



Ressources maternelle Agir, s'exprimer, comprendre à
travers l'activité physique

**Objectif 2 : Adapter ses équilibres et ses
déplacements à des environnements
et des contraintes variées**

extrait : Explorer le milieu aquatique



MINISTÈRE
DE L'ÉDUCATION
NATIONALE, DE
L'ENSEIGNEMENT
SUPÉRIEUR ET DE
LA RECHERCHE

Retrouvez eduscol sur :



Explorer le milieu aquatique

La circulaire du 7 Juillet 2011 portant sur la natation scolaire stipule qu'à l'école primaire, « *le moment privilégié de cet apprentissage est le cycle 2, prioritairement le CP et le CE1* ». Elle précise également que cet apprentissage commence, « *lorsque c'est possible, dès la grande section* ». Si les conditions sont réunies pour permettre à ces élèves de bénéficier d'un accès à la piscine, il convient de favoriser la mise en place d'un cycle de natation scolaire qui favorisera l'acquisition d'un « savoir nager » ultérieur. En dehors de l'école, tous les enfants n'ont pas accès à ces espaces et il importe qu'ils puissent les découvrir le plus tôt possible. En maternelle, l'accent sera mis naturellement sur l'exploration du milieu aquatique, et en particulier l'immersion, sur un mode ludique, par le biais de jeux et de parcours aménagés.

Le milieu aquatique : un milieu à apprivoiser par le jeune « terrien »

La piscine, ses bassins, ses volumes d'eau, sa profondeur peuvent être des sources d'inquiétude pour le jeune enfant confronté à beaucoup de nouveautés et d'incertitudes. Le bruit, le froid, la nudité peuvent, au départ, poser des problèmes à certains enfants. La peur de tomber au fond de l'eau ou encore de « se remplir d'eau » est récurrente. Le contact et le jeu avec l'eau sont également des sources de plaisir intense pour les enfants. Peurs et plaisir cohabitent ! Les adultes vont accueillir ces émotions dans un climat positif et bienveillant qui rassure, valorise les acquisitions et les progrès de chacun. Devenir nageur ne va pas de soi. Le jeune « terrien » débutant dans le milieu aquatique est en recherche d'appuis solides pour tenter de préserver sa verticalité. Il s'organise pour maintenir sa tête hors de l'eau, de façon à conserver une respiration aérienne, des repères visuels et auditifs inchangés. Les acquis du jeune « terrien » ne sont pas très efficaces dans le milieu aquatique, il faut du temps et nombreuses expériences sensori-motrices pour apprivoiser l'eau et adopter des conduites motrices adaptées. **Quitter ces repères connus pour accepter de se laisser porter par l'eau avec la tête immergée et explorer la profondeur, nécessite de nombreuses situations pédagogiques intermédiaires.**



