

Thème 6 : Construction de l'aisance aquatique
Par F Potdevin, Université de Lille, laboratoire URePSSS (EA 7369)

« *De tous les actes, le plus complet est celui de construire.* » (Paul Valéry ; Eupalinos ou L'architecte)

Construire une aisance aquatique revient à d'abord à élaborer un plan : celui qui est censé représenter une « aisance ». Il m'apparaît dans un premier temps nécessaire de définir ce concept qui ne semble pas être utilisé dans la littérature nationale et internationale sur la question du savoir nager.

Une fois les contours de l'aisance aquatique identifiés, il s'agit alors d'envisager les étapes de la construction ou les principes directeurs des actes d'intervention. A ce sujet, la littérature scientifique n'est pas si importante. La plupart des recherches se focalisent davantage sur le « quoi » apprendre plutôt que sur le « comment » apprendre, notamment dans la tranche d'âge des 4-6 ans. Ce sont les rapports épidémiologiques qui nourrissent dans la majorité des cas les réponses à la question des compétences aquatiques à construire.

La question du « comment » construire se nourrit majoritairement de propositions pédagogiques qui sont extrêmement variées et riches. Notons qu'en France, les propositions publiées dans les ouvrages ou revues professionnelles restent davantage centrées sur des âges supérieurs à 6 ans considérés comme davantage propices à l'apprentissage d'un savoir nager.

Définir à minima l'aisance aquatique chez les 4-6 ans

Être « aisé » dans l'eau peut facilement s'imaginer. On devine alors un nageur qui se déplace de façon économique ou rapide lorsqu'il le souhaite, puisse explorer sans difficulté toutes les dimensions de cet espace à la surface comme en profondeur, et exploite toutes les possibilités de mouvement sans manifester de signes de fatigue ou d'émotions négatives. La question devient plus complexe lorsqu'il s'agit de penser spécifiquement à une tranche d'âge jeune dont on peut, de façon consensuelle, considérer qu'il s'agit des premiers apprentissages voire des premières expériences aquatiques.

Les études internationales sur la question de ce que l'on peut attendre d'un enfant âgé entre 4 et 6 ans en termes d'habiletés aquatiques montrent qu'à partir de 8 semaines de

programme (8 à 16 séances) les enfants âgés de 4 ans peuvent transformer significativement leur motricité aquatique. Depuis les travaux d'Erbaugh (1978), différentes études ont mis en évidence qu'après un programme de formation, les enfants âgés de 4 ans étaient capables d'entrée dans l'eau à partir de différentes postures, de flotter passivement, de rester surplace verticalement, de se déplacer sur une dizaine de mètres, et de sortir de l'eau par leurs propres moyens. La question de l'aisance ne faisant pas partie des critères des études se voulant avant tout objectives.

Définir l'aisance aquatique pour les 4 à 6 ans devient alors problématique car différentes finalités peuvent être poursuivies : préparer de futurs apprentissages jugés inaccessibles en première étape, familiariser à l'élément aquatique d'un point de vue affectif, équiper l'enfant de compétences lui permettant de faire face à des situations à risques. Si les enjeux sont souvent poursuivis de façon simultanée, la bibliographie professionnelle française met en évidence l'idée selon laquelle ces premières expériences apparaissent comme les fondations d'apprentissages futurs. Les titres de certains ouvrages sont d'ailleurs assez éloquents à ce sujet : « De l'apprentissage aux Jeux Olympiques » (Pedroletti, 2009) ; « De la découverte à la performance » (Schmitt, 1989). Les ouvrages liés au savoir nager (Savoir nager, Gal, 1993 ; Guide du savoir nager, Durali et Fouchard, 2010 ; La natation de demain, Catteau, 2015) envisagent des progressions qui se concluent par des étapes permettant de nager plus vite et plus longtemps. Le savoir nager prendrait alors toute sa dimension dans l'acquisition des techniques de nages, de plus en plus efficaces. Cette culture française de l'enseignement de la natation se différencie nettement des cultures nord-américaines avec par exemple des programmes comme « Nager pour survivre » proposés au Québec qui visent exclusivement l'amélioration de la capacité d'adaptation à des scénarios pouvant mener à la noyade (<https://www.nagerpoursurvivre.com/fr/>).

