

# Aisance Aquatique

Permettre à chacun de pouvoir nager en sécurité, dès le plus jeune âge est une des priorités de l'enseignement d'éducation physique et sportive. Dans cette perspective, l'École apporte une contribution majeure à l'acquisition de l'aisance aquatique. Celle-ci se définit comme une première expérience positive de l'eau qui fonde la capacité à agir de façon adaptée dans une diversité de situations rencontrées en milieu aquatique. Envisagée comme un continuum ouvert d'acquisitions, l'aisance aquatique est particulièrement visée pour les enfants de moins de 7 ans. Son acquisition est plus largement un objet d'enseignement incontournable pour tout élève non-nageur, quel que soit son âge, dans la perspective de l'acquisition du savoir-nager en sécurité. Le test est réalisé sans matériel de flottaison.

## Repères et paliers d'acquisitions

Paliers d'acquisitions	Objectifs	Repères clés d'observation pour l'encadrant
<b>Palier 1</b> : Cette première étape consiste à entrer seul dans l'eau, se déplacer en immersion complète et à sortir seul de l'eau.	S'engager dans le milieu aquatique et découvrir une nouvelle locomotion	1) Entrer seul dans l'eau
	Passer de l'appui à la suspension	2) Sortir seul de l'eau
	S'immerger	3) Se déplacer avec les épaules immergées
	S'immerger de plus en plus longtemps	4) Immerger complètement la tête pendant plusieurs secondes
<b>Palier 2</b> : Cette seconde étape consiste à sauter ou chuter dans l'eau, se laisser remonter, flotter de différentes manières, puis regagner le bord et sortir seul.	Accepter l'action de l'eau sur son corps	5) Toucher le fond avec les pieds (Profondeur du bassin taille avec le bras levé, 1,30 minimum)
		Enchaînement 6) Puis se laisser remonter passivement
	Sauter et se rendre indéformable pour « passer à travers » l'eau	À partir d'un saut :
		7) Toucher le fond avec les pieds (Profondeur minimum taille avec le bras levé)
<b>Palier 3</b> : Cette dernière étape consiste à entrer dans l'eau par la tête, à 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.	Accepter le déséquilibre et le changement de direction	8) Puis se laisser remonter passivement
		9) Basculer dans l'eau depuis le bord et entrer dans l'eau par le haut du dos
	Choisir la forme que l'on donne à son corps pour s'orienter de différentes façons	Enchaînement 10) Puis pivoter dans l'eau pour se retrouver dos au mur
		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) Plonger tête sous les bras et glisser plusieurs mètres sans nager
		14) Parcourir 10 mètres sans prise d'appui solide