

CORPS VECU (première étape) 9 MOIS - 24 MOIS

EQUILIBRE

1- EQUILIBRE VERTICALE

- Descendre par les marches
- Descendre par le bord
- Se déplacer avec l'aide de l'adulte
- Se faire tenir :
 - sous les bras
 - par les mains
 - par les poignets
 - par les doigts
- Se tenir :
 - aux bras / aux mains
 - aux doigts / à un doigt
 - au bord
 - à un objet

- Passer derrière quelqu'un ou un objet
- Papillon / toupie
- Pousser une balle / ramasser un objet
- Sauter du bord sur le grand tapis
- Toboggan
- Répertoire de jeux verticaux

Ordre de progression :

- **L'adulte**
- **Le bord**
- **Les brassières**
- **La ceinture**

A partir d'un minimum de réglage de la fonction énergétique, de la tonicité de base, l'enfant plus indépendant, va pouvoir explorer le milieu.

EQUILIBRE

1- EQUILIBRE VERTICALE

- Descendre par les marches
- Descendre par le bord
- Marcher : debout, à genou, en avant, en arrière
- Se déplacer avec l'aide de l'adulte
- Se faire tenir :
 - sous les bras
 - par les mains
 - par les poignets
 - par les doigts
- Se tenir :
 - aux bras / aux mains
 - aux doigts / à un doigt
 - au bord
 - à un objet (ligne d'eau, frite, planche)
- Passer derrière quelqu'un ou un objet
- Papillon / toupie et toute la progression
- Courir
- Pousser une balle / ramasser un objet
- Sauter du bord sur le grand tapis
- Toboggan
- Répertoire de jeux verticaux

Ordre de progression :

- L'adulte
- Le bord
- Les brassières
- La ceinture

A partir d'un minimum de réglage de la fonction énergétique, de la tonicité de base, l'enfant plus indépendant, va pouvoir aller explorer le milieu.

2- EQUILIBRE HORIZONTAL + REDRESSEMENT

- Ventral - dorsal mise en jeu global de l'axe
- Balançoire : avec l'adulte, puis seul
- Tenir le bord, s'allonger, puis se mettre debout
- " le tapis, " " " "
- " 2 planches, " " " "
- " 1 planche, " " " "
- " la ligne, " " " "
- " 2 brassières, " " " "

- " 2 pains, " " " "
- Faire la sieste
- Avec une ceinture, en se tenant à une personne
- Glissée ventrale (en surface)

3-EQUILIBRE VERTICALE EN IMMERSION

- Selon l'enfant, exercices à proposer
- " part d'un acte volontaire"

PROPULSION

1) Mise en jeu global chez l'enfant

- Les jambes : pédalage, battements
- Les bras : petit chien, crawl rattrapé (tarzan)
- Les 2 bras en même temps : par imitation ou par le biais du jeu

RESPIRATION - IMMERSION

1-APNEE + OUVERTURE DES YEUX

- Douche
- Mettre l'oreille / le nez / la bouche dans l'eau
- Assis sur le bord, mettre le visage dans l'eau
- Toboggan, cerceaux
- Passer sous le bras ou sous un cerceau
- Chaise dans l'eau : sauter
- Attraper la main ou un objet transitionnel
- Bouche ouverte / fermée
- Tout jeu adaptatif favorisant l'immersion

2-EXPIRATION NEZ + BOUCHE

- Souffler sur l'eau
- Souffler avec une paille / tuyau
- Exercices d'expiration possible

Dissociation nez / bouche : pas maîtrisée à cet âge, et difficile à contrôler, mais peut être proposée.

EQUILIBRE

1- EQUILIBRE VERTICALE

- Descendre par les marches
- Descendre par le bord
- Marcher : debout, à genou, en avant, en arrière
- Se déplacer avec l'aide de l'adulte (dans l'eau, sur le tapis)
- Se faire tenir :

-sous les bras

-par les mains

-par les poignets

-par les doigts

- Se tenir :

-aux bras / aux mains

-aux doigts / à un doigt

-au bord

-à un objet (ligne d'eau, frite, planche)

- Papillon / toupie et toute la progression
- Courir
- Pousser une balle / ramasser un objet
- Sauter du bord sur le grand tapis
- Toboggan
- Au bord de la piscine :

-tourner à l'aide des mains, (dos au mur puis face au mur)

-passer derrière quelqu'un

- Répertoire de jeux verticaux
- Sur place :

