

DES FICHES PLASTIFIÉES  
ET UN LIVRET POUR L'ANIMATION

# Jeux en piscine





### Auteurs

Manuel André,  
Renaud Bonami,  
Céline Chocat,  
Ann et Manuel Duréault.

### Conception graphique et mise en page

Alexandre Lourdel.

### Illustrations

Jean-Claude Houdry.

### Ont participé à l'élaboration

Agnès Besnard, Julien Beard,  
Aurélie Boksa, Delphine Fabre,  
Jean Christophe Guillain,  
Soline Henzel, Elise Julien,  
Nathalie Lecomte, Aude Lelasseux,  
Chrystel Lemaire, Anne et Duc Le van,  
Christophe Minidoque, Tuan Nguyen,  
Brice Pruneyrac, Auréline Savoye,  
Claire Thomas, Géraldine Tourne  
et les autres...

### Remerciements à

Pierre Parlebas et l'ensemble  
des stagiaires Bafa  
« Jeux dans l'eau »  
qui ont participé à  
l'élaboration du fichier.

### Édition

Direction de la Communication et  
des Publications des Ceméa,  
Christian Gautellier.

### Dans la même collection

- Jeux chantés (avec compact-disc audio), 50 jeux et un livret.
- Jeux sportifs, 24 jeux et un livret.
- Cerf volants, 24 fiches et un livret.

# Sommaire



- 4 Liste des fiches
- 5 Description d'une fiche
- 6 Classification
- 11 Introduction
- 12 Conceptions pédagogiques
- 14 Quelques conseils
- 25 Adresses utiles
- 26 Bibliographie

# Liste des fiches



- 1 Les bernard-l'ermite
- 2 Le combat de cygnes
- 3 L'hydroglisseur
- 4 Les parapluies
- 5 1,2,3 Poséidon
- 6 Le bateau et la baleine
- 7 Les casiers à homards
- 8 Les hippocampes
- 9 Les îlots
- 10 Lance et nage vite !
- 11 Le monstre du loch Ness
- 12 Les murènes
- 13 Pince-dépince
- 14 Les rochers
- 15 Les tentacules
- 16 Le crabe et les crevettes
- 17 Les poissons prisonniers
- 18 Le requin blanc
- 19 Les grenouilles savantes
- 20 L'archipel
- 21 Le bateau
- 22 La bouée
- 23 Les oursins
- 24 L'algue verte
- 25 Le brochet
- 26 Les dauphins
- 27 Méduses, soles, dauphins
- 28 La pêche au lancer
- 29 Pet'ballons
- 30 Sauve qui peut
- 31 Le voleur de coquillages

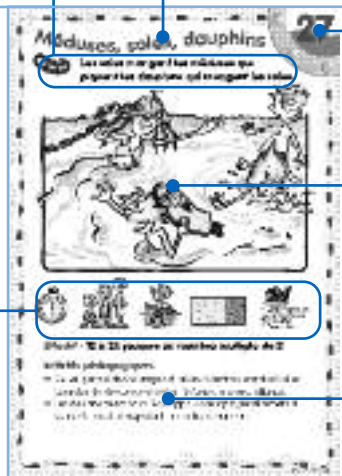


# Description d'une fiche



**Recto** **But du jeu** **Titre du jeu** **Numéro de fiche**

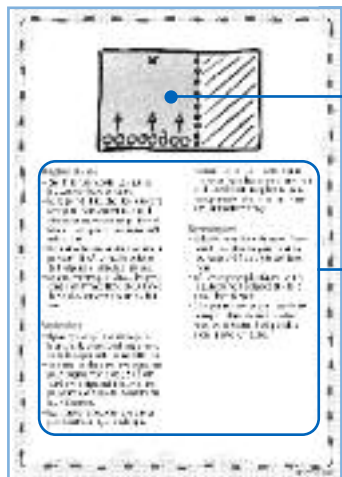
-  La portion jaune indique la durée du jeu
-  Le personnage coloré indique la classe d'âge des joueurs : petits (maternelle), moyens (primaire, préadolescents) ou grands (adolescents, adultes)
-  Jeu pour non-nageurs
-  Jeu pour personne maîtrisant l'apnée
-  Jeu pour bons nageurs
-  Jeu se déroulant dans le grand bassin
-  Jeu se déroulant dans le petit bassin
-  Liste du matériel nécessaire



