

L'utilisation des différents matériels

Il s'agit de voir pour les différents matériels, quelles sont les possibilités d'utilisation pour développer les fondamentaux des activités aquatiques, à savoir l'IMMERSION, les ENTREES DANS L'EAU et les DEPLACEMENTS.

1) Les matériels de flottabilité:

Ils permettent aux enfants d'explorer les bassins en toute sécurité, d'évoluer dans des endroits qui leur sont pour l'instant inaccessibles. Ils ne doivent pas être mis systématiquement, en particulier dans des bassins et des zones de faibles profondeurs.

S'il est vrai que l'utilisation de ces matériels est rassurante pour les cadres, il ne faut pas perdre de vue qu'une bonne familiarisation aquatique passe par des situations où l'enfant ne dépend d'aucun matériel le faisant flotter.

➤ Les brassards:



Les brassards sont sans doute l'un des meilleurs outils pour l'apprentissage et la familiarisation des plus petits.

Ils permettent aux enfants de se déplacer à la surface de l'eau en restant libres de leurs mouvements, tant au niveau des membres supérieurs que des membres inférieurs et du bassin.

En effet, l'enfant peut se servir de ses bras afin de trouver des **appuis** aquatiques qui lui permettent de se déplacer et de se **repérer** sur l'eau. Ses

jambes sont entièrement libres de tout mouvement et la position verticale du début se transformera petit à petit en une position horizontale. Pendant cette phase, l'enfant pourra expérimenter un panel de mouvements provoquant différentes **sensations** et **réactions** qui seront autant d'expériences et de solutions à sa disposition. Tout cela contribue à l'évolution de **son schéma corporel et moteur**.

L'inconvénient de cet outil est qu'il ne permet pas, par définition, l'explorer les ateliers d'immersion. Il n'est donc pas concevable d'utiliser ce matériel durant l'intégralité du cycle.



➤ Les ceintures:

La ceinture permet à l'enfant de se déplacer dans une position horizontale à la surface de l'eau. Il est possible de varier son efficacité en l'équipant de plus ou moins de pains de mousse. Il n'est cependant pas recommandé d'en mettre plus de 4 par ceinture. L'utilisation de ce matériel est fortement ancrée dans les mœurs. Il faut pourtant lui reconnaître des limites importantes et rapides. En effet, l'objectif de la familiarisation est de sensibiliser les enfants à l'élément liquide, que ce soit à la surface ou sous l'eau. Cette troisième étape n'est pas possible avec une ceinture.

D'autre part, il faut garder à l'esprit que la clé d'un bon déplacement à la surface de l'eau **se situe au niveau du bassin**. La ceinture risque d'habituer l'enfant à avoir le bassin proche de la surface **sans savoir ce qu'est le gainage du bassin**. Dès lors, s'il est privé de ceinture, l'enfant aura toutes les peines du monde à retrouver ses repères.

La ceinture peut s'avérer utile dans un contexte d'apprentissage d'un mouvement afin de faciliter le placement de l'élève (exemple: apprentissage des jambes de brasse).

2) Les tapis:

Plusieurs types de tapis sont utilisables.

Ils peuvent être fixes ou mobiles et permettent différents apprentissages:

➤ Le grand tapis (2 x 1 m)



L'équilibre peut être développé sous la forme de déplacements sur la longueur en étant, ou pas, accompagné. Les déplacements sont aussi différents que l'imagination le permet.

L'immersion peut être travaillée par des passages sous le tapis (un par un ou en groupes restreints).

Les entrées dans l'eau par des sauts depuis ou par-dessus le tapis.

La propulsion en passant également sous le tapis ou en se déplaçant dessus (perte des appuis plantaires).

Par sécurité, adaptez le saut depuis le tapis en fonction de la profondeur d'eau et assurez-vous que l'extrémité de celui-ci soit suffisamment éloignée des bords (*particulièrement lors de chutes arrières*) pour éviter tout choc.

La respiration peut se travailler en se servant du tapis comme d'un support auquel l'élève va se tenir par les mains. Il alterne expiration longue et continue avec inspiration brève. Ses bras doivent rester tendus et le tapis entièrement à la surface lors de la levée du menton.

De plus, de par sa mobilité, des exercices de **propulsion** du type "pousser ou tirer le tapis en utilisant les bras et / ou les jambes" sont possibles, tout comme **l'équilibre** en se tenant debout dessus, tapis immobile ou déplacé par des camarades (attention à la chute!). Pour des raisons de sécurité évidentes, les élèves ne doivent ni monter ni sauter debout sur le tapis lorsqu'il est près du bord ou en faible profondeur.

