



# DÉFINITION ET FONDEMENTS DE L'AISANCE AQUATIQUE

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* ».

Les principales familles de situations en lien avec l'aisance aquatique 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.

La capacité à appréhender et à agir en sécurité dans l'environnement immédiat des milieux aquatiques n'est pas isolable de l'acquisition de l'aisance aquatique.

*Définition du rapport du jury de la conférence de consensus sur l'aisance aquatique*

## Définition et fondements :

La condition première pour se sentir à l'aise dans le milieu aquatique c'est de s'y sentir en sécurité. Pour cela il est nécessaire d'avoir à la fois intégré **les caractéristiques physiques de ce milieu** et de **percevoir son corps** le plus finement possible dans ce **nouveau milieu**.

**L'aisance aquatique** peut se définir comme **l'état d'une personne qui accepte l'action de l'eau sur son corps**, qui est **capable de s'orienter** et d'y **évoluer pour se diriger** là où elle pourra **s'en extraire** ou **attendre d'être aidé**.

**Par ses actions** et grâce à une **chronologie de tâches réussies** dans le nouveau milieu, cette **personne** aura **construit un fonctionnement adapté** contribuant à sa **sécurité active** dans le milieu aquatique, **sans gêne** et en **relative autonomie**.

**L'aisance aquatique** sera **acquise** lorsque la personne aura **franchi des obstacles psychologiques** (peurs de l'engloutissement et du remplissage), mais aussi **liés aux lois de la physiques** (effets conjugués de la pesanteur et de la poussée d'Archimède) **ainsi qu'à la posture** (comment le corps s'adapte aux forces externes qui s'exercent sur lui).

C'est pour cela que **la démarche s'effectue en grande profondeur et sans matériel** parce que c'est dans cette situation que la personne se libère des obstacles psychologiques et liés aux lois de la physiques (cités précédemment) qui l'empêche de progresser et qu'elle pourra **adopter les postures adaptées**. **Ces conditions imposent la perte des appuis plantaires** et elles **permettent l'immersion**.

**L'aisance aquatique, continuum ouvert d'acquisitions**, commence par la **construction du corps flottant** première étape de la construction du nageur.

## La construction du corps flottant :

Il s'agit d'un **processus de construction** qui permet à la **personne de découvrir que son corps flotte** tout en ayant aussi la capacité de **choisir la forme qu'il lui donne** en fonction de l'orientation choisie.

**Cette construction est indispensable**, autant que l'a été celle de la station érigée dans la construction de la marche.

Elle met en jeu la conception de la sécurité et la responsabilité de l'enseignant. **La posture de l'encadrant** doit permettre **aux personnes d'agir et d'apprendre**, c'est-à-dire de **prendre des risques subjectifs** en toute **sécurité objective**.

**L'encadrant opte** dans cette démarche pour une **sécurité active** ou le **risque n'est pas supprimé** de façon **artificielle** en utilisant toutes formes de flotteurs mais en permettant à la personne de **vivre et de déployer** une **activité d'investigation** sous la **surveillance active et permanente des encadrants**. **L'encadrant privilégiera l'activité de groupe** car ce n'est que dans la relation avec les autres que la vraie sécurité active est atteinte.

**L'encadrement doit être formé** afin d'obtenir les **transformations visées** (qui sont explicitées dans le cheminement didactique) **efficacement et rapidement** et pour **garantir la sécurité des enfants**.

**AISANCE  
AQUATIQUE**



## Cheminement didactique fondamental pour l'acquisition de l'aisance aquatique

Le bassin ne doit pas permettre l'appui plantaire (profondeur de la taille plus le bras tendu vers le haut). L'activité est proposée sans matériel de flottaison.

