

L'aquagym pour découvrir l'eau

L'aquagym est une démarche pédagogique qui repose sur la pratique d'exercices collectifs. Cette fiche présente quelques exemples de situations qui peuvent s'inscrire dans un module d'apprentissage.

Cette activité tire profit des propriétés du milieu aquatique : effets stimulant de l'eau sur la peau, modification des forces d'apesanteur et des sensations liées au poids. Pratiquée en faible profondeur (environ 80 cm), elle permet une sollicitation de tous les muscles, une augmentation du tonus et de volume respiratoire. Le travail musculaire, surmontant la résistance de l'eau, varie en fonction des surfaces en contact et de la vitesse de réalisation des mouvements.

Nous intégrons quelques situations d'aquagym dans le cycle d'apprentissage (Les conditions d'organisation des activités aquatiques à l'école sont définies par les circulaires 2004-139 et 2004-173) destiné aux élèves de grande section (Les élèves de grande section de notre commune bénéficient de cycle de 10 séances ayant pour objectif d'accepter l'eau, d'agir et jouer avec l'eau, d'oser réaliser des actions sur, dans et sous l'eau), principalement dans les phases de familiarisation et de découverte du milieu. D'autres situations (travail avec du matériel, en ateliers, parcours moteurs) sont proposées au cours du cycle d'apprentissage (Lire, du même auteur, « Aménageons », revue EPS 1, n°96, Janvier-février-mars 2000).

Aquagym et travail corporel

Découvrir et exploiter la résistance de l'eau et les effets de la poussée d'Archimède pour construire un équilibre dynamique.

Locomotion

- varier les déplacements : les enfants réalisent ensemble les déplacements demandés, l'adulte complexifiant progressivement les exigences tout en conservant un vocabulaire imagé (avancer à pas de géant, galoper en montant les genoux, faire le hérisson en frappant ses talons aux fesses, sauter sur la place, imiter le gorille et ses mouvements d'épaules) ;

- diversifier les appuis plantaires : marcher sur les pointes, les talons, un pointé et un talon, les bords internes ou externes des pieds, etc., pour favoriser le déroulement du pied ;

- solliciter le tronc et la tête émergés : associer aux déplacements des mouvements de bras ou mains, de formes (cercles, huit) d'orientation (changements de sens) et d'amplitude (grands, petits moulins) différentes ;

- enrichir ses expériences : avec du matériel (frites en mousse), la résistance à l'avancement est accrue lors des déplacements (pousser ou tirer la frite sous l'eau tout en avançant).

Equilibre

- réaliser différentes formes d'action des membres inférieurs : poussées, ondulations, battements en position ventrale, costale, dorsale ; l'enseignant veillant à solliciter des formes symétriques et asymétriques et asymétriques ;
- jouer au jeu des signes (la main indique le mode de déplacement ainsi que sa direction) : accepter la perte des appuis plantaires et se jouer de la gravité en découvrant des évolutions de types toupies (axe longitudinal) ;
- jouer à chat perché : maintenir des positions d'équilibre en utilisant les frites ou les planches.

Aquagym et travail sensoriel

Accepter les effets physiques de l'eau et construire de nouveaux comportements.

Prise de conscience corporelle

- réaliser des massages dans le dos du camarade : découvrir l'effet massant sur la peau ;
- écouter les bruits de son corps, la tête dans l'eau : répéter les consignes d'une comptine connue (le tambour, c'est la poitrine, les baguettes, les doigts des mains).

**Respiration**

- adapter sa respiration aux situations : bloquer sa respiration dans les phases d'éclaboussures ; souffler lors des déplacements, etc. ;



- découvrir et développer sa respiration par des jeux spécifiques : respirer en comptant (mains sur le ventre un et deux temps ; mains sur le thorax, trois et quatre temps ; mains sur les épaules, cinq et six temps) et souffler ;
- apprendre à expirer totalement : debout, souffler en refermant les épaules, et baisser la tête puis ouvrir les épaules et lever la tête pour inspirer ;
- accentuer sa respiration : accompagner les cercles de bras (effectuer des grands soleils) par une inspiration lors de leur montée et une expiration lorsqu'ils redescendent ; chasser l'eau du tuba en soufflant fort ; etc.



Immersion

- la tête dans l'eau (avec des lunettes) réagir au « clic-clic » (frappée d'un objet métallique sur l'échelle) s'arrêter de respirer, puis, au second signal, sortir la tête de l'eau ;
- faire le « pirate » (ne cacher qu'un œil) ou le « grand bleu » (les deux yeux ouverts) et agir de même que précédemment en essayant de rester le plus longtemps possible sans respirer ;
- marcher en déséquilibre arrière : oreilles dans l'eau, regard rivé au plafond, bras relâchés dans l'eau.



Aquagym et apprentissages

Les situations d'aquagym permettent également, avec des élèves de grande section, de mobiliser d'autres compétences dans des situations attrayantes.

Mémoire



- dans les jeux de déplacements, réaliser la suite d'actions énoncée (trotter sur place pendant 4 temps, exécuter 4 pas très lents, revenir au trot etc.) ; aider les élèves en comptant les temps repères, en précisant les changements d'actions, ou en proposant un support musical ;
- complexifier la tâche, les élèves connaissant cet enchaînement, le compléter par une autre action (sauter sur place en écartant les jambes) puis d'autres encore (mimer 4 frappés de pied en avant) tant que tous arrivent à les intégrer dans leur réalisation.

Relaxation



- faire trembler progressivement le pied, le mollet, la jambe, le bras, etc., et, lorsque le tremblement s'arrête, sentir le contraste des sensations de légèreté ;
- faire le chat, une frite tenue à bout de bras : répéter plusieurs fois la séquence dos rond (souffler) dos plat (inspirer) ;
- en duo : secouer la main du camarade comme une clochette, amplifier le mouvement (c'est la balançoire) puis imiter la corde à sauter et finir par le petit serpent (ondulation horizontale du bras).



Conclusion

En maternelle, utiliser l'aquagym comme support à l'apprentissage de la natation favorise l'expérience et la prise de conscience corporelles. Cette activité sensorielle permet de découvrir, calmer, dynamiser et expérimenter son corps dans l'espace aquatique. Placés judicieusement dans les modules d'apprentissage, les exercices d'aquagym constituent un rituel dynamique au cours duquel tous les enfants sont en activité. L'implication de tous, les émotions et sensations partagées en fait une activité stimulante qui enthousiasme tous les élèves.

Bruno Brassem,
Illustrations : C. Tarcelin

*Extrait de la revue EPSI n°125, novembre-décembre
2005, pp. 17-18*

www.revue-eps.com