

# Vivre des sensations



---

Constitutives d'une première approche en milieu aquatique pour des enfants en grande difficulté

---

1

## Avant-propos

Ce document est destiné aux enseignants qui font face à des situations d'enfants phobiques (rappelons ici que ce n'est que 5% des enfants) et d'enfants en difficultés scolaires dont le handicap est avéré (IME et élèves en inclusion avec problématiques sensorielles principalement).

Le contenu de ce document ne vise pas un apprentissage mais se définit comme ressource à l'expérimentation des enfants avec le milieu aquatique.

Ce n'est en aucun cas un document pour les élèves de maternelle car là il existe une littérature conséquente en ce qui concerne la familiarisation à l'eau mais il pourrait cependant être proposé aux enseignants de maternelle soucieux de proposer un apprentissage en lien avec **les sensations corporelles et émotionnelles**.

## Les objectifs

Seront visées à long terme les 4 composantes de la natation : l'immersion, l'équilibre, l'entrée dans l'eau et le déplacement

Pour cela il faudra agir sur les représentations suivantes :

- que l'eau ne rentre pas dans le corps quand on s'immerge,
- qu'on peut se laisser porter par l'eau pour être relâché et détendu,
- qu'il est difficile d'aller au fond et qu'on est poussé vers la surface, (que l'eau nous porte et que pour s'immerger, il faut nécessairement agir sur elle)
- qu'on a des sensations envahissantes lors du contact corps entier avec l'eau
- que les appuis sont différents de ceux de la marche sur Terre (les battements en nage ventrale nécessitent des appuis sur le dessus du pied en non sous la plante)

- qu'on ne peut qu'expirer dans l'eau
- qu'on perd (change) ses repères visuels et auditifs dès l'immersion et que cela engendre une perte d'équilibre
- qu'on peut agir sur l'eau pour avancer (appuis fuyants)
- qu'on peut enlever les appuis et notamment les appuis plantaires,
- que pour avancer efficacement il faut s'horizontaliser sur l'eau
- que la position de la tête influe sur la position du corps dans l'eau
- que l'on agit dans un espace homogène (rien que de l'eau mais toute l'eau) dans toutes ses dimensions (à la différence de notre action sur le sol)
- que le déplacement du corps en immersion est moins coûteux qu'en surface
- ...

Dans tous les cas, l'objectif principal est de développer chez les enfants les sensations de l'eau sur le corps pour mieux apprivoiser le milieu, le tout en harmonie avec leurs capacités. Le but n'est donc pas de brusquer affectivement l'approche de ce milieu mais de proposer un environnement rassurant et riche tant au niveau émotionnel que sensoriel.

## **Les principes**

Les objectifs sont

- de proposer de petites situations sans consignes difficiles et complexes
- de sensibiliser les élèves au contact avec l'eau par le vécu de sensations spécifiques (voir ma classification).

C'est pourquoi,

- Les situations se veulent les plus basiques possibles pour centrer l'attention sur un apprentissage précis.
- Il n'y a pas de jeux collectifs dont la compréhension de la consigne peut être source de difficulté de compréhension.
- Il n'y a pas pour ces élèves tout ce qui concerne l'immersion qui semble un apprentissage trop élevé et trop précoce.
- Les situations sont la plupart du temps individuelles ou en duo car l'enseignant aura à se confronter à des problématiques particulières et individualisée : ces situations sont proposées sans le but d'une individualisation et d'une différenciation de l'enseignement.
- Chaque situation peut très simplement être modifiées au travers de situations légèrement plus difficiles (mais pas plus complexes) ou avec la mise en place de variables simples.

