



Apprivoiser sa peur de l'eau

Sim
Syndicat
intercommunal
murois

Préambule

Aquaphobie versus Peur

Aquaphobie : peur irrationnelle, persistante, anormale de l'élément eau

Peur dans l'eau : peur orientée vers une situation précise, réelle ou imaginaire.

En général, les personnes ne craignent pas l'élément, le déclencheur de la peur est le danger associé à l'eau et la capacité à répondre de manière adaptée au stimulus.

! Utilisation des mots : vaincre l'aquaphobie → apprivoiser la peur dans l'eau

Chiffrage de la peur dans l'eau

2021 : 2 à 3% population mondiale - 140 à 210 millions de personnes.

En France, 25% population soit en moyenne 2 français sur 10 - 17 millions de pers.

Variables :

- Générationnelle - 65-75 ans + 35% ne savent pas nager
- Identitaire - femmes 25% ne savent pas nager
- Socio-économique - ouvriers 25% ne savent pas nager

Origines peur dans l'eau

Peut être consciente / inconsciente, relative à expérience acquise / non acquise.

Le rapport cause à effet n'est pas une règle. Elle peut être reliée à un événement associé à l'élément (accident) et parfois sans lien (croyance limitative sur soi).

Quelques origines :

- Méconnaissance et non-expérience
- Maladresse pédagogique : non-respect de la personne - développement affectif, rythme, capacité
- Cadre d'apprentissage inadapté : température, nombre de participants, niveau ~ Événement traumatique : accident, incident, drame
- Culture de l'eau familiale/régionale/nationale
- Messages parentaux protecteurs : « Fais attention », « L'eau c'est dangereux »
- Vécu de gestation / naissance : événements vécus par mère, naissance complexe
- Vécu du portage nourrisson : toilette, enveloppement
- Vécu du rapport au toucher : non touché, ne se sent pas exister v
- Croyance sur soi : identitaire, capacité ou vie
- Climat familial insécurisant : soutien trop/pas assez, cadre trop/pas assez

Intensités de la peur

- La peur est plus souvent un ressenti diffus, dilué.
- ❖ En toile de fond à ces intensités de peur, il y a l'angoisse des Niveaux **3 à 5**, de manière permanente et variable selon les individus.

Rappel : une situation déclenche un niveau de peur. La répétition de l'expérience va diminuer l'intensité de la peur. En revanche, dans un contexte varié (grandeur bassin, fréquentation importante, vague), l'intensité de peur peut de nouveau s'élever.

Important : grille d'intensité de peur est un outil de mesure de l'évolution de l'autonomie. Inviter le participant à voir où il se situe dans le vécu de peur par rapport à l'exercice.

Demander au participant de nommer le niveau de peur pour désactiver la puissance du verbe : quand je dis panique ou détresse inconsciemment la physiologie s'ajuste.

En fin de milieu de cycle, évaluer la progression dans l'acquisition de l'aisance. Plus le pratiquant vit une intensité de peur faible, plus il a de disponibilité à apprendre.

5	PANIQUE DETRESSE	<p>Perte conscience réalité Désorientation temps et espace Aucune mémoire de l'évènement Sentiment diffus inconfortable</p>	<p>Intervenir sauvetage Registre impératif « Fais ceci » Ordre simple, clair et fort Après rassurer : présence « Qu'est-ce qui s'est passé, se passe ? », « Que sens-tu ? » Réassurer avec une expérience sécurisante</p>
4	FRAYEUR	<p>Inhibition face à situation Physique et Intellectuelle mais mémoire moment présent</p> <p>Submersion émotionnelle</p>	<p>Rassurer Poser un ancrage de sécurité, toucher active et conscience de l'importance présence à la respiration. Après informer, investiguer la situation Observer les blocages fonctionnels Donner des repères précis et concrets Réassurer avec une expérience sécurisante</p>
3	PEUR	<p>Inhibition mentale-physique Action sans réflexion « je ne sais plus quoi faire », Réflexion sans action « je n'arrive pas à faire » ou Action et réflexion inhibées</p>	<p>Accompagner Poser un ancrage de sécurité, toucher « Sens que je suis là » Agir la manivelle : penser à sa place l'action à taire « Regarde-moi, souffle » Encourager « mot- regard-sourire » Répéter les consignes et l'expérience</p>
2	CRISPATION	<p>Peur pendant l'action Génère une motricité maladroite et limitant l'efficacité, le plaisir, L'aisance</p>	<p>Encourager Poser un ancrage de sécurité, contact visuel. Mettre de la conscience : dire ce que je fais et faire en même temps que je dis Inviter à sentir « Sens que tu flottes »</p>
1	APPREHENSION	<p>Peur par anticipation MAIS l'action est possible et L'appréhension s'annule Avec la Mise en mouvement</p>	<p>Permettre Donner des permissions « Fais l'expérience » Informer de la sécurité « Je te regarde » Répondre à la demande d'aide « Je suis là »</p>

Terminologie de la peur

Emotion de la peur

Émotion saine et adaptée, elle alerte d'un danger : l'humain non adapté à l'eau est en danger « Quand je ne sais pas nager, c'est légitime d'avoir peur d'être dans l'eau. »

Physiologique : réflexe de survie instinctif, information traitée par le cerveau reptilien, non traitée par l'aire corticale cérébrale. « Tu n'as pas de raison d'avoir peur. »

Réaction concrète : fuir, se figer, combattre.

Besoins : être éloigné du danger pour maintenir la survie et être rassuré.

! Émotion de la peur est la seule émotion avec laquelle nous ne rompons PAS la communication.

