

L'Aisance Aquatique

[Note de service du 28 Février 2022](#)

Proposition pédagogique pour la natation dans le 1^{er} degré

L'aisance aquatique : une construction

L'aisance aquatique s'adresse aux non nageurs. Elle est à distinguer de l'apprentissage des nages codifiées. Elle ouvre la possibilité de poursuivre vers des activités aquatiques de loisirs, sportives ou santé.

L'aisance aquatique se construit dans un bassin où le pratiquant n'a pas pied et sans matériel d'aide à la flottaison. Elle vise une expérience positive de l'eau et une adaptation au milieu aquatique : l'entrée et la sortie de l'eau, l'immersion, la découverte de la flottaison, la capacité à modifier la forme de son corps dans l'eau, à s'y orienter ainsi qu'à pouvoir s'y déplacer 10 mètres pour rejoindre le bord du bassin sont autant d'étapes de sa construction.

Elle va permettre de construire le corps flottant de l'élève.

La construction de l'aisance aquatique peut débuter dès 3 ou 4 ans. Il est néanmoins possible de s'y engager à tout âge si on ne sait pas nager, si on n'est pas à l'aise dans l'eau ou encore si on a eu de mauvaises expériences aquatiques.



[Lien vers la vidéo de présentation de l'Aisance Aquatique](#)

[1/ La progressionp2](#)

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, remonter aligné à la surface
Parcourir 10m en position ventrale la tête immergée
Flotter sur le dos avec le bassin en surface
Regagner le bord et sortir seul

[2/ Proposition de fiche d'observation/évaluation.....p4](#)

Annexe : Certificat d'Aisance Aquatique (obstacles rencontrés par l'élève, étapes, attendus à valider). *Proposition ICARE 2019*

1/ L'organisation des séances et l'aménagement du bassin

Objectifs du cycle : Valider les 3 paliers de l'Aisance Aquatique (AAA)

Palier 1 : entrer seul dans l'eau, se déplacer en immersion complète (tête sous l'eau) et sortir seul de l'eau.

Objectif d'apprentissage n°1 : S'engager dans le milieu aquatique et découvrir une nouvelle locomotion

Tâches :

- Descendre dans l'eau à une extrémité du bassin et remonter de l'autre (ne pas utiliser les escaliers ou l'échelle)
- Changer le sens de déplacement



Objectif d'apprentissage n°2 : Passer de l'appui à la suspension

Tâches :

- Descendre dans l'eau à une extrémité du bassin et remonter de l'autre, en gardant les épaules dans l'eau
- Aller chercher la plus grande amplitude entre les mains, varier les appuis mains

Tâches complémentaires :

- Scinder le groupe en deux, pour chercher le croisement (qui va induire de devoir passer derrière l'autre). C'est aux élèves de trouver la solution. L'enseignant aidera juste l'élève à prendre confiance au niveau de ses ancrages.
- Echelle humaine : contourner un adulte accroché au bord du bassin (en se tenant à lui).



Objectif d'apprentissage n°3 : S'immerger totalement, se déplacer en immersion

Tâches :

- Immerger la tête et ouvrir les yeux (lunettes autorisées) en apnée respiratoire*
 - Sur place ou en déplacement (aller le plus loin possible, « les yeux dans l'eau »)
 - Pour les enfants les plus fragiles, agir de manière progressive (d'abord la bouche dans l'eau, ensuite bouche ouverte, le nez, les yeux, se faire coucou sous l'eau...) et valoriser les réussites.
- * L'ensemble des exercices d'immersion de l'aisance aquatique sont à réaliser en apnée respiratoire (pour faciliter la flottaison)



Palier 2 : Sauter ou chuter dans l'eau, se laisser remonter, flotter de différentes manières, regagner le bord et sortir seul.