-talons, pointes de pieds, pieds plats

Porter leur attention sur leurs parties du corps

Développer tous les jeux symboliques

2- EQUILIBRE HORIZONTAL + REDRESSEMENT

- Ventral dorsal mise en jeu global de l'axe et début de repérage global
- Balançoire : avec l'adulte, puis seul
- Tenir le bord, s'allonger, puis se mettre debout
- " le tapis, " " " "
- " 2 planches, " " " "
- " 1 planche, " " " "
- " la ligne, " " " "

- " 2 brassières, " " " "
- " 2 pains, " " " "
- Faire la sieste
- Avec une ceinture, en se tenant à une personne
- Glissée ventrale et dorsale en surface
- Vrille
- Repérage : nombril, dos, ventre

Repérage global de l'axe sans dissociation
Développer la capacité d'intériorisation

3) EQUILIBRE VERTICALE EN IMMERSION

- Tête en haut :
 -passer sous un objet
 -descendre le long de la perche
 -s'asseoir au fond (petite profondeur)
- Départ hors de l'eau; Départ dans l'eau :
 -sauts -bouteille en s'aidant du mur
 -plongeurs

4-EQUILIBRE HORIZONTALE EN IMMERSION

- Etoile de mer ventrale et dorsale
- Passer dans un cerceau
- Toboggan

PROPULSION

1-MISE EN JEU ET REPERAGE DE L'AXE

- Repérage global chez l'enfant, pas de dissociation
- Confère les exercices d'équilibre

2-MISE EN JEU ET REPERAGE DES SEGMENTS PROPULSIFS

- Les jambes : pédalage, battements
 Les 2 pieds en même temps
 Dessus pied
 Dessous pied
 Ensemble cuisses-jambes-pieds
- Les bras : petit chien
 Rattrapé crawl
 2 bras en même temps
 Avec des boucles (hors ou dans l'eau)
 Mains à plat, dos mains
 Taper sur l'eau
 Mains profil

3-STRUCTURER L'ESPACE D'ACTION

- Amplitude : glissée ventrale (mains sur les cuisses, bras loin devant, bras écartés...)
- Toucher les parties de son corps
- Grandeur des surfaces propulsives : jambes de brasse simple (plié-écarté-fermé)
- Rythmes : simples (vite et lente)
- Les bras : venir toucher l'épaule et recoller mains devant
- " " le nez " " " "
- " " le front " " " "
- Les jambes : battements
- début perception cheville (rotation-allongée-retroussée)
- Coordination globale

RESPIRATION - IMMERSION

1-APNEE + OUVERTURE DES YEUX

- Douche
- Mettre l'oreille / le nez / la bouche dans l'eau
- Assis sur le bord, mettre le visage dans l'eau
- Toboggan, cerceaux
- Passer sous le bras ou sous un cerceau
- Chaise dans l'eau : sauter
- Attraper la main ou un objet transitionnel
- Bouche ouverte / fermée
- Tout jeu adaptatif favorisant l'immersion

2-EXPIRATION NEZ + BOUCHE

- Souffler sur l'eau
- Souffler avec une paille / tuyau
- Exercices d'expiration possible
- S'asseoir en soufflant
- S'allonger en soufflant
- Exercices hors de l'eau et dans l'eau
- **Commencer un travail de dissociation nez / bouche sur l'expiration**

3-DEBIT EXPIRATOIRE

- Long et complet
- **Prise de conscience du temps**

EQUILIBRE

1- EQUILIBRE VERTICALE

- Descendre par les marches
- Descendre par le bord
- Marcher : debout, à genou, en avant, en arrière
- Se déplacer avec l'aide de l'adulte (dans l'eau, sur le tapis)
- Se faire tenir :

-sous les bras
-par les mains
-par les poignets
-par les doigts

- Se tenir :

-aux bras / aux mains
-aux doigts / à un doigt
-au bord
-à un objet (ligne d'eau, frite, planche)

- Papillon / toupie et toute la progression
- Courir
- Pousser une balle / ramasser un objet
- Sauter du bord sur le grand tapis
- Toboggan
- Au bord de la piscine :

-tourner à l'aide des mains, (dos au mur puis face au mur)
-passer derrière quelqu'un

- Répertoire de jeux verticaux
- Sur place :