Réactions à la peur

❖ **Ce qui est perceptible** : en général, la personne peut exprimer la peur par des manifestations verbales « J'ai peur de me noyer, de couler, d'étouffer, de boire la tasse, de ne pas savoir quoi faire, de ne pas pouvoir me relever, du regard des autres, de mettre la tête dans l'eau, de ne pas voir, de la profondeur, d'être éclaboussée, de ne pas remonter à la surface, de tomber, du trou, de paniquer et couler, d'être aspiré, que quelqu'un me saute dessus. »

❖ **Ce qui est moins perceptible**

Réactions physiques :

- Figement / combat
- Hyper/hypotonicité
- Hyper/hypo sensorialité
- Hyper/hypoventilation
- Hyper/hypothermie
- Respiration superficielle/inversée
- Tremblements
- Accélération du rythme cardiaque
- Transpiration excessive
- Nausées/maux estomac
- Troubles de la vision : floutée, réduite
- Vertige/évanouissement
- Bouche sèche/difficulté à avaler
- Pleurs, cris

Réactions émotionnelles :

- Inhibition ou submersion émotionnelle
- Crise angoisse/attaque de panique
- confusion émotionnelle : non accès à ressentir
- Difficulté à se concentrer
- Confusion mentale : non discernement
- Dissociation : retrait de conscience
- Réminiscence de vécus traumatiques
- Transpiration excessive
- Dépression

Réactions relationnelles :

- Isolement
- Hypo/hyper verbalisation
- Non écoute
- Occultation de l'environnement

Besoins fondamentaux

Sécurité physique et affective : construire une stabilité, neutralité avec l'élément eau Pour l'encadrant, avoir la capacité de solliciter la ressource d'adaptabilité : étapes de progression et repères précis, variation de situations pour une même finalité.

Plaisir : vivre le mouvement, liberté d'être soi, goût à vivre dans l'eau. Pour l'encadrant, avoir la capacité de solliciter la ressource de fluidité.

Responsabilité : le participant a le plein pouvoir du cheminement, il est autonome. Pour l'encadrant, avoir la capacité de solliciter la ressource de discernement : des limites d'intervention, des transferts et contre-transferts.

Ferveur : la réussite se partage. Pour l'encadrant, avoir la capacité de solliciter la ressource d'enthousiasme.

Intégrité : légitimité de la peur, de ce qui existe pour le participant, non jugement. Pour l'encadrant, avoir la capacité de solliciter la ressource d'authenticité.

Acceptation de l'expérimentation : découvrir - acquérir - perfectionner. Pour l'encadrant, avoir la capacité de solliciter la ressource d'assurance, de clarté.

Reliance : se sentir faire partie d'un tout, d'un groupe et y être relié. Pour l'encadrant, cela implique la capacité de solliciter la ressource d'humilité.

Méthodologie d'intervention

Cadre d'intervention

- ✓ Bassin réservé à l'activité, sans regard extérieur si possible.
- ✓ Eau chauffée à 30/32° facilitant le relâchement et la détente corporelle.
- ✓ Matériel facilitateur de l'accès à la profondeur : cage à dauphin, potences.

- Code déontologique favorisant un règlement respectueux de l'intégrité humaine. Cf. Annexes « Règles de participation »

- ✓ Groupe par étape d'autonomie, max. 12 personnes pour 2 encadrants ou 6 personnes pour 1 encadrant : accompagnement individualisé et soutien groupe
- ✓ Professionnel qui anime dans l'eau avec les pratiquants et professionnel qui surveille hors de l'eau.
- ✓ Tenue adaptée : maillot de bain, bonnet, lunette adaptée type masque, vêtement et boisson chauds.

Matériels :

- Pour les premières séances, nous privilégierons des exercices permettant aux participants de découvrir leur corps sans utilisation de matériel.
- Il s'agit en premier lieu de l'eau, de l'espace du bassin et du « corps » (Soi et l'autre).

Ensuite, différents équipements, tels que les frites, planches, perches de sécurité, pull-Bouy, anneaux et cerceaux, tapis, ballons, pourront être introduits progressivement pour adapter et moduler les situations d'apprentissage, afin de simplifier ou complexifier les exercices selon les besoins de chaque apprenant.

Les lunettes de natation sont un outil essentiel pour aider les apprenants à réduire le stress et la peur de mettre le visage dans l'eau. Il est préférable d'opter pour des lunettes avec un large champ de vision, permettant ainsi une vue plus étendue et rassurante pour les groupes apprenant.

La "cage à dauphins" ou "cage à écureuils" est un dispositif qui permet aux participants, ainsi qu'au formateur ou à la formatrice, de travailler sur la flottaison dorsale et ventrale, ainsi que sur différentes formes d'immersion. Les participants peuvent ainsi s'exercer à descendre sous l'eau puis remonter de manière passive ou progressive, en jouant par exemple à l'"oiseau", pour explorer le contrôle de leur flottabilité.

- **Le matériel utilisé n'est qu'un moyen passager, facteur de progrès et ne doit pas devenir une prothèse permanente. Indispensable de le varier et de varier l'utilisation.**

Compétences aquatiques

L'autonomie dans l'eau est la finalité de l'enseignement.

Cette autonomie passe par 3 étapes d'apprentissage à valider quel que soit le niveau initial du participant.

- **Familiarisation** : étape de découverte ou de nouveaux apprentissages
- **Initiation** : étape d'acquisition des nouveaux apprentissages
- **Perfectionnement** : étape d'affinement et d'ajustement des sensations

Chacune de ces étapes permet de :

- **Développer** les ressources de la conduite personnelle (registre émotionnel, conscience de soi, de ses besoins, de ses limites, relation aux autres participants, à l'encadrant).
- **D'agir** sur les facteurs de la conduite motrice (conscience du corps, sens et Compréhension du geste, rythme et coordination, efficacité motrice).
- **De contribuer** au développement physiologique (adaptation à l'effort, mobilisation spécifique).
- Ces étapes ont une action globale pour le participant en créant un espace de mouvement, d'aisance corporelle, de progrès technique, de plaisir et de rencontre.

Organisation de l'apprentissage

Rappel des adaptations aquatiques

- ✓ **Respiration** : de la **SURVIE** à la respiration aquatique.
- ✓ **Immersion** : de l'**INSECURITE** à la neutralité immersive.
- ✓ **Flottaison - Équilibre** : de la **NON-ACCEPTATION** à l'assurance de flottaison.
- ✓ **Propulsion - Appuis** : de la **FORCE** à la fluidité motrice et la corporalité aquatique.