Objectif d'apprentissage n°1 : Accepter l'action de l'eau sur son corps

Tâches :

- A partir d'un ancrage (perche, camarade, échelle...) descendre le plus profond possible et se laisser remonter de manière passive, sans rien faire.
- Toucher le fond avec son pied, sa main, son ventre...



| | |
|--|---|
| Objectif d'apprentissage n°2 : Sauter et se rendre indéformable pour « passer au travers de l'eau » | |
| Tâches : - Toucher le fond à partir d'un saut - Se rigidifier dans l'eau pour passer au travers - Se laisser remonter passivement |  |
| Objectif d'apprentissage n°3 : Choisir sa forme pour s'orienter de différentes façons | |
| Tâches : - Suite à un saut à l'eau, s'allonger sur le ventre, les bras dans l'allongement du corps, la tête sous les bras, pendant quelques secondes - Sur le ventre, sur le dos |  |
| Palier 3 : Entrer dans l'eau par la tête, remonter à la surface Parcourir 10m en position ventrale la tête immergée Flotter sur le dos avec le bassin en surface Regagner le bord et sortir seul | |
| Objectif d'apprentissage n°1 : Accepter le déséquilibre et le changement de direction | |
| Tâches : - Basculer depuis le bord et entrer dans l'eau avant les pieds - Nuque en flexion Conserver sa posture après l'entrée dans l'eau Tâches complémentaires : - Varier les positions de départ : à genoux, accroupi, debout, avec ou sans les mains... |  |
| Objectif d'apprentissage n°2 : Plonger, glisser et se déplacer sur une dizaine de mètres sans appuis | |
| Tâches : - Placer sa tête sous ses bras et ne pas regarder la surface - Pousser fort contre le mur du bassin dans l'eau ou accroupi au bord - Profiter de la vitesse acquise et glisser sans rien faire en restant indéformable (fusée) <i>Ajouter par la suite 4 à 6 coups de bras et des battements de jambes</i> |  |
| Objectif d'apprentissage n°3 : Flotter sur le dos avec le bassin en surface | |
| Tâches : - Entrer dans l'eau sur le dos à partir d'un escalier par exemple, « tomber » (déséquilibre arrière) sur le dos et glisser sans pousser / sans bouger |  |

2/ Proposition de fiche d'observation/évaluation

L'évaluation s'organise au fil de l'eau, elle ne se fait pas par les élèves, qui doivent garder uniquement le plaisir de la découverte du milieu.

Elle se fait également par palier, en fonction des attendus de chaque palier.

AISANCE AQUATIQUE

Bulletin officiel n° 9 du 3 mars 2022 et note de service du 28-2-2022

Ecole :

Classe :

Effectif :

Enseignant (NOM - Prénom) :

Renseigner d'un 1 si le test est réussi, sinon 0.

| | NOM | Prénom | Palier 1 | | | Palier 2 | | Palier 3 | | | AA complet oui ou non |
|----|-----|--------|-----------------------------|--|-----------------------------------|--|---------------------------------|---------------------------------|--|---|--------------------------------|
| | | | Entrer sortir seul de l'eau | Se déplacer avec les épaules immergées | Se déplacer en immersion complète | Sauter ou chuter dans l'eau, se laisser remonter | Flotter de différentes manières | Regagner le bord et sortir seul | Entrer dans l'eau par la tête, remonter à la surface | Parcourir 10m en position ventrale la tête immergée | |
| 1 | | | | | | | | | | | |
| 2 | | | | | | | | | | | |
| 3 | | | | | | | | | | | |
| 4 | | | | | | | | | | | |
| 5 | | | | | | | | | | | |
| 6 | | | | | | | | | | | |
| 7 | | | | | | | | | | | |
| 8 | | | | | | | | | | | |
| 9 | | | | | | | | | | | |
| 10 | | | | | | | | | | | |
| 11 | | | | | | | | | | | |
| 12 | | | | | | | | | | | |
| 13 | | | | | | | | | | | |
| 14 | | | | | | | | | | | |
| 15 | | | | | | | | | | | |
| 16 | | | | | | | | | | | |
| 17 | | | | | | | | | | | |
| 18 | | | | | | | | | | | |
| 19 | | | | | | | | | | | |

Test effectué le

Signatures : L'enseignant

Annexe : Certificat d'Aisance Aquatique (obstacles rencontrés par l'élève, étapes, attendus à valider). Proposition ICARE 2019

CERTIFICAT D'AISSANCE AQUATIQUE 2019

Le parcours vers la validation du CAA se compose de trois cycles de 8 séances, en moyenne section, grande section et CP. Lorsque cela est possible il est souhaitable de regrouper les séances sur deux semaines afin de favoriser un apprentissage efficient et pérenne. L'ensemble des tests doit être réalisé sans engin ni accessoire de flottaison quelconque et en grande profondeur (supérieure à la taille de l'enfant).

