

Un « échauffement »

L'échauffement ne sera pas à proprement parlé une phase de la séance qui mettra les élèves dans des conditions d'élévation de la température corporelle ou des pulsations cardiaques ainsi que de la fréquence respiratoire. On considèrera ici l'échauffement comme une reprise de contact avec le milieu aquatique. Ce temps pourra durer 8 à 10 minutes.

Cet échauffement pourra avoir plusieurs objectifs :

- réhabituer progressivement le corps aux sensations aquatiques
- redonner des habitudes de travail rituelles et systématiques
- développer et approfondir la motricité aquatique générale

Cet échauffement pourra être organisé :

- sous forme d'un jeu simple de mise en activité (jeu traditionnel adapté au milieu)
- sous forme de jeux mobilisant une motricité aquatique simple et diversifiée (appuis pédestres et manuels divers, actions diverses sous forme de verbes d'action du type rouler, pousser, tirer, sauter...)
- sous forme de jeux mobilisant des compétences natatoires simples et diversifiées (se laisser porter par l'eau, s'immerger, se déplacer, s'horizontaliser...)
- sous forme de reprise d'une situation acquise de la séance précédente

Il sera organisé dans un milieu sécurisé, souvent en faible profondeur selon le niveau des élèves. On évitera donc le plongeon direct ou la longueur en nage complète en début de séance.