Dynamique d'apprentissage

L'apprentissage est un processus de **MATURATION** en 3 étapes :

- **EXPERIMENTATION** : Essai - erreur, beaucoup d'énergie nécessaire physique, émotionnel et intellectuel Conscience : JE LE FAIS
 - **ADAPTATION/ACQUISITION** : réussite - oublie, énergie d'attention importante → Compréhension : JE SAIS QUE JE LE FAIS
 - **INTEGRATION - AUTOMATISATION** : par cœur, énergie moindre → Sensation : JE SENS QUE JE LE FAIS et EVIDENCE
- La progression passe par des allers retours d'une étape à l'autre avant de se stabiliser.

Programmation de l'apprentissage

La programmation d'un cycle est à adapter à la saisonnalité : l'hiver n'est pas une saison favorable pour démarrer un cycle quand le participant a peur dans l'eau. Mois idéaux sont du mois de **mai à septembre**.

Dans la programmation concrète du cycle d'apprentissage, la répartition des axes de travail est pensée en parallèle aux étapes d'autonomie et peut se répartir en trois axes majeurs : **Immersion - Respiration, Flottaison et Propulsion**.

La répartition de la charge de travail spécifique varie en fonction de l'étape.

	Etapes 1-2	Etapes 2-3	Etapes 3-4	Etapes 4-5	Etapes 5
Immersion	75 à 40%	40 à 30%	30 à 20%	20%	10%
Respiration					
Flottaison	20 à 50%	50 %	40%	30%	30%
Propulsion	5 à 10%	20%	20 à 40%	40 à 50%	70%

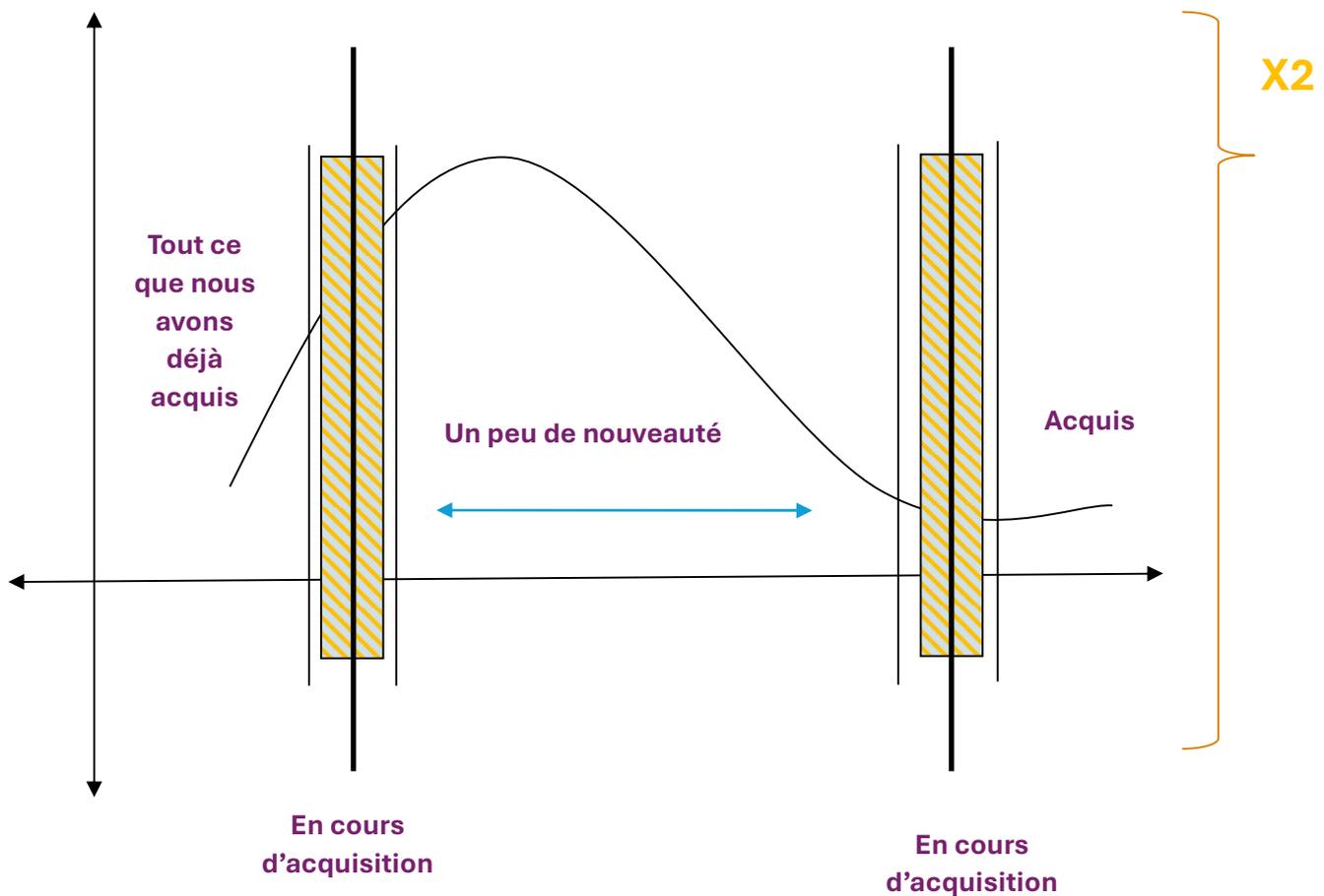
- La programmation d'une séance d'apprentissage est à construire en respectant la règle du tiers : 1/3 intégré, 1/3 acquis, 1/3 familiarisation.

❖ Les critères de réussite :

Est-ce qu'il/elle à

- ✓ La motivation ?
- ✓ La répétabilité (répéter la séance) ?
- ✓ La fréquence (enchaînement)

Dans le schéma suivant, on pourra observer le suivi de la progression et les différentes étapes de la phase d'apprentissage, qui doivent être réalisées pour garantir un apprentissage efficace des apprenants.



