

## Introduction

- ❖ **Accoutumance à l'eau (AE)** = accepter le milieu aquatique, être dans l'eau sans que cela ne l'inhibe => 5 fondamentaux :
  - entrée à l'eau
  - immersion, vision
  - flottaison, équilibration
  - propulsion
  - respiration
- ❖ De nos jours, **activités aquatiques** très présentes (sports, loisirs, vacances)
- ❖ **Savoir nager (TN)** => important (social, études, sécurité)
- ❖ **Mais**, peut-on apprendre à nager n'importe quand et n'importe comment ?

## Objectifs

- ❖ Selon certains auteurs<sup>1,2</sup>, l'accoutumance à l'eau est un **prérequis de la natation**. => Pouvons-nous le démontrer ?

## Méthodologie

- ❖ Première étude<sup>3</sup> : 194 enfants de 3 à 9 ans ( $6,56 \pm 1,27$  ans)
- ❖ Deuxième étude<sup>4</sup> : 84 enfants de 3 à 10 ans ( $6,98 \pm 1,89$  ans)
- ❖ Protocole identique : batterie de 23 tests (20 AE et 3 TN) $\mu$
- => Chaque enfant a obtenu un **score AE** et un **score TN**

## Accoutumance à l'eau (AE)

Douche	Etoile ventrale
Course	Esquimautage
Crocodile	Objet
Bulles	Flèche
Immersion	Propulsion bras
Vision	Propulsion jambes sur le ventre
Saut	Propulsion jambes sur le dos
Immersion	Saut
Pompe à air	Immersion
Etoile dorsale	Propulsion

## Technique de nage (TN)

Dos  
Crawl  
Brasse

## Résultats & Discussion

Les deux études confirment le concept étudié => avant d'apprendre à nager, il faut d'abord être accoutumé !!!

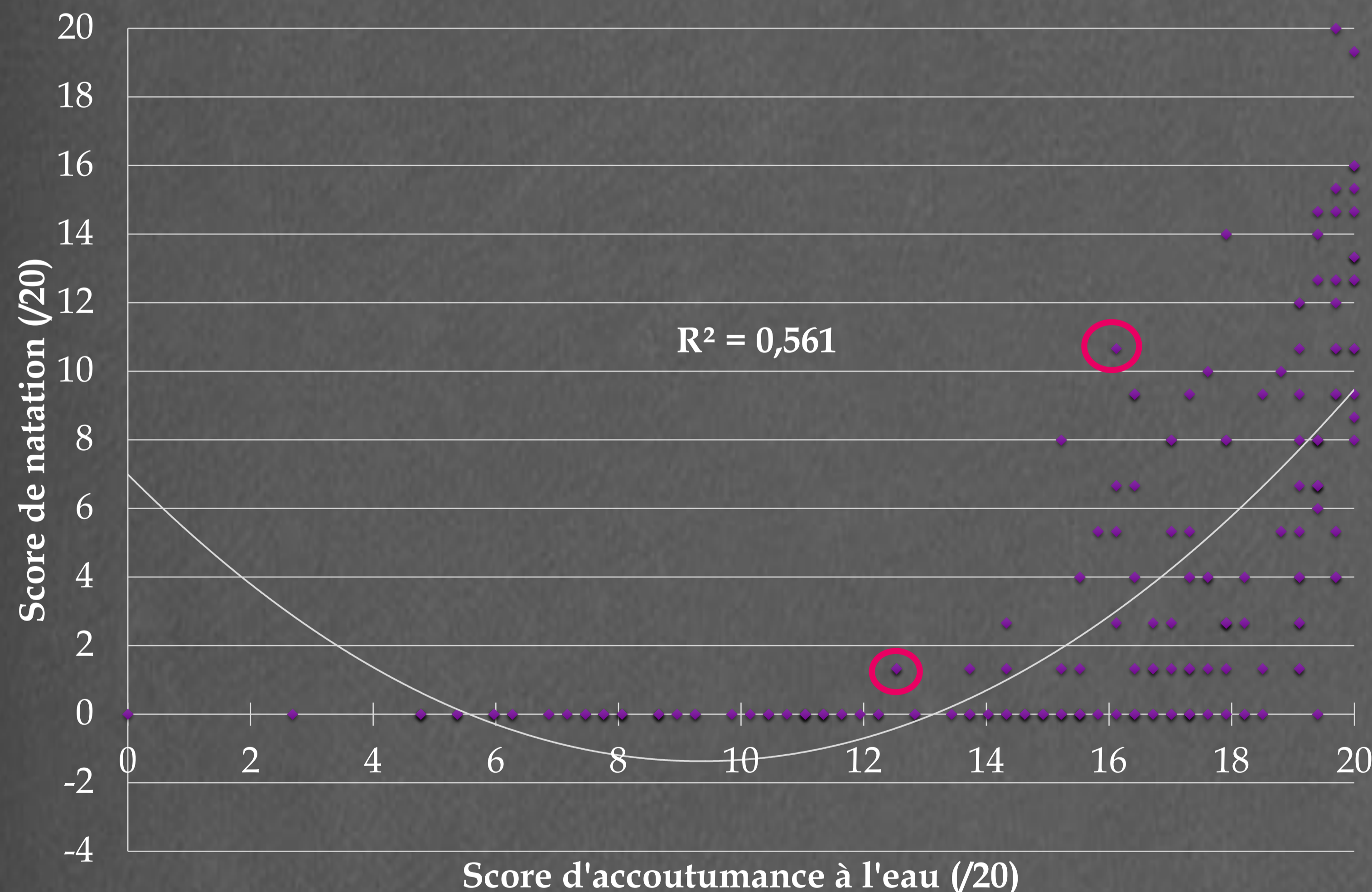
### Première étude

- 12,54/20 en AE => premier score de TN (1,34/20)
- 16,12/20 = score minimum d'AE pour obtenir score TN > 10/20 (10,67)

