

Constats :

- le débutant :

- se crispe sur des appuis manuels

- l'élève débrouillé :

- se déplace en s'agitant par une hyper activité motrice, principalement en pédalant des jambes

S'approprier le milieu pour adapter ses déplacements

Problème à résoudre : se laisser porter par l'eau

Besoins prioritaires :

- ressentir que l'eau porte le corps
- accepter les sensations de décontraction

Obstacles : la peur

- de se noyer
- de couler au fond

Transformations recherchées :

- l'acceptation de se laisser porter par l'eau
- la décontraction dans l'eau

Ce que l'élève doit apprendre :

- accepter l'immobilité du corps, visage dans l'eau
- se laisser remonter par la poussée d'Archimède
- prolonger l'apnée respiratoire sous l'eau
- développer les sensations de glisse sur l'eau

Exemples de situations :

Se laisser tracter :

- En grande profondeur : tirer les élèves avec une perche
- En petite profondeur : jeu du traineau sur au moins 10m (défi, course).

Se laisser remonter en surface :

- En grande profondeur : descendre le long d'une perche, lâcher la perche et se laisser remonter.

Accepter de glisser :

- Dans l'eau, au bord du bassin, dos au mur, pieds au sol, bras en l'air, couler, basculer, pousser pour glisser le plus loin possible, sans faire de mouvements.

Ces situations peuvent être intégrées à des parcours qui obligent les élèves à aller fréquemment sous l'eau.