La règle du tiers permet une progressivité dans la séance et dans chaque phase de séance. Elle respecte le rythme du participant, en priorisant l'assurance de ce qu'il sait déjà faire avec aisance.

Intervention pédagogique :

- Il s'agit en natation de développer la capacité à être autonome dans l'eau par une pédagogie contractuelle permettant à chacun d'être responsable de l'évolution de son apprentissage.
- La recherche du plaisir se fait à partir de méthodes de travail positives, attrayantes, rassurantes et encourageantes dans le respect des capacités individuelles.
- La rencontre est facilitée par des situations de travail, d'aide, d'entraide, de coopération, d'observation et d'échange.
- Le mouvement se réalise à travers des exercices calmes ou dynamiques et suscitent une énergie de présence active. En opposition à se battre dans et contre l'eau, les évolutions se font dans le sens d'une rencontre douce avec l'eau.

Le Maître-Nageur est le Maître dans l'art d'accompagner et de guider.

Pédagogie du plaisir :

Cette pédagogie du plaisir de réussir associe la natation, acte individuel, à la natation, acte collectif. Elle est sous-tendue par des règles pédagogiques, des situations et formes de travail variées, du matériel.

Les Règles Pédagogiques permettent de structurer le travail et de colorer l'attitude générale en une vision positive. A l'application de ces règles, l'encadrant associe les participants à son enseignement, les rendant actifs de leur apprentissage.

Les Règles Pédagogiques sont les suivantes :

- Présenter le sens de la séance et permettre à chacun de préciser son objectif
 - Être attentif à ce que chaque situation de travail ait un sens dans la séance présente et soit en lien avec l'évolution et l'objectif de la personne
 - Valoriser les personnes en mettant en avant leur progrès, réussites (savoir-faire, aisance, comportement) et les encourager à le Faire entre elles
 - Rechercher des solutions facilitatrices pour résoudre les difficultés
 - Varier et multiplier les situations pour un même objectif
 - Apporter des savoir-faire et points de repères techniques précis
 - Participer activement dans l'eau, près des personnes, autant que faire se peut
 - Opter pour une organisation claire des groupes, formes de travail et consignes
 - Avoir une attitude empathique et assertive
 - Evaluer l'apport de la séance dont on tient compte à la suivante
- Les situations et formes de travail sont variables avec des facteurs quantitatifs, qualitatifs, novateurs et de leur caractère individuel ou collectif.
- Les situations individuelles : vocation des savoir-faire techniques et/ou perceptifs.
 - Les situations collectives : à vocation relationnelle d'aide, entraide et coopération et/ou ludique coopération, opposition, confrontations axées sur le savoir-faire et la sensation pour détourner l'attention de l'objectif et faciliter le « lâcher-prise ».
- Les situations et formes de travail sont variables avec des facteurs quantitatifs, qualitatifs, novateurs et de leur caractère individuel ou collectif.

- ❖ Les situations individuelles : vocation des savoir-faire techniques et/ou perceptifs.
- ❖ Les situations collectives : à vocation relationnelle d'aide, entraide et coopération et/ou ludique coopération, opposition, confrontations axées sur le savoir-faire et la sensation pour détourner l'attention de l'objectif et faciliter le « lâcher-prise ».

Retour d'expérience

- ✓ C'est un temps précieux de recueil d'information. Il se présente sous la forme d'un échange de 15 minutes en fin de séance.
- ✓ Ce temps s'initie par une question qui va permettre de conscientiser la progression « Dites-moi une chose dont vous êtes contents de vous aujourd'hui ? »
- ✓ Conscientiser le positif, c'est prendre appuis sur ce qui est réussi pour pouvoir avancer et voir l'évolution par rapport à une antériorité.
- ✓ C'est OK de dire qu'il existe encore de la peur à vivre une situation, c'est légitime. En revanche, il est important d'être conscient que dans la même situation le participant est plus à l'aise ou que l'état est différent par rapport à la dernière fois.
- ✓ Pendant le tour, dans le cas où un participant tourne la question de : « qu'est-ce qui a été bon pour vous ou qu'est-ce que vous avez réussi ? » en un apport négatif « je n'arrive pas à, je ne sais pas, j'ai des difficultés à » sans dire le positif alors il est important de recadrer le participant par rapport au fait de s'appuyer sur de la réussite pour évoluer.
- ✓ Le temps de feedback permet de désamorcer les pressions relatives à « devoir réussir » et dédramatiser les difficultés présentes. L'apprentissage est un rythme individuel.

- ✓ « On a vécu jusque-là sans savoir ». A priori la personne ne se trouve pas en danger si elle ne sait pas tout, ou si elle ne réussit pas tout, tout de suite ».

Recommandations à l'intervention

• L'activation fonctionnelle

- ✓ Capitale pour la suite de la séance. Moment privilégié pour favoriser les contacts, mettre à l'aise et reconnaître le cadre et l'élément eau. Toute personne a besoin d'une mise en route progressive pour répondre aux exigences de l'organisme.
- ✓ Le participant qui arrive en séance n'est pas prêt à subir des efforts d'une intensité inhabituelle.
- ✓ Celle-ci se traduit par des exercices se référant aux bases de sécurité déjà acquises dans les séquences d'apprentissage précédentes reprenant la respiration aquatique, l'immersion et la flottaison.

• La sollicitation de la respiration

- ✓ Elle varie en fonction de l'intensité de l'exercice.
- ✓ Être attentif et limiter un maximum l'hyperventilation et l'apnée d'effort.
- ✓ Il est important de préciser les moments d'inspiration et d'expiration dans une action.

Stratégie d'intervention pédagogique

S'engager à l'autonomie

Contrat d'apprentissage

C'est un moyen de faciliter l'engagement réciproque dans l'apprentissage.