Depuis une dizaine d'années, un changement radical a eu lieu dans la littérature internationale impliquant les chercheurs et les institutions investies dans la prévention des noyades (Red cross, Life Saving Fundation, YMCA, ...). Partant du principe qu'il est très difficile de définir de façon consensuelle le savoir nager, tant ce savoir renvoie à des dimensions multiples (Potdevin et Pelayo, 2012), Stallman et al. (2008) proposent de concevoir les stratégies d'enseignement en se basant essentiellement sur les causes de noyades des tranches d'âge considérées selon les contextes locaux, plutôt que sur des croyances ou des

conceptions personnelles rarement fondées scientifiquement. En France, les rapports épidémiologiques depuis les années 2000 sont formels. Les 4-6 ans sont les plus exposés dans les piscines non surveillées et les trois circonstances les plus fréquentes sont la chute accidentelle, le fait de ne pas savoir nager (se déplacer), et le manque de surveillance. Selon cette logique, être à l'aise vis à vis de l'eau prend une toute autre coloration : être capable, sans avoir besoin de solliciter toutes ses ressources à intensité maximale, de s'adapter à une chute et reprendre un équilibre permettant d'assurer les échanges respiratoires, de prendre des informations, se déplacer et sortir de l'eau en autonomie. Pointons également que les connaissances comme le fait de ne pas aller se baigner sans surveillance, peut devenir une des premières attitudes à faire adopter pour les enfants de cette tranche d'âge.

Construction de l'aisance aquatique chez les 4-6 ans : croyances, débats et propositions

Les recherches scientifiques relatives au « comment » enseigner chez les 4-6 ans restent relativement peu nombreuses. Deux axes, en interaction constante dans l'acte d'intervention, peuvent être identifiés : les principes pédagogiques qui rendent compte de l'environnement humain et physique mis en place lors des leçons ; les principes didactiques qui rendent compte des étapes ou paliers à franchir pour amener l'élève vers une adaptation de plus en plus large au milieu aquatique.

D'un point de vue pédagogique, Stallman (2018) insiste sur le fait que l'acte d'enseigner repose malheureusement sur des croyances non fondées scientifiquement. Il insiste d'ailleurs sur la nécessité d'investir le champ du « comment » enseigner par les chercheurs. En France, les débats relatifs aux conditions pédagogiques renvoient à ce phénomène de croyance : « *l'enseignement doit se faire en premier lieu en eau profonde* » ; « *le recours au matériel quel qu'il soit doit être proscrit* » ; « *il faut savoir glisser avant de savoir se propulser* » ; « *l'immersion de la tête est la première étape indispensable* ». Si ces options pédagogiques peuvent s'argumenter, elles ne sont aucunement démontrées par les expériences scientifiques. Par exemple, une étude de Costa et al. (2012) qui compare chez les 4 ans un enseignement en eau profonde vs. peu profonde montre qu'après 6 mois, l'eau peu profonde permet aux enfants de 4 ans de développer plus rapidement les habiletés aquatiques de base. Après 18 mois de programme, aucune différence significative n'est