➤ Le petit tapis (1 X 0,5m):

Il permet les mêmes exercices qu'avec les grands mais sa taille ne permet son utilisation qu'à un ou deux enfants maximum à la fois.

Des relais sont organisables tout comme il est possible de se servir des tapis comme support pour y déposer des objets.

3) Les frites



Comme pour les brassards, les frites permettent aux élèves **d'avoir le bassin libre** et donc de prendre conscience de leur placement.

Les frites peuvent avoir plusieurs utilisations, tantôt comme **outil de flottaison** en la plaçant aux aisselles des moins aguerris ou dans les mains, comme une planche, des plus débrouillards, tantôt comme d'un support pour provoquer des situations de recherche :

d'**équilibre** en s'asseyant dessus et en avançant avec les bras ou en s'équilibrant sur le dos pour monter le bassin jusqu'à la surface;

d'**entrées dans l'eau** en sautant par dessus ou au-delà;

de situations **ludiques** en faisant des chaînes pour tracter des camarades.

La frite est un outil majeur dans la découverte de l'élément aquatique qui permet à la fois Sécurité, Apprentissage et Situations Ludiques.

4) Les petites et les grandes planches

La planche fait partie des outils pédagogiques de base dans tout développement d'acquisitions aquatiques.

L'utilisation d'une petite ou d'une grande planche dépend à la fois de la taille de l'utilisateur et de l'objectif recherché.



En effet, pour une **propulsion** sur les seules jambes, l'idéal est que la planche ait la taille des avant-bras de l'enfant, afin d'éviter qu'il ne se cambre et pour que ses mouvements puissent être transférés en l'état dans un mode de déplacement plus global.

Par contre, si l'objectif recherché est l'**équilibre**, la grande comme la petite planche peut être glissée sous le ventre ou les fesses (position

assise) de l'élève.

Pour la **respiration**, la planche permet de voir si les nageurs en herbe réussissent à tirer le menton vers l'avant et non à appuyer sur leurs bras pour inspirer.

Pour le **gainage**, les enfants peuvent monter debout sur la petite planche, se stabiliser puis se déplacer en restant à la verticale et en maintenant sous les pieds leur matériel.

Pour des **jeux**, la planche peut aussi servir de plateau pour transporter divers objets.

Enfin, pour les confirmés, la planche peut être maintenue immergée à la verticale pendant la **propulsion**.

5) Le toboggan



Le toboggan permet de travailler essentiellement les **entrées dans l'eau**.

Plus il sera long et / ou pentu, plus la difficulté sera grande.

Différentes positions sont possibles, comme assis en avant, en arrière, allongé sur le dos avec une entrée dans l'eau par la tête ou par les pieds, allongé sur le ventre, entrée dans l'eau par les bras devant, à genoux en avant...

Afin de vaincre et de détourner l'appréhension liée à l'**entrée dans l'eau**, l'enfant peut avoir à attraper un ballon pendant sa glissade, ce qui l'amènera

à lâcher les rebords.

Il peut aussi passer sous un obstacle placé à un demi-mètre devant le toboggan pour apprendre à se **profiler**, à se rendre plus **hydrodynamique**.

Mais il peut aussi servir de rampe de lancement pour une distance à couvrir en **propulsion** jambes par exemple.

D'une manière générale, il faut laisser l'enfant être dans l'eau avant de le rattraper pour qu'il y ait **immersion**. Bien sûr, dans le cas d'un élève peu à l'aise, il faut aussi savoir l'accompagner, mais il faut insister sur l'aspect **ludique** de l'agrès pour que l'entrée dans l'eau ne soit plus synonyme de crainte mais de **jeux**.

Une fois dans l'eau, l'aire de réception doit être dégagée au plus vite.

6) Les ballons

Tous les jeux de ballons, à l'exception des jeux aux pieds, sont possibles.

Balle aux prisonniers, balle brûlante, passe à cinq, water-polo et ses variantes sont autant de situations dans lesquelles les enfants développeront coordination, équilibre, propulsion, immersion, esprit d'équipe et respect des règles.



7) Les cordes et les lignes d'eau

La ligne d'eau, c'est l'ensemble des flotteurs qui séparent les zones d'apprentissages.