Concrètement, il s'agit de :

1. Préciser la problématique du participant en reformulant ce qu'elle nous dit du blocage qu'elle rencontre ! **le problème n'est pas l'objectif**,
2. Définir l'objectif de progression : démarre par un verbe d'action, concret, observable,
3. Identifier les moyens afin de rétablir des conditions de fonctionnement satisfaisantes : validation de l'étape de compétence aquatique, vigilance sur les situations où le participant a besoin d'acquérir de l'autonomie et de ce fait sur le besoin de présence de proximité dans l'accompagnement.

Besoins, permissions, attitudes

- est d'autant plus important de rester attentif à ses besoins que la situation d'apprentissage est un agent stressant c'est à dire qu'elle peut provoquer des comportements inhibiteurs.
- Si les formulations commencent par l'expression « C'est OK », cela peut être remplacé par : mon besoin est, il est utile, il est bon, il est juste, adéquat.

Cf. Annexes « Liste des permissions »

- La PERMISSION DE REUSSIR est un processus de croissance qui associe pensée, action et sentiment positif. Ce processus peut être sabotée, par des émotions parasites qui déforment le vécu du participant et altère le cercle vertueux

Cf. Annexes « Sensation, Émotion, Attitude Adéquate »

Être présent dans la relation

- La relation avec l'encadrant est capitale. C'est un véritable enjeu qui conditionne plus de 50% de la réussite du projet aquatique.
- Par le comportement de celui-ci et dans ce qu'il propose, les participants doivent se sentir à l'aise, en sécurité physique et psychologique afin de prendre confiance en eux.
- Les situations d'échec sont à éviter.

Transmettre une consigne

- La proposition de situation doit être en adéquation avec l'objectif d'apprentissage.
- La consigne répond à ce que je veux que le participant agisse, sente ou comprenne : quoi dire pour que cela fonctionne pour l'apprenant ?
- La consigne est une invitation à l'expérience puis à l'entraînement.
- Pour une situation, donner 2 consignes verbales au max. et faire avec une démonstration.
- Pour faire évoluer une consigne, donner la consigne de base puis ajouter complexification.
- Quand consigne est non respectée : j'insiste si la consigne est importante, je reformule la consigne, si elle n'est pas importante c'est OK qu'elle ne soit pas respectée - rétro-feedback : créer une consigne adaptée.

Travailler en binôme

- Consigne précise sur le rôle de chacun : chaque participant centré sur ce qu'il doit faire.
- Importance du lien et donc du choix d'un partenaire avec lequel nous sommes à l'aise.
- L'encadrant est dégagé de l'accompagnement individuel et vérifie la compréhension des consignes pour le binôme accompagnant puis, par la suite, la bonne réalisation pour le binôme expérimentant.

Toucher et être touché

- L'accompagnement à l'autonomie aquatique est une relation d'aide par le corps et le toucher. Quand nous touchons, nous sommes touchés : Quand nous sommes touchés, nous touchons.
- Quand nous touchons un corps, nous touchons une vie, nous touchons une histoire.

Importance de clarifier la fonction du toucher :

- ✓ SECURITE dans les situations de familiarisation
 - ✓ SOUTIEN à l'alignement corporel dans des situations d'expérimentation
 - ✓ « CONFRONTATION » dans des situations de perfectionnement
- Les étapes d'autonomie dans l'eau nécessitent une posture d'aide adaptée aux besoins de chaque phase, comme dans la vie.

Posture d'intervention

En plus de vivre un processus d'autonomisation dans l'eau, le participant évolue dans son autonomie relationnelle avec l'encadrant et le groupe.

Les étapes 1,3 et 5 sont des phases majeures pour le participant dans l'évolution de la relation à l'encadrant.

Il est possible de définir trois profils de participants en évolution avec les étapes d'autonomie dans l'eau : les non-nageurs, les Nageoteur, les nageurs. Non-caractéristiques et non-exhaustifs, ils permettent de voir l'évolution de la posture de l'encadrant en fonction de l'autonomie aquatique du participant.

Participant « Non-Nageur »

Etape Initiation - Etape 1 - Début Etape 2

- ✓ Le participant aime l'eau, il a l'énergie et l'espoir d'apprendre. Il a peur dans l'eau et doit s'approprier dans cet environnement. Il a parfois des expériences antérieures négatives et s'y accroche comme à la « goulotte ».
- ✓ Il est capable d'apprendre mais ne le reconnaît pas vraiment.
- ✓ Il est pressé de savoir nager. Il est important de lui permettre d'évoluer à son rythme.
- ✓ Les qualités dominantes sont le rêve et l'envie de nager qui alimentent la motivation.

Posture d'intervention

- L'attention de l'encadrant porte sur la motivation du participant à apprendre à nager.
- L'encadrant vérifie si la dominante de fonctionnement réactif de la personne est la peur qui inhibe l'énergie ou l'envie qui stimule le mouvement.
- Le comportement est de rassurer, jouer, dédramatiser, structurer, encourager.
- L'encadrant accompagne en proximité corporelle la personne.
- Il donne des repères simples pour que la personne comprenne ce qu'est l'aisance aquatique.

- Il note le plus gros progrès technique ou comportemental pour chaque participant.
- Le contenu est l'expérimentation du mouvement dans l'eau dans ses trois dimensions, immersion - équilibration - propulsion.

Participant « Nageoteur »

- ✓ Etape 2 - Etape 3 — Etape 4
- ✓ Le participant se sent à l'aise et en sécurité dans l'eau au petit bain. Il a peur quand il n'a plus pied et doit intégrer le sentiment de sécurité en profondeur.
- ✓ Il est capable de nager s'il a pied et sur une distance courte sur le ventre et le dos, avec reprise d'air ou non, +/- 12 mètres
- ✓ Il peut vivre un manque de confiance en ses capacités, une difficulté à gérer l'énergie en mouvement, de l'impatience, une volonté de contrôler, maîtriser l'élément.