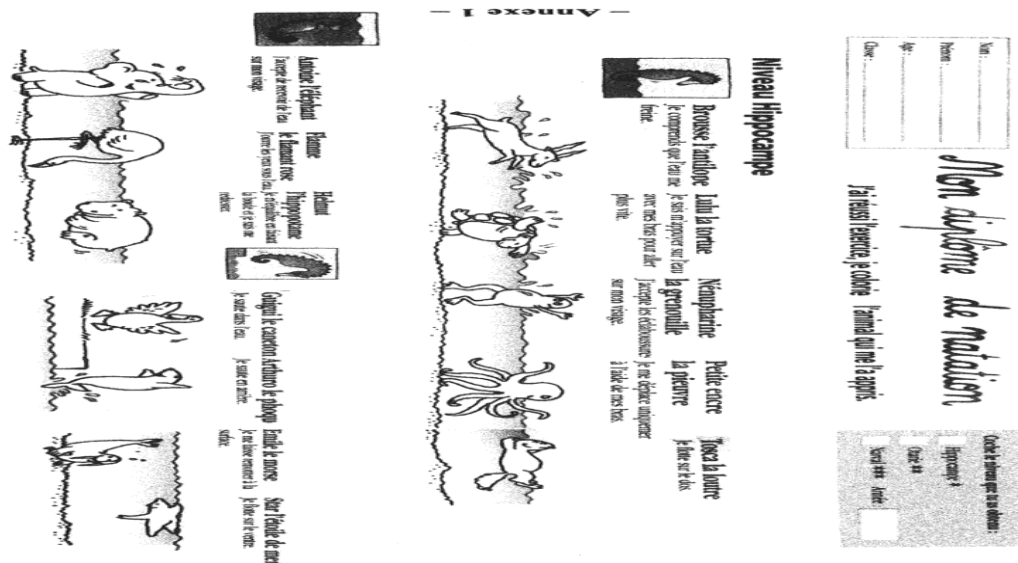
observée entre les deux groupes. De la même façon, aucune étude scientifique à ma connaissance n'a fait la démonstration que la proposition d'environnements physiques où les élèves doivent se ré-équilibrer à partir d'objets flottants (frites, planches, tapis,..) limite les progrès des élèves dans le court ou le long terme.

D'un point de vue didactique, les propositions observées dans la littérature professionnelle française semblent assez homogènes du point de vue des progressions proposées : l'immersion de la tête apparaît comme un des premiers pré-requis ; se laisser flotter passivement ou dynamiquement (tracter par autrui) est bien souvent la deuxième étape ; puis l'association entre une glissée qui se combine avec des mouvements de jambes puis de bras représente la dernière étape d'un premier programme de formation. Bien entendu, selon le niveau d'analyse que l'on choisit, des variantes sont proposées (notamment concernant la respiration) par les auteurs qui proposent des grandes étapes (corps flottant, corps projectile, corps propulseur ; Catteau 2014) ou des étapes plus précisées (12 étapes, Durali et Fouchard, 2010). Notons que ces auteurs s'adressent davantage à des enfants de niveau élémentaire que maternelle dans leurs propositions

La littérature française relative à l'enseignement des 4-6 ans montre également une certaine homogénéité dans les logiques de progression. Quelques auteurs sont répertoriés dans le tableau suivant :

Auteurs	Progression didactique	Principe pédagogique
Vadepied (1976)	Immersion puis flottaison	Laisser l'enfant découvrir les expériences aquatiques grâce à un environnement stimulant.
Rivière (1999)	Du déplacement en petite profondeur, immersion, flottaison, déplacements	Imaginaire
Maillard et Pelayo (2000)	Immersion, flottaison, déplacement	Imaginaire sans matériel de flottaison
Pedroletti (2004)	Horizontaliser en très petite profondeur vers la grande grâce à un tractage des parents puis objet flottant. Apprentissages des nages par apprentissages de trajectoires de mouvement (à sec et dans l'eau).	Pas de spécificité annoncée

Casati (2007)	Valoriser l'immersion puis le rééquilibrage	Utilisation du jeu largement permis par un aménagement du milieu
Pansu (2009)	Immersion progressive, mise à plat d'abord dorsal puis dès 3 ans valoriser des déplacements de plus en plus longs	Chez le tout petit (avant 3 ans) valoriser le contact avec le parent. Utilisation de tapis pour des premières évolutions en autonomie. Utilisation d'objets flottants pour apprendre à se rééquilibrer.
Perrin (2013)	Immersion, horizontalisation/redressement, déplacement	Petite et grande profondeur, utilisation d'objets flottant



Proposition de Rivière 1999 dans le processus dit de « familiarisation ».

On peut noter dans la littérature française, très peu de propositions relatives à l'enseignement d'un surplace économique et durable, la capacité à ressortir de l'eau en autonomie, ou l'acquisition de connaissances sur le milieu aquatique que l'on retrouve dans la plupart des curriculums de pays anglo-saxons. Par exemple, la figure ci-dessous présente un programme de formation aux compétences aquatiques chez les 5 ans incluant toutes les sorties d'eau possibles à San Francisco De Quincy (2019).