|  | PALIER 1  |   |   |   |
|--|---|---|---|---|
| PASSAGES OBLIGÉS*                            | PASSAGE OBLIGÉ 1  | PASSAGE OBLIGÉ 2  | PASSAGE OBLIGÉ 3  | PASSAGE OBLIGÉ 4  |
| <b>Objectifs</b>                             | S'engager dans le milieu aquatique et découvrir une nouvelle locomotion   | Passer de l'appui à la suspension   | S'immerger  | S'immerger de plus en plus longtemps  |
| <b>Tâches</b>                                | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Entrer dans le milieu aquatique en grande profondeur</li> <li>• Se déplacer le long de la goulotte</li> <li>• Ressortir de l'eau (par l'échelle)</li> <li>• Ressortir de l'eau en de multiples endroits</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Multiplier les déplacements et la forme des déplacements en utilisant la goulotte</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Se déplacer et toucher la paroi avec différentes parties du corps au-delà des genoux et des pieds</li> <li>• S'immerger pour expérimenter l'interruption de la ventilation</li> <li>• S'immerger face dirigée vers le fond en ouvrant la bouche et les yeux</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Se déplacer en immergeant sa tête</li> <li>• Augmenter la durée de l'immersion jusqu'à 10 secondes en se déplaçant</li> </ul>      |
| <b>Ce que j'observe au début</b>             | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Appréhension, inquiétude voire refus d'entrer dans l'eau</li> <li>• Le déplacement s'effectue à l'aide des bras, par ancrage successif des mains à la goulotte</li> <li>• Le buste rigidifié verticalement</li> <li>• Les pieds et les genoux restent en contact avec le mur en recherche d'appui</li> <li>• Les épaules sont émergées</li> </ul>                                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Les épaules s'enfoncent dans l'eau</li> <li>• Les pieds ne sont plus toujours en contact avec le mur vertical</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sortie de l'immersion rapide et largement au dessus de la surface</li> <li>• Frottement du visage</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• La tête sort de l'eau précipitamment</li> <li>• Les déplacements sont précipités</li> </ul>  |
| <b>Les obstacles possibles</b>               | <ul style="list-style-type: none"> <li>• La peur de l'engloutissement (ce qu'il y a sous l'eau, de ne pas pouvoir prendre appui sur la plante des pieds, peur que la piscine n'ait pas de fond, peur de couler sans pouvoir se rattraper)</li> <li>• L'incertitude quant à la posture à adopter</li> <li>• Ne pas voir l'espace dans lequel on se déplace (l'espace d'action et l'espace de vision sont distincts)</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• La peur de s'enfoncer</li> <li>• L'action de l'eau sur le corps perturbe l'équilibre vertical de terrien</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Le manque d'informations pour se représenter son corps et ce milieu</li> <li>• Le manque de repère pour utiliser les informations</li> <li>• Le schéma corporel perturbé</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• La peur du remplissage (peur que l'eau envahisse le corps par les yeux, les oreilles, le nez, la bouche)</li> </ul>                |
| <b>Ce que j'observe lorsque c'est acquis</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• L'engagement à entrer dans l'eau</li> <li>• L'enfant sort seul de l'eau</li> <li>• Les épaules s'enfoncent dans l'eau,</li> <li>• Les pieds ne sont plus toujours en contact avec le mur vertical et participent à la préservation de l'orientation du corps</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Les épaules sont immergées</li> <li>• Les déplacements à la goulotte sont multipliés</li> <li>• Le passage de l'appui à la suspension</li> <li>• Lors des déplacements de plus en plus rapides l'équilibre vertical est préservé par une action des jambes s'apparentant au schéma de la course</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Le visage est détendu sans grimace</li> <li>• L'immersion de la totalité de la tête est acceptée</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• L'espace d'action et l'espace de vision sont confondus (je vois ou j'agis)</li> <li>• Les temps d'immersion s'allongent</li> </ul> |

\*En situation il n'y a pas un ordre contraint des passages obligés

Publics : tous publics non nageurs, enfants de 4 à 6 ans pour le dispositif priorité ministérielle et les financements classe bleue et stage bleu de ANS.

|  | PALIER 2  |   | PALIER 3  |   |
|--|---|---|---|---|
| PASSAGES OBLIGÉS*                            | PASSAGE OBLIGÉ 5  | PASSAGE OBLIGÉ 6  | PASSAGE OBLIGÉ 7  | PASSAGE OBLIGÉ 8  |
| <b>Objectifs</b>                             | Accepter l'action de l'eau sur son corps  | Sauter et se rendre indéformable pour « passer à travers » l'eau  | Accepter le déséquilibre et le changement de direction  | Parcourir une dizaine de mètres sans appui sur le monde solide (pouvoir regagner le bord pour se mettre en sécurité).   |
| <b>Tâches</b>                                | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Toucher le fond avec les pieds, avec les genoux, avec la main et d'autres parties du corps</li> <li>• Se laisser remonter sans rien faire</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Varier les sauts dans l'eau pieds les premiers pour toucher directement le fond avec les pieds .</li> <li>• Se laisser remonter passivement et rester en surface immobile quelques instants avant de regagner le bord</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Face au bassin, basculer du bord dans l'eau nuque fléchie (entrée par le haut du dos)</li> <li>• Basculer en arriere nuque fléchie depuis le bord du bassin et entrer dans l'eau par le haut du dos</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Parcourir une dizaine de mètres sur le ventre tête immergée</li> <li>• Parcourir une dizaine de mètres sur le dos.</li> <li>• Idem mais se déplacer à l'aide des bras.</li> </ul>  |
| <b>Ce que j'observe au début</b>             | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Remontée active au début</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• L'écartement des bras et les jambes qui se replient</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Le redressement lors de la chute</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• La propulsion s'effectue spontanément à l'aide des jambes (comme sur terre) si les bras sont mobilisés c'est pour prendre appui afin de sortir le tête de l'eau pour inspirer.</li> </ul>  |
| <b>Les obstacles possibles</b>               | <ul style="list-style-type: none"> <li>• La peur de rester au fond</li> <li>• La peur de l'engloutissement ou de la disparition</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• L'effondrement postural</li> <li>• Le refus d'être entraîné vers le fond par la vitesse acquise)</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Les reflexes de redressement qui empechent d'accepter la rotation</li> <li>• Le regard porté vers l'avant empeche la bascule</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Le redressement</li> <li>• Sur le ventre la longueur du déplacement est subordonnée au temps d'apnée.</li> <li>• Sur le dos la prise d'information visuelle provoque le redressement de la tête et l'enfoncement des jambes.</li> </ul> <p>Il ne faut pas rechercher les déplacements en surface tant que le corps flottant n'est pas construit.</p> |
| <b>Ce que j'observe lorsque c'est acquis</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• La remontée est faite sans rien faire (passivement).</li> <li>• Le temps de la remontée est plus long que le temps de la descente</li> </ul>         | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Les bras restent le long du corps ou dans son prolongement</li> <li>• Le contact avec le fond</li> <li>• L'alignement avec la verticale</li> <li>• L'indéformabilité</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Le regard n'est pas orienté dans la direction du mouvement</li> <li>• La rotation se poursuit dans l'eau pour se retrouver dos au mur</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Le nageur entre dans l'eau par le tête, glisse, puis se propulse tête immergée (il est envisageable et préférable de le faire par une action alternée des bras plutôt qu'avec les jambes seules), il revient au point de départ sur le dos.</li> <li>• Idem mais sans entrer par la tête, le nageur se déplace une dizaine de mètres</li> </ul>      |