Posture d'intervention

- ✓ L'attention de l'encadrant porte sur ce qui manque au participant pour réussir au niveau intellectuel, émotionnel, physique que technique.
- ✓ L'encadrant vérifie si la dominante de fonctionnement réactif de la personne est l'intellect qui inhibe l'action ou la sensorialité qui stimule le mouvement.

« Comprendre avec la tête, sentir avec le corps »

- ✓ Le comportement est d'expliquer, d'encourager, de renforcer les acquis.
- ✓ L'encadrant accompagne en proximité visuelle et orale la personne.
- ✓ Le contenu s'établit à partir de l'évaluation, avec le participant, des manques, et se construit sur des situations orientées vers une recherche d'efficacité par l'action de sentir.

- Immersion : si problème respiration
- Equilibre - Immersion : si problème manque de confiance
- Equilibre : si problème relaxation
- Equilibre - Retourneement : si problème contrôle
- Equilibre - Propulsion : si problème moteur (décoordination, contraction)
- Propulsion : si problème conscience du corps et de l'espace
- « Jouer » : si problème « mental actif »

Participant « Nageur »

- ✓ Fin Etape 4 - Etape 5
- ✓ Le participant aime l'eau et veut pratiquer la natation dans son quotidien. Le participant doit apprivoiser l'environnement d'une piscine traditionnelle. Il peut être déstabilisé par les sons, le nombre de nageur, la distance relationnelle avec l'encadrant hors de l'eau.
- ✓ Il est capable de s'immerger de sa taille, de se déplacer sur 25 mètres avec une nage ventrale et dorsale, de se retourner avec aisance, d'enchaîner nager, s'arrêter et repartir.
- ✓ Il veut savoir « Bien Nager ». Il est important de lui permettre d'adapter la pratique à ce qu'il est.
- ✓ Les qualités dominantes sont la volonté de perfectionner son autonomie et l'envie de nager régulièrement.

Posture d'intervention

- ✓ L'attention de l'encadrant porte sur la capacité du participant à sentir ce qui lui est sensé et adapté
- ✓ L'encadrant vérifie si la dominante de fonctionnement réactif de la personne est l'action qui inhibe la sensation ou l'intention qui stimule l'action.
- ✓ Le comportement est de guider l'évolution, de stimuler, d'encourager et de féliciter.
- ✓ L'encadrant accompagne hors de l'eau, par les voix, le regard et le mouvement.
- ✓ Il établit des objectifs avec le groupe et chacun afin de proposer des programmes plus individualisés.
- ✓ Le contenu s'établit à partir de la demande du pratiquant et s'intègre à un axe principal, nager dans la durée. L'endurance fondamentale permet par la suite une capacité plus grande à intégrer les techniques de nage, d'initiation subaquatique, jeux. La technique est un moyen pour se déplacer avec aisance. Les principes en sont à définir. Elle est au service du projet de la personne et non l'inverse.

Mise en situation :

Lors de la première séance, une évaluation des niveaux sera effectuée par les maîtres-nageurs. Celle-ci leur permettra d'identifier les points à travailler pour chaque participant. Pour concevoir des activités adaptées à chaque niveau, les maîtres-nageurs pourront s'appuyer sur leurs compétences aquatiques, en développant des exercices spécifiques ou en utilisant des exercices généraux visant à atteindre les objectifs fixés. Il est important de noter que ces exercices doivent être réalisés uniquement lorsque les participants se sentent émotionnellement rassurés.

Les participants seront ensuite répartis en différents groupes selon leur niveau :

- **Groupe bleu** : nageurs,
- **Groupe violet** : non-nageurs,
- **Groupe vert** : nageurs débutants (ou "Nageoteur").

Un cahier de suivi sera mis en place, permettant aux participants et aux maîtres-nageurs de suivre l'évolution des progrès tout au long du projet.

Non nageur/s		1er	2ème	3ème
Atelier – Respiration / Immersion / Entrée	J'essaie d'inspirer et de souffler au PB hors de l'eau tout en marchant.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Je mets la bouche dans l'eau au PB et j'essaie de faire de petites bulles dans l'eau Je tiens le bord au PB, j'essaie de mettre la tête dans l'eau, puis de la remonter rapidement (en couvrant mon bonnet).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Je tiens la perche au GB (grande barre), je descends et je souffle fort dans l'eau avec la bouche.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Je tiens la perche au GB, je descends, je lâche la perche et je me laisse remonter passivement.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Je parle dans l'eau.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	J'enchaîne plusieurs respirations (5 à 10) : inspirations et expirations.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Je souffle dans l'eau par le nez et la bouche, les yeux ouverts (avec lunettes).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Je descends dans l'eau par l'échelle au PB.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Je peux arroser en soufflant de l'eau avec la bouche.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Non nageur/s		1er	2ème	3ème
Atelier – Equilibration / Flottaison	Je m'allonge sur le ventre, la tête dans l'eau, en utilisant une ou deux frites au PB.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Je m'allonge sur le dos, le regard dirigé vers le plafond, avec une ou deux frites au PB.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	En tenant le bord, je m'allonge sur le ventre, tout en maintenant ma position allongée au PB.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Avec l'aide du maître-nageur et sans matériel, je m'allonge sur le dos au PB.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Je m'allonge sur le ventre, puis je bascule en arrière en effectuant une godille pour poser les deux pieds au sol simultanément et me maintenir debout au PB.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Je m'allonge sur le dos au PB, puis je change de position en basculant en avant pour finir en position debout.			