-talons, pointes de pieds, pieds plats

Porter leur attention sur leurs parties du corps

2- EQUILIBRE HORIZONTAL + REDRESSEMENT

- Ventral dorsal mise en jeu et repérage de l'axe
- Balançoire : avec l'adulte, puis seul
- Tenir le bord, s'allonger, puis se mettre debout
- le tapis, " " " "
- " 2 planches, " " " "
- " 1 planche, " " " "
- " la ligne, " " " "
- " 2 brassières, " " " "
- " 2 pains, " " " "
- Faire la sieste

- Avec une ceinture, en se tenant à une personne
- Glissée ventrale et dorsale en surface
- Vrille
- Repérage : nombril, bassin, colonne vertébrale
- Alignement : tête-tronc-bassin

Commencer le repérage plus fin de l'axe, à partir de 9, 10 ans porter l'attention sur l'axe avec prise de conscience du bassin

Développer les capacités perceptives et d'intériorisations

3- EQUILIBRE VERTICALE EN IMMERSION

- | | |
|--|--------------------------------------|
| • Tête en haut : | Tête en bas : selon l'enfant |
| -passer sous un objet | -descendre le long de perche |
| -descendre le long de la perche | -poirier, équilibre |
| -s'asseoir au fond (petite profondeur) | -contrôler le bassin, la respiration |
| -Tenir son axe vertical en profondeur | - contrôler son axe vertical |

- | | |
|--------------------------|-------------------------------|
| • Départ hors de l'eau : | Départ dans l'eau : |
| -sauts | -bouteille en s'aidant du mur |
| -plongeurs | |

4-EQUILIBRE HORIZONTALE EN IMMERSION

- Etoile de mer ventrale et dorsale
- Passer dans un cerceau
- Toboggan
- Les coulées ventrales, dorsales, costales sont proposées

5- COMBINAISONS D'EQUILIBRE

- Varier et enchaîner différents équilibres aquatiques

PROPULSION

1-MISE EN JEU ET REPERAGE DE L'AXE

- Vers un repérage complet de l'axe
- Confère les exercices d'équilibre

2-MISE EN JEU ET REPERAGE DES SEGMENTS PROPULSIFS

- Les jambes : pédalage, battements
 - Les 2 pieds en même temps
 - Dessus pied
 - Dessous pied
 - Ensemble cuisses-jambes-pieds
 - Ondulations
- Les bras : petit chien
 - Rattrapé crawl
 - 2 bras en même temps
 - Avec des boucles (hors ou dans l'eau)
 - Mains à plat, dos mains

Taper sur l'eau
Mains profil

3-STRUCTURER L'ESPACE D'ACTION

- Amplitude : glissée ventrale (mains sur les cuisses, bras loin devant, bras écartés...)
- Toucher les parties de son corps
- Grandeurs et formes des surfaces propulsives : (bras et jambes) (différentes nages)
- Orientation
- Rythmes : simples (vite et lente) puis complexer les demandes de changement de rythme.
- Les bras : venir toucher l'épaule et recoller mains devant
- " " le nez " " " "
- " " le front " " " "
- Les jambes : battements
- jambes de brasse
- Coordination globale

Travailler sur l'orientation spatial, latéralisation

Puis travailler représentation mentale du corps en mouvement (expiration sur action propulsive)

RESPIRATION - IMMERSION

1-APNEE + OUVERTURE DES YEUX

- Douche
- Mettre l'oreille / le nez / la bouche dans l'eau
- Assis sur le bord, mettre le visage dans l'eau
- Toboggan, cerceaux
- Passer sous le bras ou sous un cerceau
- Chaise dans l'eau : sauter
- Attraper la main ou un objet transitionnel
- Bouche ouverte / fermée
- Compter les doigts
- Tout jeu adaptatif favorisant l'immersion

2-EXPIRATION NEZ + BOUCHE

- Souffler sur l'eau
- Souffler avec une paille / tuyau
- Exercices d'expiration
- S'asseoir en soufflant
- S'allonger en soufflant
- Exercices hors de l'eau et dans l'eau
- **Dissociation nez / bouche**

3-DEBIT EXPIRATOIRE

- Long et complet / court et complet
- Ajuster sur un temps, sur un nombre de mouvements
- Maîtrise de l'axe ventral et du diaphragme
- Travail d'intériorisation sur l'axe
- Cadence : en statique (glissée ventrale expiration)
 - en dynamique (subordonnée à des mouvements)
- Expiration sur mouvement propulsif (dissociation des bras et jambes)
- **Prise de conscience du temps**