## Les situations

Thème de travail	Consigne de la situation de base	Variantes à apporter pour prolonger	Difficulté de la situation de base		
			-	0	+
Domaine de l'émotionnel et des sensations Composante principale de l'activité			-	0	+
De l'ordre du premier contact immersion	S'asseoir dans l'eau, prendre de l'eau dans les mains et l'appliquer sur son visage	- Si l'élève est à l'aise, il peut se faire asperger par un camarade. - Avec un récipient (seul ou avec un camarade) - Augmenter la profondeur d'immersion en descendant les marches			
De l'ordre du premier contact immersion	S'asseoir dans l'eau, prendre de l'eau dans ses mains et souffler sur puis dans celles-ci pour faire des bulles	- Souffler sur l'eau d'un récipient - Augmenter la profondeur d'immersion en descendant les marches			
Domaine des appuis équilibre	Se déplacer par deux en se tenant les mains en petite puis moyenne profondeur : en avant, en arrière, en sautant, en courant, sur un pied...	- Modifier la taille du groupe (seul ou à plusieurs) - Délimiter un espace ou un circuit de déplacement obligatoire			
Domaine des appuis équilibre	Sur un tapis mou à trous, appuyer dessus avec les mains pour faire apparaître de l'eau (et pour s'apercevoir que le tapis reprend sa place ensuite et que l'eau s'en va).	- Ajouter des tapis pour augmenter la pression exercée - Pousser avec une autre partie du corps pour inciter à s'allonger sur le tapis (coudes, ventre...)			
Domaine des appuis propulsion	Pousser l'eau avec les mains pour déplacer des objets vers un endroit repère	- Changer le mode de poussée, vers l'avant, sur le côté - Ajouter des objets dans les mains pour trouver d'autres sensations de poussée			
Domaine des appuis immersion	Lancer un ballon sur l'eau pour éclabousser un tapis	- Lancer à un endroit précis comme dans un cerceau - Lancer de l'autre côté de la ligne d'eau			
Domaine des appuis propulsion et équilibre	Faire rentrer un tuyau verticalement dans l'eau et observer ce qui se passe (eau ressort)	- Même exercice avec un tuyau ondulé type gaine électrique de diamètre 3 cm)			

Domaine des appuis propulsion et équilibre	Pousser sur le ballon pour l'immerger et le maintenir au fond de l'eau	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Le relâcher pour qu'il saute</li> <li>- Le lâcher pour qu'il rentre dans un cerceau vertical</li> <li>- Le faire passer sous une ligne d'eau ou le faire passer dans un cerceau à la surface sans le toucher</li> <li>- Même chose avec une frite (seul ou à deux)</li> </ul>			
Domaine des appuis équilibre et déplacement	Faire déplacer le ballon en déplaçant son camarade tenu par les mains et qui résiste (face à face avec le ballon au milieu)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ballon extérieur au duo</li> <li>- Jeu sans résistance</li> <li>- Jeu avec même objectif pour chaque personne du duo</li> </ul>			
Domaine des appuis et de l'immersion	Arroser son camarade debout dans le bassin	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Avec objet contenant</li> <li>- Avec objet non contenant</li> <li>- Sans objets</li> </ul>			
Domaine des appuis et du vertige propulsion	Debout dans le bassin, la main creusée au ras de l'eau, réaliser la plus grosse vague possible en tournant le bras	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ajouter un objet plein pour pression sur l'eau</li> <li>- Réaliser un demi-tour ou un tour complet avec le corps</li> <li>- Arroser un tapis ou un camarade</li> </ul>			
Domaine des appuis et du vertige glisse	Debout dans le bassin, faire passer l'eau dans un tuyau (diamètre 3 cm) sous la surface de l'eau et ressentir les effets.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Même exercice avec un tuyau ondulé type gaine électrique de diamètre 3 cm)</li> <li>- Même exercice avec objet à hélice</li> <li>- Ajouter une rotation complète de tout le corps</li> </ul>			
Domaine des appuis et du vertige glisse	Debout dans le bassin, donner un mouvement à une frite tenue à un bout pour qu'elle reste à la surface de l'eau et ressentir les effets de clapot	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ajouter une rotation complète de tout le corps</li> <li>- Avec une planche main posée à plat dessus</li> <li>- Avec une planche sous chaque main</li> </ul>			
Domaine du vertige équilibre et appuis	Se déplacer sur un tapis mou	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Enlever des épaisseurs au tapis pour le rendre plus mouvant</li> <li>- Déplacement selon différentes motricités (quatre pattes, en se laissant rouler, en rampant, debout...)</li> </ul>			
Domaine du vertige équilibre et appuis	Se déplacer dans un tunnel au quart immergé en s'allongeant sur l'eau	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Enlever des appuis pour se déplacer horizontalement le plus proche de l'eau dans la pataugeoire</li> </ul>			
Domaine du vertige équilibre et déplacement	En ronde tourner à deux autour d'un ballon dans un sens puis dans l'autre	<ul style="list-style-type: none"> <li>- A plusieurs</li> <li>- Seul</li> </ul>			