Non nageur/s		1er	2ème	3ème
Atelier – Déplacement	Je marche dans le PB ou MB, tout en effectuant des mouvements de bras en brasse, la tête hors de l'eau.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	En marchant dans le MB, je fais les mouvements de bras de la brasse, la bouche dans l'eau et je souffle.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	En marchant, je réalise les mouvements de bras de la brasse et je descends sous l'eau et remonte rapidement à chaque mouvement de bras, en soufflant dans l'eau.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Dans le PB, près du bord, je glisse sur le ventre avec la tête dans l'eau. Pour respirer, je me redresse pied au sol et je reviens attraper le bord e marchant.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Assis au bord avec les pieds dans l'eau, je fais des battements de jambes hors de l'eau.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Allongé sur le ventre, la tête hors de l'eau, je fais des battements de jambes dans l'eau.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Je fais des battements de jambes avec la tête dans l'eau tout en tenant le bord.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Je glisse en poussant contre le mur avec une ou deux frites, puis je pose mes pieds au fond dans le petit bain.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Je glisse sur le ventre avec une ou deux frites, puis je commence à battre des jambes.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Je glisse sur le dos avec une ou deux frites, puis je m'arrête en posant les pieds au fond.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Je glisse sur le dos avec une ou deux frites, puis je commence à battre des jambes, accompagné par le maître-nageur.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Nageoteur/s		1er	2ème	3ème
Atelier - Respiration / Immersion / Entrée	J'entre dans l'eau par l'échelle au GB.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Je saute dans l'eau, pieds en premier, au MB.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Je danse et chante sous l'eau avec fluidité et aisance.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	J'ouvre les yeux sous l'eau sans lunettes.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Je descends dans la cage et me laisse remonter doucement.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Je vais toucher le fond du grand bain pour m'immerger.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Je fais l'oiseau calmement dans le grand bain.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Je souffle par le nez sous l'eau.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Je compte les doigts d'une autre personne sous l'eau.			

Nageoteur/s		1er	2ème	3ème
Atelier - Equilibration / Flottaison	Je glisse sur le ventre en battant des jambes, puis je me retourne sur le dos avec une frite.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Je glisse sur le dos avec une frite, puis je bascule sur le ventre et continue à nager.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Je réalise la position de la boule magique.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Nageoteur/s		1er	2ème	3ème
Atelier – Déplacement	Je tiens le bord avec les deux mains et avance le long du mur.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Je fais la fusée dans le grand bain près du bord et tente d'aller le plus loin possible sans m'arrêter ni toucher le bord.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Nageur/s		1er	2ème	3ème
Atelier - Respiration / Immersion / Entrée	Je saute dans l'eau, pieds en premier au GB.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Je vais sous l'eau volontairement.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	J'explore la profondeur tout en me déplaçant.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Je respire en nageant sur le ventre.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Je respire en nageant sur le dos.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Je réalise un plongeon en canard	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Je plonge au grand bassin	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Je plonge assis sur la marche de l'échelle			

Nageur/s		1er	2ème	3ème
Atelier - Equilibration / Flottaison	Je fais l'oiseau dans le grand bain sur le dos, je bascule, puis je repars en nageant sur le ventre ou le dos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Je change de direction en nageant	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Nageur/s		1er	2ème	3ème
Atelier – Déplacement	Je passe d'une nage à une autre.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Je modifie mon rythme de nage	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Je traverse du grand bain au petit bain en coordonnant ma nage et ma respiration en crawl, en brasse ou sur le dos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Tableau émotionnel		1er	2ème	3ème
Atelier – émotion / aisance	Je communique avec les autres.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Je partage et j'encourage les autres stagiaires	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Je me sens détendu et serein dans mon environnement.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Je me sens en sécurité dans le PB.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Je me sens en sécurité dans le MB.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Je me sens en sécurité dans le GB	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	J'éprouve du plaisir à me déplacer dans l'eau.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	J'apprécie la sensation d'être porté par l'eau.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Je ressens la douceur de l'eau sur ma peau.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	J'éprouve une joie particulière à être en contact avec l'eau et à évoluer dedans.			

((ANNEXES))

Règles de participation groupe

- Intérêt : établir un cadre permettant l'apprentissage

NORMES DE SECURITE

1. Confidentialité
2. Non-passage à l'acte : non-violence, non sexualité, non dépendance
drogue
3. Ne pas se mettre en danger ou mettre l'autre en danger : responsabilité
à communiquer les informations utiles, ne pas entrer/sortir sans en
informer l'animateur, ne pas pousser ou immerger l'autre sans son
accord et en dehors des exercices d'expérimentations.

Ces règles sont primordiales. Toute personne qui les enfreint s'exclut du groupe.

NORMES DE PROTECTION

1. Adopter une attitude d'accueil prendre soin de soi et des autres, non
jugement
2. Restituer les informations pour obtenir une aide efficace : santé, travail
personnel
3. Confronter avec approche Communication Non Violente dans le
groupe : résolution de conflit

NORMES D'EFICACITE

1. Contrat définissant l'objectif personnel
2. Actif dans l'apprentissage
3. Initiative et responsabilité de son cheminement
4. Ponctualité : présence régulière nécessaire
5. Non-fuite une séance pour clôturer après avoir annoncé départ

Ces règles de protection et d'efficacité sont incontournables pour l'accomplissement du projet. Leur non-respect entraînerait une confrontation. Cette confrontation porte sur le sens du non-respect, est réalisée sur le temps d'accompagnement, avec respect de l'intégrité.

Liste des permissions

C'est OK,

...Que je sois là et que l'on s'occupe de moi,

...Que je prenne le temps dont j'ai besoin pour réussir,

...Que j'expérimente des choses nouvelles,

...Que j'agisse comme je sens que c'est bon pour moi,

...Que je rencontre mes limites du moment, et

.. Que je dise NON à ce qui ne me convient pas,

.. Pour moi, d'avoir un projet et des objectifs personnels,

.. Que j'en sois là où j'en suis,

...Que j'avance à mon rythme (lent, rapide, autre...)