Des marqueurs de progrès significatifs d'un premier « niveau d'aisance »

Il apparaît à la lecture des ouvrages et des propositions pédagogiques, des indicateurs comportementaux clés qui jalonnent le processus d'apprentissage chez les 4 ans :

- immerger la tête volontairement et s'engager dans des apnées de plus en plus longues (10 secondes)
- quitter les appuis plantaires
- explorer la profondeur (1,5 fois la taille) et se laisser remonter passivement, à partir de chutes
- se laisser flotter dans toutes les positions en apnée inspiratoire
- à partir de n'importe quelle position, retrouver une posture souhaitée (souvent à l'horizontale ventrale et dorsale)
- conserver des postures lors de glissées et coulées en résistant aux résistances à l'avancement
- conserver des postures hydrodynamiques malgré la mobilisation des jambes puis des bras.
- Le contrôle respiratoire ne fait pas consensus ; certains auteurs privilégiant l'apnée inspiratoire quand la tête est dans l'eau, tandis que d'autres proposent très rapidement des expirations aquatiques

Un concept largement répandu, celui de « l'adaptation au milieu » ou « familiarisation » rend compte d'une première relation « apprenant-milieu aquatique » qui

se manifeste par un abandon total de la part de l'enfant aux propriétés biomécaniques du milieu. L'élève familiarisé se définit par une confiance aux propriétés de flottabilité de son corps dans différentes positions lui permettant de sauter, remonter passivement, se laisser flotter selon différentes postures et revenir au bord.

Comme mentionné précédemment, les indicateurs relatifs à la capacité de rester surplace à la verticale ou à la manière de remonter sans échelle sur un bord surélevé (coordination bras-jambes pour remonter), ne font pas partie des indicateurs considérés comme pertinents dans l'éducation aquatique du jeune enfant. Pourtant, ce type d'habiletés apparaissent pertinentes au regard des circonstances de noyades observées chez les petits.

Bibliographie :

- Boulo, J.C, Olivier J.C. (1998). *J'apprends à nager à mon enfant*. Editions Amphora.
- Casati, M. (2007). *Sports aquatiques pour les enfants*. Editions DE Vecchi.
- Costa, A. M., Marinho, D. A., Rocha, H., Silva, A. J., Barbosa, T. M., Ferreira, S. S., & Martins, M. (2012). Deep and Shallow Water Effects on Developing Preschoolers' Aquatic Skills. *Journal of Human Kinetics*, 32, 211-219. <https://doi.org/10.2478/v10078-012-0037-1>
- Durali, S., Fouchart L. (2010). *Le guide du savoir nager*. Editions revue EPS.
- Erbaugh, S. J. (1978). Assessment of Swimming Performance of Preschool Children. *Perceptual and Motor Skills*, 46(3_suppl2), 1179-1182. <https://doi.org/10.2466/pms.1978.46.3f.1179>
- Gal, N. (1993). *Savoir nager*. Editions revue EPS
- Stallman, R., Junge, M., & Blixt, T. (2008). The Teaching of Swimming Based on a Model Derived from the Causes of Drowning. *International Journal of Aquatic Research and Education*, 2(4). <https://doi.org/10.25035/ijare.02.04.11>
- Maillard, D., Pelayo, P. (2000). *Nageurs-acteurs*. Editions revue EPS
- Pedroletti, M. (2004). *Mon enfant et l'eau*. Editions Amphora.
- Pedroletti, M. (2009). *DE l'apprentissage aux jeux olympiques*. Editions Amphora.
- Perrin, S. (2013). *Natation, guide pour enseigner, de la sécurité aquatique au perfectionnement technique*. Editions revue Amphora.
- Riviere, S. (1999). La familiarisation au milieu aquatique du jeune enfant, in Cahiers de l'INSEP numéro 28.
- Schmitt, P. (1989). *Nager de la découverte à la performance*. Vigot.
- Vadepied, A. (1976). *Laisser l'eau faire*. Editions du Scarabée