**MINISTÈRE  
CHARGÉ DES SPORTS**

Liberté  
Égalité  
Fraternité

# AISANCE AQUATIQUE

## GRILLE D'OBSERVATION - REPÈRES CLEFS POUR L'ENCADRANT

Nom : ..... Prénom : ..... Palier 1  / Palier 2  / Palier 3

Pour permettre de situer le pratiquant sur cette grille, les repères clés **doivent s'observer en grande profondeur** (au minimum taille de la personne avec le bras levé) **et sans matériel de flottaison.**

| Étapes | Objectifs   | Observation   |                              | 3 Paliers de l'aisance aquatique  |    |    |
|--------|---|---|------------------------------|---|----|----|
|        |   | Repères clés pour l'encadrant   | Observé                      | P1  | P2 | P3 |
| 1      | S'engager dans le milieu aquatique et découvrir une nouvelle locomotion | 1) Entrer seul dans l'eau   | Oui <input type="checkbox"/> | Palier 1 : Cette première étape consiste à entrer seul dans l'eau, se déplacer en immersion complète et à sortir seul de l'eau.   |    |    |
|        |   | 2) Sortir seul de l'eau   | Oui <input type="checkbox"/> |   |    |    |
| 2      | Passer de l'appui à la suspension                                       | 3) Se déplacer avec les épaules immergées   | Oui <input type="checkbox"/> |   |    |    |
| 3      | S'immerger  | 4) Immerger complètement la tête pendant plusieurs secondes   | Oui <input type="checkbox"/> |   |    |    |
| 4      | S'immerger de plus en plus longtemps                                    |   |                              |   |    |    |
| 5      | Accepter l'action de l'eau sur son corps                                | 5) Toucher le fond avec les pieds<br>(Profondeur taille avec le bras levé)                                  | Oui <input type="checkbox"/> | Palier 2 : 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. |    |    |
|        |   | Enchaînement  |                              |   |    |    |
| 6      | Sauter et se rendre indéformable pour « passer à travers » l'eau        | À partir d'un saut :<br>7) Toucher le fond avec les pieds<br>(Profondeur minimum taille avec le bras levé)  | Oui <input type="checkbox"/> |   |    |    |
|        |   | Enchaînement  |                              |   |    |    |
| 7      | Accepter le déséquilibre et le changement de direction                  | 9) Basculer dans l'eau depuis le bord et entrer dans l'eau par le haut du dos                               | Oui <input type="checkbox"/> |   |    |    |
|        |   | Enchaînement  |                              | Oui <input type="checkbox"/>  |    |    |
| 8      | Choisir sa forme pour s'orienter de différentes façons                  | 11) S'allonger sur le ventre, bras dans le prolongement du corps tête sous les bras, quelques secondes      | Oui <input type="checkbox"/> |   |    |    |
|        |   | 12) S'allonger sur le dos, bras dans le prolongement du corps, le temps de plusieurs échanges ventilatoires | Oui <input type="checkbox"/> |   |    |    |
|        |   | 13) Entrer dans l'eau par la tête et glisser plusieurs mètres sans nager                                    | Oui <input type="checkbox"/> |   |    |    |
|        |   | 14) Parcourir 10 mètres sans prise d'appui solide   | Oui <input type="checkbox"/> |   |    |    |

Quel que soit le niveau d'acquisition de l'aisance aquatique le pratiquant mineur doit rester en permanence sous la surveillance d'un adulte.

**Palier 3 : en piscine, je suis capable de regagner le bord et m'extraire seul du bassin ou d'attendre d'être aidé.**

\* En situation il n'y a pas d'ordre contraint des étapes (le déplacement étape 8 ne devant être recherché qu'après l'étape 5).