

# Construire le corps flottant

(R.Catteau)

*Avoir construit le corps flottant c'est être capable de ne rien faire dans l'eau et de choisir sa forme pour lui donner une direction. Pour flotter il faut :*

<b>Etre capable de :</b>	<b>Illustrations</b>
<b>S'engager, entrer dans l'eau et s'y déplacer</b>	Se déplacer en diversifiant les contacts avec le bassin (goulotte, le long du mur, d'une perche...)
<b>Abandonner les appuis solides</b>	Se déplacer en immersion à partir d'ancrages successifs de mains
<b>S'immerger</b>	Complètement sans ancrage Aller toucher le fond (passage décisif, pour mettre un terme à la crainte « d'engloutissement ». (descente sans fin)/construire la profondeur
<b>Accepter l'action de l'eau</b>	Toucher le fond avec toutes les parties du corps (petit bain) Rester immobile au fond de l'eau (petit bain). Remontée passive Accepter la chute (dans le petit bain : chute avant, arrière avec la surface au niveau des cuisses)

## Accepter de nouveaux déséquilibres et équilibres

Flotter, en position horizontale, sans mouvement, le corps aligné (passage d'un corps flottant ventral à un corps flottant dorsal)

Changer de posture pour entraîner des changements de direction

Choisir sa forme

## 8 étapes pour construire le « corps flottant » :

- 1) **Se déplacer le long du mur** là où le sujet n'a pas pied en recherchant une grande diversité de contacts de parties du corps avec le mur
- 2) **Se déplacer en immersion totale**, avec ou sans appuis à la goulotte sur au moins 5m ou 5 secondes
- 3) **Toucher le fond** (profondeur taille élève + 1 bras)  
Rester au fond
- 4) **Réaliser une remontée passive** (temps de remontée supérieur au temps de descente)
- 5) **Sauter du bord en conservant la verticalité** et l'indéformabilité pour toucher le fond (bras le long du corps, dans le prolongement du corps, en avant, en arrière)
- 6) En position ventrale (à 2, petit bain), parfaitement à plat, tête immergée, talons en surface, **se redresser en amenant les genoux aux épaules** (les pieds retrouvent le fond, les bras et la tête restent immergés)
- 7) En position dorsale (1 les bras, 2 la tête, 3 les jambes) **ramener les bras le long du corps la tête sur les genoux, les pieds au sol.**
- 8) **Tenir une position horizontale sans mouvement corps aligné :**  
-En position ventrale 10 secondes, tête immergée sous les bras/20s en position dorsale

## Quelques exemples pour construire le « corps flottant » :

<b>Se construire une représentation de l'espace qui rend possible l'immersion</b>		
ORG	Seul/scinder le groupe pour que les élèves se croisent	<p>Marche arrière</p> <p>Ne s'accrocher que d'une main, l'autre se trouvant le long de la cuisse</p> <p>Ne s'accrocher que d'un doigt</p> <p>Se déplacer dos au mur</p> <p>Valses (ventre/dos au mur)</p> <p>Se déplacer avec des ancrages moins stables (ligne d'eau)</p>
BUT	Descendre à une extrémité du bassin et remonter à l'autre	
CONSIGNES	<p>Accepter toutes les solutions pourvu qu'une grande partie du corps soit immergée dans la totalité du parcours</p> <p>Changer de sens</p> <p>Entrer dans l'eau sans l'échelle</p> <p>Croiser les prises de main</p> <p>Accroître la vitesse de déplacement</p> <p>Accroître la vitesse de déplacement en préservant l'amplitude des poses de mains</p>	

<b>Obtenir une immersion de la tête</b>		
ORG	Seul	<p>Se déplacer la tête totalement immergée</p> <p>Se déplacer en comptant le nombre de Cdb tête dans l'eau</p> <p>Se déplacer en immersion sur des distances repérées et les accroître</p> <p>Se déplacer en recherchant l'amplitude des ancrages</p>
BUT	Immerger la tête 10 secondes	
CONSIGNES	Seul face au bord en grande profondeur	

<b>Identifier les limites de l'espace (bassin) d'évolution</b>		
ORG	Seul, profondeur légèrement supérieure à la	Toucher le fond en

	taille de l'élève. Les élèves sont par deux face au bord.	conservant sa verticalité
BUT	Aller toucher le fond	Réaliser calmement et avec le sourire sa descente
CONSIGNES	Les élèves sont par deux face au bord. Et tout à tour devenir « perche » et descendeur (toucher le fond)	Aller toucher le fond avec les genoux, les fesses, s'asseoir...  Rester au fond sans s'accrocher, mains ouvertes  Aller toucher le fond et remonter sans rien faire

Quitter sa verticalité de terrien		
ORG	Faible profondeur (eau au niveau des genoux)	<b>Accepter le déséquilibre dans l'espace arrière</b>  Bras le long du corps puis bras dans le prolongement du corps
BUT	Tomber en avant	
CONSIGNES	Depuis la position de référence, tomber en avant en restant « indéformable »  S'organiser pour que la tête s'immerge avant que les bras ne touchent l'eau  Pour faciliter le retour debout, amener les genoux aux épaules.	

Changer de direction/accepter le déséquilibre		
ORG	Seul, profondeur 1 à 1.5 fois taille de l'élève	Entrer dans l'eau par les omoplates  S'enrouler encore plus pour que le contact se fasse par le dos, puis le bas du dos  Partir de dos au bassin (entrer en « V » par les
BUT	Chuter en avant	
CONSIGNES	En position accroupi, se laisser déséquilibrer en avant pour entrer dans l'eau <u>par la nuque</u>  Ne pas pousser sur les jambes  Rester indéformable du début (entrée) à la fin (remontée passive)	

		fesses)
--	--	---------

<b>S'orienter face à la piscine en grande profondeur</b>		
ORG	Seul, largeur de bassin, profondeur 1.5 fois la taille élève	
BUT	Effectuer une entrer par la nuque tout en refusant le tour complet (situation précédente)	
CONSIGNES	Bras dans le prolongement du corps  Angle tronc/jambe : 90°  Découverte puis les bras permettent de régler la profondeur : bras « gouvernail »	

### **Indicateur de fin d'étape**

**L'élève est capable de ne rien faire à la surface de l'eau horizontalement, bras dans le prolongement du corps (10 secondes en position ventrale et 20 secondes en position dorsale).**