...Que j'agisse avec ma peur,

.. Que je demande de l'aide,

.. Que je ressente de la peur,

.. Que je ressente de la colère, de l'agacement,

...Que je ressente de la tristesse,

.. Que je ressente du découragement et cependant je peux garder confiance,

.. Que j'ai de la joie à réussir

.. Que je me sente bien et que j'éprouve du plaisir

...Que je sois satisfait de ce que je réussis

.. Que je réussisse et que je sois satisfait

Tableau des émotions

SENSATION	EMOTION	ADAPTÉ EN SITUATION	RÉACTION SPONTANÉE	BESOIN à satisfaire DEMANDE ADAPTÉE	ATTITUDE ADÉQUATE
CONFORT	JOIE	PLAISIR	ETRE FIER S'OUVRIR	Partager demander de la convivialité	Faciliter l'expression de la joie et ce qui la provoque Répondre à la demande de convivialité
INCONFORT AGITATION	COLERE	DOMMAGE PREJUDICE	ATTAQUE MANIFESTER	Exprimer injustice /lim ites atteintes sans passer à l'acte Demander réparation	Faciliter l'expression par la verbalisation (je vis de colère) AIDER à la demande de réparation – C.N.V
INCONFORT VIDE	TRISTESSE	PERTE RUPTURE CHANGEMET	SE RETIRER	Se rencontre Demander présence et réconfort	Faciliter l'expression de la peine avec de la présence et de l'écoute AIDER à l'expression du besoin sous tenu NE PAS JUGER
INCONFORT CRISPATION	PEUR	DANGER	FUIR	Se protéger et se rassurer Demander de la réassurance	Faciliter l'expression de la peur AIDER à discerner l'objet de la peur DECONFUSIONNER passé et le présent si nécessaire AIDER à l'expression d'une limite qui protège REPONDRE à la demande de protection

Auto -évaluation des compétences

Nageur/s	<input type="checkbox"/> Je fais le plongeon canard <input type="checkbox"/> Je respire librement dans 3 nages <input type="checkbox"/> Je peux me faire couler	<input type="checkbox"/> Quel que soit le mode d'entrée (saut, plonge, poussé...) <input type="checkbox"/> J'enchaîne 1nage dans la longueur	<input type="checkbox"/> Je nage à l'économie Mes mouvements sont efficaces	<input type="checkbox"/> Je peux aller dans une piscine ((ouverte)) au public quel que soit la profondeur <input type="checkbox"/> Je suis autonome <input type="checkbox"/> Je sécurise
	<input type="checkbox"/> Je nage vers le fond <input type="checkbox"/> Je saute au GB puis nage <input type="checkbox"/> Je me laisse couler au GB puis nage	<input type="checkbox"/> Je change de direction en nageant <input type="checkbox"/> Je change de rythme de nage <input type="checkbox"/> Je change de nage	<input type="checkbox"/> J'augmente ma distance de nage 1 longueur B/CR/D <input type="checkbox"/> Je diversifie mes appuis et déplacement (godilles) <input type="checkbox"/> J'ai un temps de glisse en B	<input type="checkbox"/> Je m'amuse avec les autres <input type="checkbox"/> Je partage et encourage
	Je respire en nageant : <input type="checkbox"/> V <input type="checkbox"/> D <input type="checkbox"/> J'explore la profondeur avec une respiration libre <input type="checkbox"/> Je me déplace sous la cage	<input type="checkbox"/> Je change de position au GB <input type="checkbox"/> Je fais l'oiseau (GB) Sur le D, je m'assois puis repars en D ou V	Je travers le GB Au PB, je coordonne nage et respiration : <input type="checkbox"/> Crawl <input type="checkbox"/> Brasse <input type="checkbox"/> Dos <input type="checkbox"/> Je nage, reprends ma nage	<input type="checkbox"/> Je trouve des appuis efficaces dans l'eau <input type="checkbox"/> Je me sens tranquille autour de la cage
Nageoteur/s	<input type="checkbox"/> Je danse sous l'eau <input type="checkbox"/> Je m'oriente dans l'eau PB	<input type="checkbox"/> Je glisse sur le D et repars sur le V au GB	<input type="checkbox"/> Je fais tranquillement l'oiseau eu GB <input type="checkbox"/> Je travers de la cage au bord <input type="checkbox"/> Je travers le PB	<input type="checkbox"/> Je me sécurise dans la cage
	<input type="checkbox"/> J'ouvre les yeux sans protection <input type="checkbox"/> J'expire complètement et activement <input type="checkbox"/> Je descends à la cage et me laisse remonter	<input type="checkbox"/> Je fais la ligne de flottaison	J'enchaîne qqn. Mouvements : <input type="checkbox"/> V simultané <input type="checkbox"/> V alternatif <input type="checkbox"/> En D	<input type="checkbox"/> J'éprouve du plaisir à me mouvoir dans l'eau
Non nageur/s	<input type="checkbox"/> J'enchaîne plusieurs respirations (5-10) inspi+expi <input type="checkbox"/> Je descends et remonte en soufflant au GB <input type="checkbox"/> Je trie l'air et l'eau	Je change de position : <input type="checkbox"/> Frontal <input type="checkbox"/> Latérale <input type="checkbox"/> Je m'assois sous l'eau puis m'allonge Relâchée et je me relève : <input type="checkbox"/> V <input type="checkbox"/> D	Je fais des mvt de jambes : V <input type="checkbox"/> D <input type="checkbox"/> Je fais des mouvements de bras : <input type="checkbox"/> V <input type="checkbox"/> D <input type="checkbox"/> Je glisse	<input type="checkbox"/> J'ai plaisir, sensation d'être porté par l'eau <input type="checkbox"/> Je sens la caresse de l'eau
	<input type="checkbox"/> Je parle dans l'eau <input type="checkbox"/> Je fais la carpe <input type="checkbox"/> Je souffle, nez/bouche <input type="checkbox"/> Je suis et regarde dans l'eau	Je m'allonge et me relève avec une aide : <input type="checkbox"/> Ventre <input type="checkbox"/> Dos	<input type="checkbox"/> Je glisse en D avec aide <input type="checkbox"/> Je glisse en V avec aide <input type="checkbox"/> Je marche +mvt de bras <input type="checkbox"/> Je fais le tour du GB	<input type="checkbox"/> J'éprouve du plaisir à être en contact avec l'eau, dans l'eau
	RESPIRATION IMMERSION	EQUILIBRATION Vertical/horizontale	DEPLACEMENT	AISANCE