**Illustration d'un moment du jeu**

**Intérêts pédagogiques**

**Verso**



**Schéma de jeu**  
Cette vue de dessus présente la disposition des équipes au début du jeu.

**Les règles du jeu**

# Classification

6



## Pourquoi un tableau de classification ?

L'intérêt essentiel de ce classement est de vous permettre de composer plus facilement, plus rapidement et surtout plus judicieusement une séquence de jeux en piscine.

### Quelques repères

Les jeux ont été classés par ordre croissant de « difficultés » et de « mouvements ». Ces deux critères ont été pris en compte simultanément.

Le terme « difficulté » signifie que les jeux les plus faciles (★) sont les plus simples à mettre en place avec un groupe de joueurs nouveaux.

Les jeux les plus complexes (★★★) demandent à être joués plusieurs fois avec le même groupe si l'on veut tirer avantage de toutes les possibilités qu'ils peuvent offrir.

La notion de « difficulté » renvoie donc à la facilité ou non à mettre un jeu en place.

Le terme « mouvement » signifie que les jeux les plus faciles (★) sont ceux qui nécessitent le moins d'efforts et de compétences liés au milieu aquatique. Alors que les jeux les plus complexes (★★★) demandent une certaine maîtrise des techniques particulières au milieu aquatique et sont souvent plus physiques. La notion de « mouvement » renvoie donc à la maîtrise des techniques de déplacement dans l'eau.

## Comment préparer une séquence de jeu ?

Le tableau vous permet de choisir un jeu en fonction de la composition du groupe (nombre, âge, compétences des joueurs), de la piscine fréquentée (petit ou grand bain) et de ses conditions d'accueil, du stade de jeu dans lequel vous vous trouvez (groupe habitué à jouer ou non) et du temps dont vous disposez.

Nous vous invitons à constituer une séquence de jeu en choisissant au minimum trois jeux différents, prenant en compte, de manière progressive, la difficulté et le mouvement.

Au préalable, il est important de commencer par une découverte de l'eau et de son environnement (physique et psychologique) en invitant les participants à jouer individuellement ou collectivement à des jeux spontanés, avec ou sans matériel, pendant un petit quart d'heure.

Cela permet au corps de s'adapter à son nouvel environnement, de s'échauffer et d'aller progressivement vers une mise en condition avant que les jeux soient proposés.

Une séquence de jeu peut durer environ une heure. Il convient de prendre en compte les dispositions des personnes, sachant qu'il n'est jamais bon de forcer quelqu'un à se baigner s'il est fatigué ou réticent. Toutefois, une baignade d'une heure nous semble une bonne moyenne pour profiter pleinement de cette activité.

Le fichier est constitué de fiches plastifiées que vous pouvez prendre avec vous au bord de la piscine.

Cependant, dans la préparation de la séquence, il est important d'avoir lu au préalable et d'avoir compris les jeux qui seront présentés. Cela facilitera leur appréhension par le groupe. Il est nécessaire d'avoir pris connaissance du jeu, de se l'être approprié en l'ayant déjà vécu afin de le trans-

mettre aux joueurs avec ses propres mots.

C'est la raison pour laquelle nous précisons, autant que possible, les noms des jeux terrestres dont s'inspirent le plus souvent les jeux en piscine. Cela facilitera votre propre compréhension ; vous disposez de plans et d'illustrations pour visualiser l'activité de manière plus concrète.

