

# Les étapes d'apprentissage

## Ce que l'on observe

L'enfant est crispé, agresse l'eau par des actes explosifs  
Il refuse les contacts de l'eau sur le visage  
Il se déplace à l'aide d'appuis solides  
Il perd son équilibre vertical sans pouvoir le retrouver

L'enfant accepte l'immersion de la tête, maîtrise l'apnée, l'expiration dans l'eau  
Il flotte  
Il se déplace en petite profondeur sur qq mètres

L'enfant se déplace sur et sous l'eau, en profondeur avec aide matérielle, des appuis variés, sur le ventre et sur le dos.  
Il se déplace 5 à 10 mètres tête immergée avec ses jambes essentiellement, sur le ventre et sur le dos

## Test départemental d'aisance aquatique

L'enfant se déplace 15 mètres sur le ventre et sur le dos à l'aide des bras et des jambes  
Il rentre dans l'eau par la tête  
Il recherche un objet lesté en grande profondeur

L'enfant peut se déplacer 25 mètres sur le ventre avec une respiration régulière  
Il coordonne ses mouvements de bras, de jambes avec sa respiration.  
Il plonge avec une impulsion  
Il recherche un mannequin en grde profondeur

## Niveau de réalisation

**Niveau initial :**  
**L'enfant terrien aquaphobe**

Adaptation, familiarisation au milieu aquatique

**Niveau 1 :**  
**L'enfant flotteur**

Conquête de la grande profondeur

**Niveau 2 :**  
**L'enfant flotteur-propulseur**

Maîtrise de la grande profondeur

**Niveau 3 :**  
**L'enfant pilote**

Autonomie

**Niveau 4 :**  
**L'enfant nageur**

## Apprentissages fondamentaux pour passer d'un niveau à l'autre

Entrer en relation avec le milieu  
Agir dans l'eau, trouver des appuis dans l'eau  
Expirer dans l'eau, dissociation expiration-inspiration  
Passer progressivement de la verticalité à l'horizontalité

Entrer par un saut en grande profondeur avec Aide  
Immerger la tête plus de 5 secondes  
S'équilibrer se rééquilibrer pour accepter de se laisser porter par l'eau  
Se déplacer essentiellement avec les jambes

Entrer dans l'eau par un saut en grande profondeur sans aide  
Retrouver une position horizontale après une inspiration durant un déplacement sur le ventre  
Utiliser ses bras pour se déplacer en surface et en profondeur, les appuis ne sont pas précis.

Entrer dans l'eau par la tête  
Organiser sa respiration par une expiration dans l'eau  
Maintenir sa position horizontale durant un déplacement sur le ventre et sur le dos en utilisant ses bras. Les appuis sont orientés d'avant en arrière.  
Rechercher un objet lesté