En début des second et troisième cycles, les acquis des cycles précédents sont vérifiés et consolidés le cas échéant.

En moyenne section le premier cycle de 8 séances : Au travers de mises en situation l'élève confronte ses représentations avec la réalité du milieu afin de dépasser ses peurs par l'expérimentation afin d'unifier l'espace d'action et l'espace de vision par l'immersion du visage.

| OBSTACLES | ÉTAPES | ATTENDUS A VALIDER DANS LE CYCLE |
|---|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> - difficulté à s'engager dans le milieu aquatique - Appréhension face à un milieu inconnu - La respiration du terrien (par le nez) - Peur du remplissage par les voies aériennes - Séparation de l'espace de vision et de l'espace d'action | <ul style="list-style-type: none"> - Entrer et sortir du bassin en de multiples endroits - Exploration tactile du milieu - Utilisation de la bouche pour la reprise d'air - Ouverture de la bouche dans l'eau - Immersions prolongées et en déplacement | <p>Entrer seul(e) dans l'eau, se déplacer en immersion complète en grande profondeur (supérieure à la taille de l'enfant) pendant au moins 5 secondes, sortir seul(e) du bassin.</p> |

En grande section le second cycle de 8 séances : Fort de ses représentations plus justes construites au cycle précédent, il s'agit de vivre l'action de l'eau sur le corps, de l'accepter et de l'utiliser pour choisir sa forme et son orientation dans l'eau.

| OBSTACLES | ÉTAPES | ATTENDUS A VALIDER DANS LE CYCLE |
|--|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> - Temps d'immersion suffisant pour explorer le fond - Insuffisance de son schéma corporel dans l'eau - Méconnaissance du caractère fini de l'espace - Peur de l'engloutissement - Besoin d'appuis solides - Impossibilité de s'engager dans le milieu inconnu | <ul style="list-style-type: none"> - Se déplacer plus de 10 s en immersion complète - Augmenter l'amplitude et la typologie des déplacements au bord - Toucher le fond en de multiples endroits du bassin - A partir du fond, vivre la remontée passive - Enchaîner remontée passive et flottaison en surface - Faire vivre l'expérience d'être capable de revenir au bord | <p>Réaliser 3 sauts ou chutes, remonter à la surface et regagner le bord pour sortir seul(e). A chaque saut/chute l'élève choisira un endroit différent et réalisera un déplacement de 3 mètres avant de sortir.</p> |

En CP le troisième cycle de 8 séances : maîtrise du déplacement autonome en grande profondeur en privilégiant les modes de déplacements alternés qui correspondent à la marche acquise sur le plan de la motricité du terrien à cet âge.

| OBSTACLES | ÉTAPES | ATTENDUS A VALIDER DANS LE CYCLE |
|--|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> - Agitation permanente - Ne reste pas aligné à la surface <ul style="list-style-type: none"> - Sur le ventre - Sur le dos - La vue organise le déplacement - Essoufflement rapide - Locomotion peu efficiente | <ul style="list-style-type: none"> - Entrer dans l'eau par la nuque et se laisser remonter - S'aligner en surface en se grandissant : <ul style="list-style-type: none"> - Sur le ventre : tête sous les bras et talons en surface - Sur le dos: oreilles et bassin en surface - Glisser à travers l'eau sur 5m nuque immergée - Privilégier l'action motrice alternée des bras - Les bras amènent de l'eau vers les pieds | <p>après un plongeon ou un saut, remonter passivement et rester sans action motrice 3 secondes, parcourir 10 m sur le ventre en restant aligné et nuque immergée. Flotter sur le dos (5 secondes au moins) oreilles et bassin en surface avant de sortir seul du bassin.</p> |

Le groupe de travail EPS inter degré
Académie de Grenoble
28/11/2024