Si la zone voisine n'est pas utilisée, il est possible de se servir de la ligne d'eau comme d'un matériel pédagogique: passer dessous, par dessus, s'y tracter par les bras, s'en servir comme séparation entre deux équipes sont autant de possibilités qui développent l'immersion, les entrées dans l'eau, la propulsion, l'équilibre et les capacités liées aux jeux d'équipe.

Les chemins:



Ce sont les doubles lignes d'eau qui sont fixées sur les échelles du bassin. La **propulsion** est la dominante sur cet atelier. Elles permettent aux élèves de se déplacer **à l'horizontale**, sur le ventre ou sur le dos, par traction des membres supérieurs. Les possibilités sont multiples : tirer sur les 2 cordes de manière simultanée ou alternative, avancer en ne se servant que d'une seule corde, en passant par deux, en faisant la course...

Des variantes comme faire un gros battement de jambes ("faire de la mousse") pour se mettre bien à plat (**gainage**), souffler dans l'eau en immergeant plus ou moins le visage ("faire des bulles dans l'eau" >**respiration**) sont autant d'exercices éducatifs qui peuvent être déclinés sur cet atelier.

Une précaution est à prendre : les enfants ne doivent **pas être trop rapprochés** s'ils ne sont pas déjà à l'aise dans l'eau car les cordes vont s'enfoncer quelque peu sous leur poids. Une immersion imprévue est alors à craindre.

8) Les cerceaux

➤ Les cerceaux lestés:



Ces cerceaux coulent et restent dans le fond dans une position verticale. Cela permet de développer les capacités d'**immersion**, de **propulsion**, voire de **respiration** lors de son franchissement. Plus ils seront profonds et nombreux à franchir consécutivement, plus la difficulté sera grande.

La grande profondeur du bassin n'est cependant pas indispensable afin d'éviter tout trouble lié à la pression sur les tympans. Une profondeur juste supérieure à la taille de l'enfant est suffisante.

➤ Les cerceaux flottants:

Ceux là restent à la surface dans une position horizontale. Ils peuvent servir d'objectif à atteindre pour un **saut** ou pour une remontée à la surface. De ce fait, ils offrent des possibilités d'exploitation de **l'immersion, de la propulsion, de la respiration, de gainage** (par le mode de déplacement utilisé avant la remontée) et **d'entrée dans l'eau**.

Cette dernière notion a de multiples variantes selon qu'il s'agisse d'un saut par les pieds, tendu, en boule, les yeux fermés ou ouverts, accompagné d'un quart de vrille ou plus, ou d'un plongeon dont les départs peuvent varier, et la distance entre l'élève et le cerceaux aussi.



9) Les perches

Outil de sécurité, la perche peut aussi servir dans le cadre d'apprentissages.

Pour **l'immersion**, elle guide les enfants vers la profondeur.

Pour les **entrées dans l'eau**, elle peut être le lien entre l'enseignant et l'élève qui doit sauter dans l'eau. Avec un objet fixé à son extrémité, elle déplace le problème de l'entrée dans l'eau par l'objectif d'attraper le dit objet.

Utilisée avec un objet métallique (clé, échelle, barre, autre perche...), elle peut se rendre sonore pour donner des indications de temps pour un exercice d'**immersion** et de distance pour de la **propulsion**.

Attention de ne pas utiliser la perche comme obstacle pour un saut! Un échec serait alors une épreuve douloureuse.

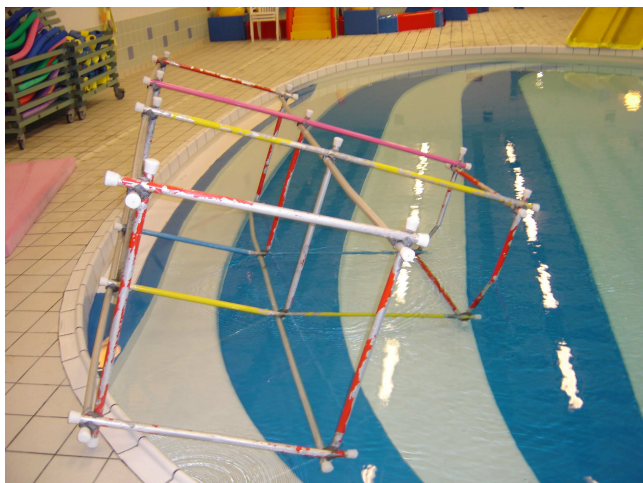
10) Les objets lestés

Le propre des objets lestés est de provoquer des situations d'**immersion**.

