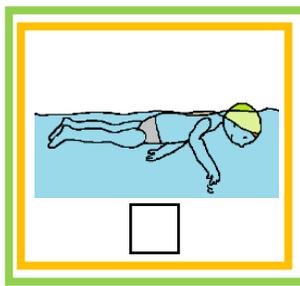
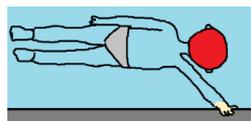
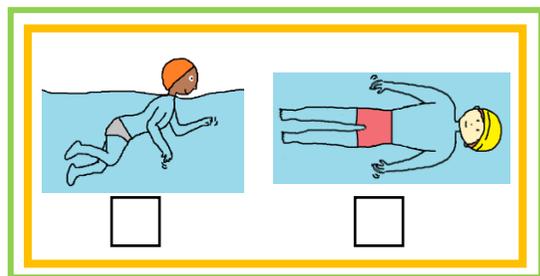
**Indication**

A ce stade, pour poursuivre leur progression et atteindre les paliers 2 et 3, les élèves vont devoir travailler **l'immersion en profondeur et les remontées en surface** pour s'approprier progressivement les postures nécessaires :

- Du corps projectile (corps gainé, indéformable pour traverser l'eau) indispensable aux déplacements horizontaux **et** verticaux.
- Du corps flottant (corps souple et relâché) requis pour permettre la remontée du corps à la surface.

Attendu Palier 1

« Se déplacer en immersion complète »

**Attendu paliers 2 et 3**

« Regagner le bord seul »

→ Un seul de ces 3 comportements observables permet de valider la compétence attendue.

Attendu palier 3

« Parcourir 10 m en position ventrale tête immergée »

