

<https://ien-arbresle.circo.ac-lyon.fr/spip/spip.php?article455>

# Document explicatif aisance aquatique

- Natation scolaire - C2 : Aisance aquatique -



Date de mise en ligne : lundi 3 avril 2023

---

Copyright © Circonscription de L'Arbresle - Tous droits réservés

---

Document proposé par l'Académie de Clermont Ferrand et présentant de manière imagée les différents paliers d'Aisance Aquatique.

 		<b>AA : Aisance Aquatique</b> <small>Note de service du 28-02-2022 : Contribution de l'école à l'aisance aquatique</small>	
<p>Nager en sécurité, dès le plus jeune âge est une des priorités de l'enseignement d'éducation physique et sportive. L'École apporte une contribution majeure à l'acquisition de l'aisance aquatique. Elle vise particulièrement les enfants de moins de 7 ans mais concerne plus largement tout élève non-nageur, dans la perspective de l'acquisition du savoir-nager en sécurité. Il s'agit ici de <b>repères d'acquisition</b> pour situer les élèves en <b>grande profondeur</b> et <b>sans matériel de flottaison</b>.</p> <p><b>Définition de l'aisance aquatique</b> : première <b>expérience positive</b> de l'eau qui fonde la capacité à <b>agir de façon adaptée</b> dans une diversité de situations rencontrées en milieu aquatique.</p>			
Paliers	<p><b>1</b> Entrer seul dans l'eau, se déplacer en immersion complète et sortir seul de l'eau.</p> 	<p><b>2</b> Sauter ou chuter dans l'eau, se laisser remonter, flotter de différentes manières, regarder le bord et sortir seul.</p> 	<p><b>3</b> Entrer dans l'eau par la tête, remonter à la surface, parcourir 10 m en position ventrale tête immergée, flotter sur le dos avec le bassin en surface, regagner le bord et sortir seul.</p> 
Continuum d'acquisitions	<p>Entrer seul dans l'eau. Sortir seul de l'eau. Se déplacer avec les épaules immergées. Immerger complètement la tête.</p>  <p>1 2 3 4</p>	<p>Toucher le fond avec les pieds. Puis se laisser remonter passivement. A partir d'un saut, toucher le fond avec les pieds. Puis se laisser remonter passivement.</p>  <p>5 6 7 8</p>	<p>Basculer dans l'eau depuis le bord et entrer dans l'eau par le haut du dos. Puis pivoter dans l'eau pour se retrouver dos au mur. S'allonger sur le ventre, bras dans le prolongement du corps tête sous les bras. S'allonger sur le dos, bras dans le prolongement du corps. Entrer dans l'eau par la tête en premier et glisser plusieurs mètres sans nager. Parcourir 10 mètres sans prise d'appui solide.</p>  <p>9 10 11 12 13 14</p>
Commentaires	<p>Avoir une intention. Comprendre qu'on peut se mettre en sécurité. Mieux éprouver la flottaison. Apprendre le blocage des voies respiratoires (apnées courtes).</p>	<p>Pendant plusieurs secondes. Profondeur taille avec le bras levé. À enchaîner avec l'entrée. Profondeur minimum taille avec le bras levé. À enchaîner avec l'entrée. Garder les poumons gonflés.</p> <p>Eprouver la difficulté à descendre (poumons gonflés). Vaincre la peur de rester au fond. Eprouver la portance de l'eau. Garder les poumons gonflés. Se rendre indéformable pour aller en profondeur. Garder les poumons gonflés.</p>	<p>Avoir une intention de déplacement. Accepter le déséquilibre. Jouer avec les orientations. Percevoir l'espace aquatique. Jouer avec les équilibres. Jouer avec les équilibres. Décaler son centre de gravité pour flotter. Se rendre indéformable pour éprouver la glisse. Gagner de l'autonomie dans l'eau. Se propulser essentiellement par les bras.</p>