Néanmoins, coupler la recherche d'un objet au fond avec un déplacement en surface ou vers le fond, le ramener sur le front en position dorsale, en ramener le maximum en un minimum de temps, seul ou en équipe permet d'aborder également **la propulsion, le gainage ou des situations ludiques**.

11) Les structures rigides

➤ La cage:



La cage est un support pédagogique appréciable à plusieurs niveaux.

Elle est utilisable tant pour des débutants que pour des confirmés, et tous les fondamentaux des activités aquatiques peuvent y être développés, à l'exception des **entrées dans l'eau**.

Immersion: Se tracter pour descendre à la barre inférieure puis au fond.

Equilibre et gainage: Se déplacer le long d'une barre placée à la surface (sans ceinture!); se laisser tomber le corps bien droit vers le fond sans fléchir le bassin.

Respiration: inspiration et expiration en

se servant de la barre de surface comme support; descendre en expiration ou en apnée.

Propulsion: nager d'une barre à une autre ou vers le fond permet d'évoluer sur une distance courte. Le fait que les enfants soient entourés de barres les rassure.

La cage peut aussi servir d'étape dans le franchissement d'une largeur pour permettre une récupération, une mise au point ou pour donner d'autres consignes.

Pensez à répartir les enfants autour de la cage afin que **l'équilibre de la structure soit effectif**.

➤ L'échelle:

Elle peut être utilisée comme la cage.

Immersion: Suivre l'échelle de la surface vers la profondeur en s'aidant des bras et des barreaux pour descendre.

Equilibre, gainage: Faire le tour de l'échelle en se tenant par les mains.

Propulsion: se tracter par les bras pour descendre améliore la motricité.

12) Les murs

Présents dans tous les bassins, les murs sont des outils de bases et néanmoins efficaces pour des apprentissages. Au travers de "mur" il faut entendre "toutes les parois des bassins". Ils sont avant tout le point de départ et d'arrivée d'une distance, d'un exercice ou d'un jeu.

Immersion: dans l'eau, se servir des murs pour la poussée d'impulsion, aller toucher le fond avec les pieds, avec une main, puis avec les deux, s'y asseoir, s'y allonger.

Equilibre, gainage: fusée après poussée au mur en gainant le bassin (pas de mouvements de bassin); saut depuis le mur en faisant la bouteille (rester le plus droit possible); se déplacer le long du mur avec les mains seules, en enlevant progressivement les pieds de la verticale.

Respiration: se servir du mur comme support lors d'expirations alternées avec des inspirations; descendre le long du mur en faisant des bulles, rester assis ou allongé au fond.

Propulsion: pousser au mur ou au fond pour sentir l'écoulement de l'eau autour du corps et adopter la meilleure position possible.

13) Les masques et les lunettes

Ces deux outils ne sont pas indispensables mais néanmoins très utiles pour que les enfants découvrent leur environnement et évitent les irritations oculaires dues au chlore.

Les masques dits "masques de plongée" offrent un confort tant visuel qu'au niveau de l'ajustement sur le visage.



L'inconvénient majeur de cet équipement est qu'il empêche l'expiration nasale qui fait partie intégrante du travail de respiration, d'immersion et des entrées dans l'eau.

Les lunettes de natation sont sans aucun doute le meilleur des équipements visuels. Elles permettent, comme les masques, d'avoir une bonne vision subaquatique mais aussi **de permettre l'expiration nasale** si importante dans la familiarisation aquatique.

14) Les tubas:

Cet accessoire de respiration n'est utilisable dans les piscines que dans le contexte d'activités cadrées.

Le tuba permet d'explorer plus parfaitement les fonds des bassins, de répéter des mouvements de bras (pour leur placement lors de l'entrée dans l'eau), de jambes ou de nage complète sans avoir à se préoccuper de la respiration.



15) Les palmes



C'est un accessoire magique : flottaison accrue et surtout **propulsion immédiate en battements de pieds**. Bien que contraignantes à enfiler, il ne faut pas hésiter à les utiliser à différents moments de la progression des élèves, et ceci aussi bien avec des débutants (*se sentir autonome sur un déplacement*) qu'avec des nageurs pour aller vers les parcours d'immersion. Attention **au rangement** qui conditionne leur bonne utilisation.