Et maintenant, à vous de jouer... ●





N°	Dif	Mv	Titre	Age	Nb	Bassin	Aptitude	Temps	Remarque
1	★	★	<b>Le bernard-l'ermite</b>	M	9-13 Impair	Petit	Non nageur	15 min	
2	★	★	<b>Le combat de cygnes</b>	M	2-12 Pair	Petit	Non nageur	10 min	
3	★	★	<b>L'hydroglisseur</b>	M	8-16 Pair	Petit	Non nageur	15 min	Jeu d'expression, de relaxation
4	★	★	<b>Les parapluies</b>	P	6-20 Pair	Douches	Non nageur	10 min	Jeu chanté
5	★	★	<b>1,2,3 Poséidon</b>	P	5-20 Pair	Petit	Non nageur	15 min	
6	★	★	<b>Le bateau et la baleine</b>	M	8-20 Pair	Petit	Non nageur	15 min	Jeu où l'on raconte une histoire
7	★	★★	<b>Les casiers à homards</b>	P	10-25 3h+1	Petit	Non nageur	20 min	
8	★	★★	<b>Les hippocampes</b>	M	10-16 Pair	Petit	Non nageur	15 min	Jeu d'expression
9	★	★	<b>Les îlots</b>	M	8-14 Pair	Petit	Non nageur (apnée)	15 min	Jeu d'expression
10	★	★★	<b>Lance et nage vite</b>	M	12-18 Pair	Petit	Non nageur	15 min	Jeu d'expression
11	★	★★	<b>Le monstre du loch Ness</b>	M	10-20 Pair	Petit	Non nageur	20 min	
12	★	★★	<b>Les murènes</b>	P	10-20 Pair	Petit	Non nageur	10 min	
13	★	★★	<b>Pince-dépince</b>	M	10-20 Pair	Petit	Non nageur	20 min	
14	★	★★	<b>Les rochers</b>	P	4-14 Pair	Petit	Non nageur	15 min	
15	★	★★	<b>Les tentacules</b>	M	8-12 Pair	Petit	Non nageur	15 min	
16	★	★★★	<b>Le crabe et les crevettes</b>	M	10-20 Pair	Petit	Non nageur	10 min	Jeu chanté



N°	Df	Mv	Titre	Age	Nb	Bassin	Aptitude	Temps	Remarque
17	★	***	<b>Les poissons prisonniers</b>	P	10-15 Impair	Petit	Non nageur	15 min	
18	★	***	<b>Le requin blanc</b>	M	8-20	Petit	Non nageur Apnée	20 min	
19	**	*	<b>Les grenouilles savantes</b>	G	10-14 Pair	Grand	Nageur Apnée	15 min	Assimilé à une chasse au trésor
20	**	**	<b>L'archipel</b>	M	12-18 Pair	Petit	Non nageur	20 min	
21	**	**	<b>Le bateau</b>	G	10-18	Grand	Nageur	15 min	
22	**	**	<b>La bouée</b>	M	12-16 Pair	Petit	Non nageur	20 min	Jeu de stratégie
23	**	**	<b>Les oursins</b>	M	8-16 Pair	Petit	Non nageur Apnée	15 min	
24	**	***	<b>L'algue verte</b>	M	12-24 Pair	Petit	Non nageur	15 min	Jeu de stratégie
25	**	***	<b>Le brochet</b>	M	10-20 Pair	Petit	Non nageur	15 min	
26	**	***	<b>Les dauphins</b>	G	10-12	Petit	Non nageur	15 min	Jeu de stratégie
27	**	***	<b>Méduses, soles, dauphins</b>	M	12-24 Multiple de 3	Petit	Non nageur	30 min	Jeu de stratégie
28	**	***	<b>La pêche au lancer</b>	M	8-14 Pair	Petit	Non nageur	20 min	
29	**	***	<b>Pet-ballons</b>	G	16-20 Pair	Grand	Nageur	20 min	
30	**	***	<b>Sauve qui peut</b>	M	12-18 Pair	Petit	Nageur	20 min	Jeu de stratégie
31	**	***	<b>Le voleur de coquillages</b>	G	10-18 Pair	Grand	Nageur Apnée	30 min	





# Introduction

**L**’ESSOR ACTUEL du nombre de piscines en France a permis de faciliter la découverte du milieu aquatique.

Ainsi nous avons fait le choix d’utiliser le jeu comme vecteur privilégié d’approche de l’eau.