### Deuxième étude

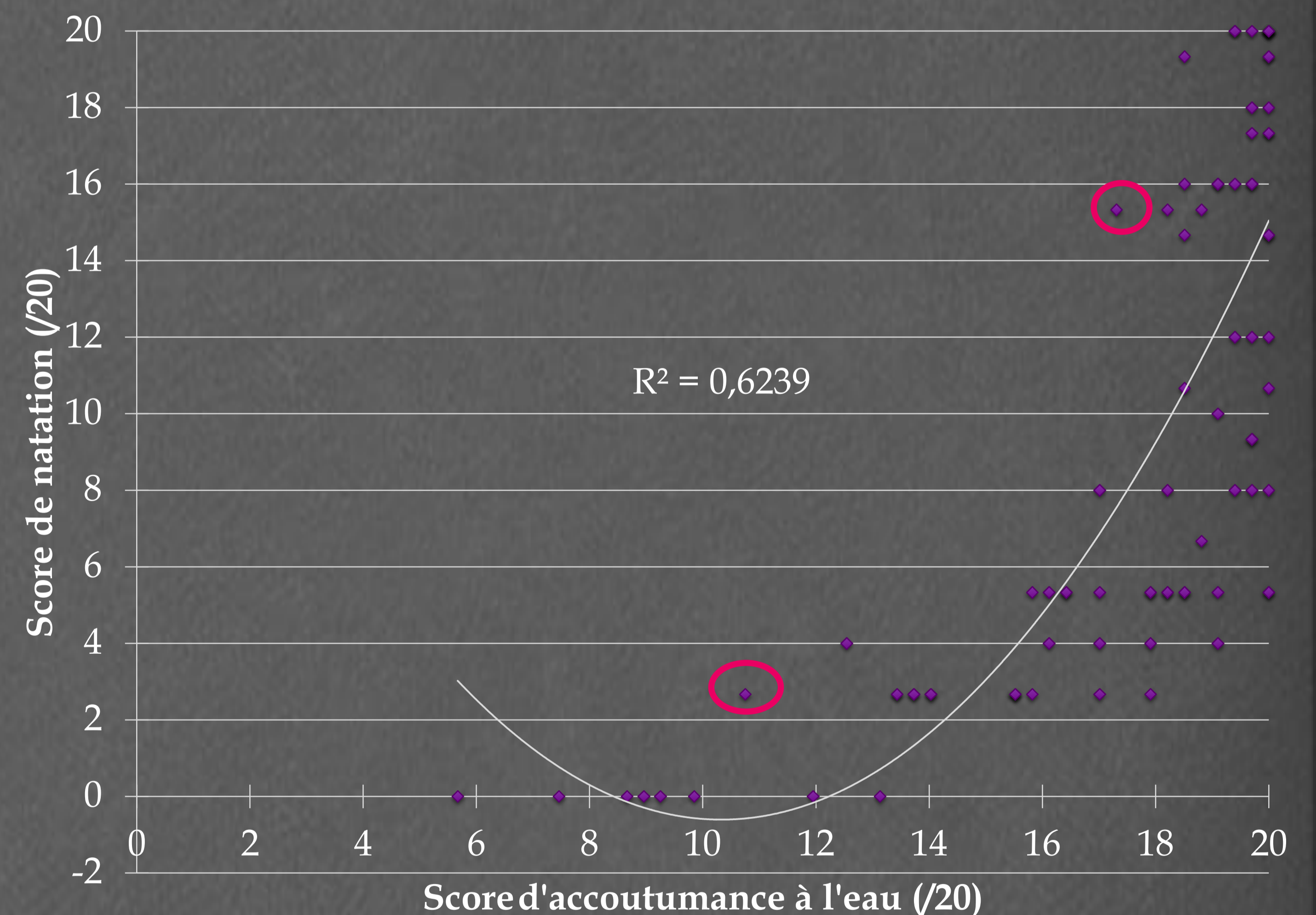
- 10,75/20 en AE => premier score en TN (2,67/20)
- 17,31/20 = score minimum d'AE pour obtenir un score TN > 10/20 (15,33)

Score de natation par rapport au score d'accoutumance à l'eau



Graphique 1: Score de natation par rapport au score d'accoutumance à l'eau

Score de natation par rapport au score d'accoutumance à l'eau



Graphique 2: Score de natation par rapport au score d'accoutumance à l'eau

## Conclusions

- ❖ Pas vouloir brûler les étapes
- ❖ AE est **primordiale** avant TN
- ❖ Le temps passé en AE n'en sera que regagner en TN
- ❖ Très grande **variabilité** interindividuelle !
- => Caractère, vécu moteur, expériences antérieures, cours, ...

## Références

- Blanksby, B. A., Parker, H. E., Bardley, S. & Ong, V. (1995). Children's readiness for learning front crawl swimming. Australian Journal of Science and Medicine in Sports, 27, 34-37.
- Francotte, M. (1999). Eduquer par le mouvement. Pour une éducation physique de 3 à 8 ans. Bruxelles : De Boek.
- Delsupexhe, N. (2014). Amélioration d'une batterie de tests afin d'évaluer le niveau d'accoutumance à l'eau d'un enfant de trois à neuf ans. Mémoire de Master en Sciences de la motricité, non publiée. Liège : Université de Liège.
- Porcino, T. (2015). Simplification d'une batterie de tests analysant l'accoutumance et le niveau de natation. Mémoire de Master en Sciences de la motricité, non publiée. Liège : Université de Liège.