Domaine de la flottaison équilibre et immersion	Sauter sur place en moyenne profondeur et se laisser remonter en effet Yoyo (en répétition)	- Le faire avec un appui plus ou moins stable au niveau des mains - Le faire avec plus ou moins d'eau voir avec immersion complète			
Domaine de la glisse et de la flottaison équilibre	Se laisser porter sur un tapis et se laisser déplacer par un camarade	- Tapis plus ou moins portant - Position différente sur le tapis, assis, allongé sur le ventre ou sur le dos, sur le côté			
Domaine de la vitesse et de la flottaison équilibre et déplacement	Se laisser porter par un camarade en faible profondeur	- Juste les jambes alors que le reste du corps est sur un tapis (ou avec une frite) - Tout le corps en portant sous les jambes et les épaules (ou simplement au bas du dos)			
Domaine de la vitesse et de la flottaison équilibre et déplacement	Se laisser tracter par un camarade qui tire par les épaules (sans les appuis plantaires)	- Se laisser trainer en tenant une frite ou une perche - En mettant la tête dans l'eau pour bien s'allonger			
Domaine de l'immersion	Déplacer des objets en les poussant avec la tête	- Contraindre la partie de la tête qui pousse : le menton, le nez, le front, le haut du crâne - Changer le type d'objet pour contrainte de taille ou de déplacement facilité de l'objet			
Domaine de l'immersion et du déplacement	Souffler sur une balle de pingpong pour la faire avancer	- Balle suivant un chemin délimité par des objets flottants (frites, tapis, perche...)			
Domaine de l'immersion et du souffle	Souffler dans l'eau avec une paille	- Changer la taille du tube pour qu'il soit plus large - Mettre ma tête dans l'eau et faire l'opération inverse			
Domaine de l'immersion et de l'équilibre	Allongé sur un banc ondulé et incliné dans l'eau, se laisser tirer sans résistance pour arriver en équilibre avec immersion dans l'eau	- Se laisser glisser seul après une petite poussée avec les bras - Faire la torpille jusqu'à arrêt du déplacement non actif			
Domaine de l'immersion et du déplacement	Pousser contre le mur avec les jambes pour aller le plus loin possible	- y intégrer un départ immergé - mettre les deux bras au-dessus de la tête - atteindre un tapis portant en sautant dessus			

## **En pratique...**

- L'environnement doit être le plus possible chaleureux. Il faudra éviter trop de nouveauté dans l'organisation matérielle du bassin et dans la proposition de nouvelles situations.
- Les adultes doivent avoir un regard bienveillant et surtout ne pas se tarir de félicitations afin de mettre les enfants dans un environnement baigné de confiance. L'enseignement doit prendre en compte la notion d'estime de soi.
- La présence de l'adulte est fortement conseillée dans un premier temps pour la compréhension de la consigne et les premières exécutions, dans un deuxième temps avec un regard bienveillant voire une présence physique si celle-ci s'impose (dernier recours malgré tout). L'enseignant pourra rester présent pour donner la main (étayage physique), rassurer et encourager... Tout au long des séances, que ce soit au petit bain et au grand bain, l'enseignant devra rester à l'écoute des enfants pour adapter les situations à leurs problématiques.
- Tout exercice peut être pratiqué seul puis en groupe puis en défi un contre un ou en relais.
- Les exercices lorsque c'est possible peuvent faire appel à un habillage en lien avec les jeux traditionnels connus par les enfants. Cependant il faudra veiller à ne pas surcharger d'informations la situation au dépend de l'action motrice spontanée (surtout pour les élèves en situation de handicap intellectuel).
- Il sera utile de varier les modalités de jeu et éventuellement le matériel ainsi que le parcours à réaliser pour ajouter des éléments perturbateurs favorables aux apprentissages tout en ciblant le même objectif d'apprentissage. Un saut trop important de complexité et de difficulté n'est pas favorable.
- Il faudra laisser du temps à expérimenter chacune de ces étapes avant de passer à la suivante. C'est en prenant le temps sur les situations que l'on en gagne pour la suite. Pour intégrer de nouvelles sensations dans notre mémoire, il est indispensable de se donner du temps. C'est pourquoi un nombre important de répétitions dans la séance mais aussi sur plusieurs séances est indispensable.