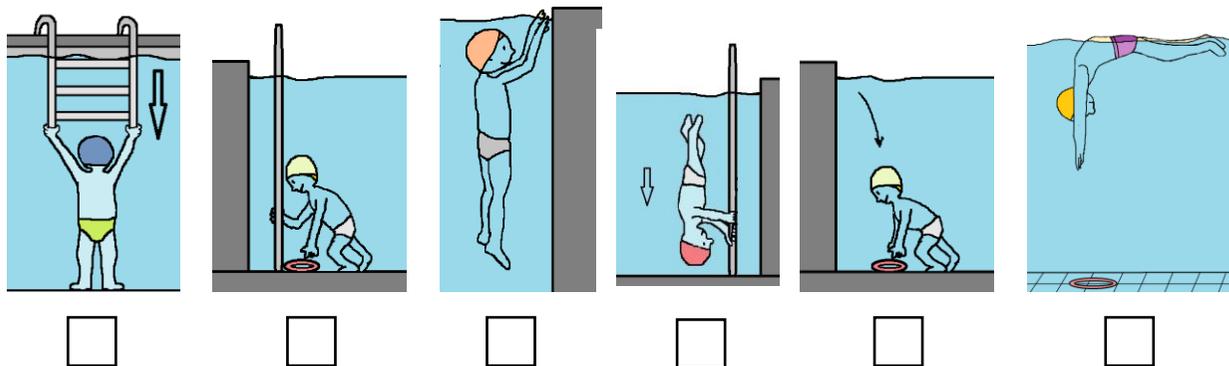
Les déplacements verticaux

Indication

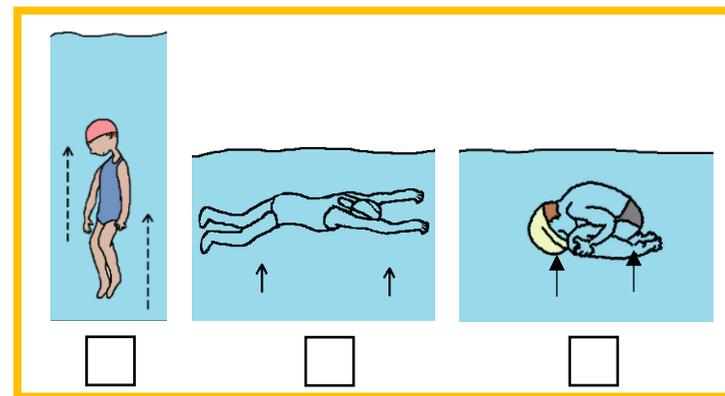
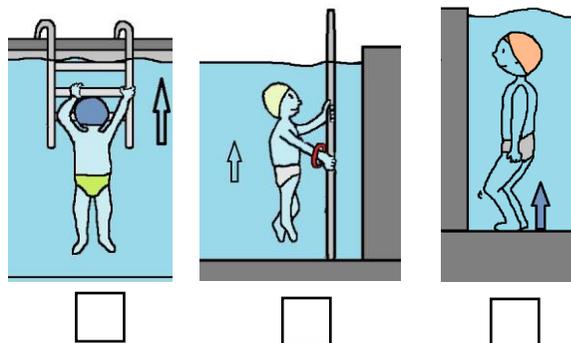
Les immersions en profondeur ne sont pas des attendus spécifiques pour la validation du palier 2. Cependant, elles sont des conditions :

- pour s'approprier progressivement la posture nécessaire au corps projectile quand les élèves tendent vers des réussites sans aide (échelle, perche).
- pour éprouver les effets physiques du milieu (poussée d'Archimède) et travailler l'adaptation des postures pour acquérir le corps flottant lors des remontées qui sont, elles, des attendus.

S'immerger en profondeur



Remonter à la surface



Indication concernant le « corps flottant »

La **flottaison** du corps intervient dès que celui-ci commence à remonter à la surface et non pas uniquement quand le corps est en surface. Pour permettre au corps de remonter vers la surface en bénéficiant uniquement des effets physiques du milieu aquatique (sans appui ni poussée), **le corps doit être souple et relâché.**

Attendus palier 2

« Se laisser remonter » et « Flotter de différentes manières »

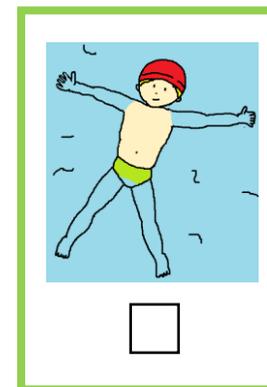
La position statique

Indication concernant la situation spécifique de l'« Etoile de mer »

Contrairement à une idée répandue, la situation de l'« Etoile de mer » est une situation **qui vise à travailler le corps projectile** et non le corps flottant.

Afin de se maintenir à l'horizontal à la surface sur le ventre ou sur le dos, **le corps doit être tonique, gainé et indéformable** (caractéristiques du corps projectile).

La posture souple et relâchée liée au corps flottant finit par faire plonger les jambes et « enfoncer » le corps sous la surface.



Attendu palier 3
« Flotter sur le dos avec le bassin en surface »

EVALUATION DE L'AISANCE AQUATIQUE

Tableau de relevé des items réussis pour valider les attendus relatifs à chacun des paliers.

Palier 1	Palier 2	Palier 3
Entrer seul dans l'eau <input type="checkbox"/>	Sauter dans l'eau <input type="checkbox"/> ou Chuter dans l'eau <input type="checkbox"/>	Entrer dans l'eau par la tête et remonter à la surface <input type="checkbox"/>
Se déplacer en immersion complète <input type="checkbox"/>	Se laisser remonter <input type="checkbox"/>	Parcourir 10m en position ventrale tête immergée <input type="checkbox"/>
	Flotter de différentes manières <input type="checkbox"/>	Flotter sur le dos avec le bassin en surface <input type="checkbox"/>
	Regagner le bord seul <input type="checkbox"/>	
Sortir seul de l'eau <input type="checkbox"/>		



..... maîtrise toutes les compétences attendues du palier 1 maîtrise toutes les compétences attendues du palier 2 maîtrise toutes les compétences attendues du palier 3
Palier 1 validé  Date : Niveau de classe :	Palier 2 validé  Date : Niveau de classe :	Palier 3 validé  Date : Niveau de classe :



.....
maîtrise l'**aisance aquatique**.

Bravo ! En route pour le « **savoir nager** » ...