

Aisance aquatique, repères et paliers d'acquisitions

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.

Paliers d'acquisitions de l'aisance aquatique	Objectifs	Observation
		Repères clés pour le professeur ou l'intervenant
<p>Palier 1 :</p> <p>Cette première étape consiste à entrer seul dans l'eau, se déplacer en immersion complète et à sortir seul de l'eau.</p>	<p>S'engager dans le milieu aquatique et découvrir une nouvelle locomotion</p>	1) Entrer seul dans l'eau
		2) Sortir seul de l'eau
	<p>Passer de l'appui à la suspension</p>	3) Se déplacer avec les épaules immergées
	<p>S'immerger</p>	4) Immerger complètement la tête pendant plusieurs secondes
<p>S'immerger de plus en plus longtemps</p>		
<p>Palier 2 :</p> <p>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.</p>	<p>Accepter l'action de l'eau sur son corps</p>	5) Toucher le fond avec les pieds (Profondeur taille avec le bras levé)
		<p>Enchaînement</p> <p>6) Puis se laisser remonter passivement</p>
	<p>Sauter et se rendre indéformable pour « passer à travers » l'eau</p>	<p>A partir d'un saut :</p> <p>7) Toucher le fond avec les pieds (Profondeur minimum taille avec le bras levé)</p>
		<p>Enchaînement</p> <p>8) Puis se laisser remonter passivement</p>
<p>Palier 3 :</p> <p>Cette dernière étape consiste à entrer dans l'eau par la tête, à</p>	<p>Accepter le déséquilibre et le changement de direction</p>	9) Basculer dans l'eau depuis le bord et entrer dans l'eau par le haut du dos
		<p>Enchaînement</p>

<p>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>		10) Puis pivoter dans l'eau pour se retrouver dos au mur
	<p>Choisir sa forme pour s'orienter de différentes façons</p>	11) S'allonger sur le ventre, bras dans le prolongement du corps tête sous les bras, quelques secondes
		12) S'allonger sur le dos, bras dans le prolongement du corps, le temps de plusieurs échanges ventilatoires
		13) Entrer dans l'eau par la tête en premier et glisser plusieurs mètres sans nager
		14) Parcourir 10 mètres sans prise d'appui solide