Les apprentissages à développer

- **Acquérir de nouveaux repères perceptifs** : le nageur débutant va apprendre à regarder sous l'eau (*avec et sans lunettes*) et constater que la vision est différente, moins claire. Il n'en demeure pas moins qu'il y a des choses à voir sous l'eau : des objets (*il est important que le volume d'eau soit habité pour donner du sens à cette prise d'information*), mais aussi son propre corps (*en particulier ses mains qui saisissent des objets, les bras qui tirent dans l'eau*), les autres enfants.
- **Se vivre et se percevoir comme un « corps flottant »** : quitter l'équilibre vertical et les appuis solides, pour observer qu'un équilibre horizontal est possible car l'eau nous porte. Le nageur débutant devra faire l'expérience essentielle, déterminante pour la suite de ses apprentissages, de ce corps flottant avec la tête immergée. Il lui faudra accepter de ne rien faire, de « laisser faire », se détendre et confier son corps à l'eau. Les objets flottants (« *frites* » *sous les bras*) pourront donner transitoirement des appuis au jeune nageur, le temps pour lui de s'approprier ce nouvel équilibre puis d'accepter le déséquilibre dans l'eau et de jouer avec.
- **Adapter ses solutions respiratoires** : savoir bloquer sa respiration et rester ainsi en « apnée pleine » le temps d'une immersion facilitera la conduite motrice d'un nageur débutant qui enchaînera ainsi une succession d'apnées dans l'action et de temps de respiration en dehors des moments d'action. Puis il saura alterner une inspiration aérienne avec une expiration subaquatique, ce qui donnera une aisance au nageur pour évoluer sur des durées d'action plus longues.
- **Construire un corps qui glisse et se propulse** : la coulée ventrale est une étape décisive dans laquelle le futur nageur conserve un alignement hydrodynamique et maintient une immersion prolongée. L'enfant doit être capable de retrouver cette position lorsqu'il se déplace, c'est-à-dire lorsqu'il y a propulsion. Il est important d'aider à la recherche d'une propulsion en incitant l'enfant à chercher des appuis solides dans l'eau avec les membres supérieurs (*explorer prioritairement des moyens de déplacements en s'aidant des mains et des bras, quelles que soient les solutions trouvées par l'enfant*), et de favoriser d'abord la construction d'un « moteur à l'avant ». Ce qui se produit « à l'arrière » (*battements de pieds, pédalages des jambes...*) répond davantage à des fins d'équilibration que de propulsion.

Une démarche qui privilégie l'aspect ludique

Une démarche qui laisse une grande place aux jeux est essentielle pour respecter les caractéristiques de cet âge. L'imaginaire est un levier puissant pour les apprentissages, aussi tous les jeux inventés dans lesquels les enfants peuvent se raconter des histoires (*devenir des personnages, faire apparaître des cités sous-marines, construire des radeaux...*) seront les bienvenus. Les situations, inspirées de jeux collectifs, de danses collectives, de jeux de cour, sont susceptibles de faire naître le plaisir de jouer, réduire les inquiétudes, faciliter les actions d'immersion en leur donnant du sens. Pour autant, il est toujours nécessaire que l'enseignant mette en oeuvre les conditions nécessaires pour que les enfants perçoivent progressivement ce qu'ils sont en train d'apprendre à travers le jeu. Les parcours aménagés doivent être conçus afin d'alterner des phases aériennes et aquatiques, de permettre un foisonnement d'actions (*passer dessus, dessous, se tracter, sauter, tirer, pousser, se déplacer, glisser...*). Ils sont un support privilégié pour dynamiser les apprentissages aquatiques en préservant le plaisir et l'intérêt des enfants. C'est à l'intérieur de ces dispositifs ludiques que les situations d'apprentissages, pensées en amont par l'enseignant et les professionnels de la natation, vont prioritairement se concevoir.

Ce qui est à construire en fin de cycle (lorsque les conditions d'accès à la piscine sont réunies)

- Explorer le milieu aquatique, participer à des jeux aquatiques adaptés et y prendre plaisir
- Immerger la tête dans l'eau, avec des yeux ouverts qui prennent des informations dans le volume d'eau (*objets immergés, cerceaux...*)
- Réussir à retenir sa respiration dans l'eau (*apnée respiratoire*) mais aussi pouvoir souffler dans l'eau (*alterner une inspiration aérienne et une expiration subaquatique*)
- Flotter dans l'eau, se laisser porter par l'eau sur le ventre et également sur le dos en utilisant des objets (*matériel de flottaison : frites, planches*), puis sans objets
- Réaliser des coulées ventrales avec la tête dans l'eau, le regard dirigé vers le fond, après une poussée sur le bord de la piscine et en se laissant flotter dans l'eau
- Explorer des déplacements aquatiques avec la tête dans l'eau en s'aidant des bras et des jambes (*propulsions diverses expérimentées et recherche d'appuis solides dans l'eau*)
- Explorer la profondeur et le volume aquatique pour aller chercher des objets immergés.