Le caractère « attractif » de l’eau est bien réel. En effet, la baignade apparaît comme une « valeur sûre », une activité traditionnelle pratiquée aussi bien dans les écoles que dans les centres de vacances et de loisirs. Mais, si l’activité baignade plaît, elle inquiète aussi. La baignade apparaît comme potentiellement dangereuse puisque, comme la plupart des activités sportives, elle présente des risques. Mais dans la mesure où elle comporte un intérêt éducatif certain, cela n’implique cependant pas qu’il faille y renoncer. Il convient donc d’offrir à l’enfant la possibilité de se développer, de progresser par ce biais tout en minimisant les risques encourus.

Encore faut-il faire la distinction entre les risques objectifs liés à l’activité et les craintes plus ou moins contrôlées que la baignade peut faire naître chez l’adulte. Il s’agit donc de trouver la bonne mesure entre risques et protection, le bon équilibre entre sécurité et liberté. Pour minimiser les risques, il s’agit de les connaître et de les évaluer au plus juste afin de proposer une baignade dans de bonnes conditions, ce qui sera profitable à tous !

Il est donc nécessaire de prendre en compte la spécificité du milieu. Deux questions découlent d’une telle approche :

- Quels objectifs pédagogiques peuvent être poursuivis à travers cette activité ?
- Quels sont les éléments techniques et pratiques spécifiques à la piscine ? Pour cela, sont détaillées dans ce livret, des conceptions pédagogiques et une démarche tendant à optimiser l’activité baignade en piscine. ●



# Conceptions pédagogiques

12

## Objectifs et démarche de l'activité

Réaliser des jeux en piscine implique de proposer des situations adaptées aux enfants. Ces situations prennent en compte tant les appréhensions que les capacités des joueurs et assurent ainsi à ces jeux un caractère réellement ludique.

Animer ces situations suppose que l'on connaisse les risques majeurs liés au milieu (hydrocution, noyade, etc.), mais aussi ceux découlant directement des activités proposées (excitation, phénomènes de groupe, matériel utilisé, etc.). Il est donc indispensable de rester vigilant à la façon dont elles seront présentées et donc perçues.

L'animateur, garant de la sécurité affective de l'enfant, doit tout faire pour que celle-ci ne soit pas mise en péril par la moindre sensation de crainte que pourrait avoir l'enfant dans l'eau.

C'est à cette condition que l'on pourra atteindre les objectifs visés au travers de ce fichier. Au risque de se répéter, il s'agit avant tout, de proposer des situations de jeu qui soient source de plaisir. Là se trouve sans doute la clé d'une réussite permettant à l'enfant de trouver sa place

dans le jeu, voire de la choisir, de se risquer sereinement dans l'eau et, ainsi, de développer sa créativité.



## Rôle de l'animateur

Ces objectifs relèvent d'une démarche pédagogique différenciée dans laquelle l'animateur, veillant à s'adapter aux enfants, leur permet, à leur rythme et à tout moment, d'entrer ou de sortir de l'activité. Ils peuvent alors trouver dans l'activité une place qui corresponde à leur approche du milieu. Adaptant l'activité à l'aisance des enfants dans l'eau, l'adulte est également prêt à accepter l'idée qu'un enfant puisse, tout en gardant une place active, regarder la baignade en demeurant hors de l'eau. Il est même possible d'imaginer qu'un enfant puisse avec l'animateur être garant des règles, ou encore qu'il



joue depuis le bord du bassin. L'animateur est donc garant d'un accueil et d'un cadre pédagogique qui préservent l'intégrité physique et affective de l'enfant. Mais si cette préoccupation est essentielle, elle n'est pas la seule à lui incomber. Quand l'animateur aménage « l'espace piscine », cela ne se limite pas strictement aux bords du bassin. Cet espace ne devient vraiment convivial que s'il a été pensé et aménagé ; que si les vestiaires, le pédiluve, le bassin et ses abords sont eux-mêmes pris en compte.

Que la fonction du matériel utilisé soit décorative, ludique, symbolique ou pédagogique, l'animateur doit être à même de l'inclure dans sa démarche pédagogique et dans sa préparation de l'activité.

Claudie Pansu, dans son ouvrage *L'eau et l'enfant* donne cette définition de l'animation en piscine.

« Animer, c'est donner vie et mouvement à toute chose, c'est communiquer sa passion, c'est encourager, stimuler, éveiller, susciter, égayer... »

L'animateur doit être l'âme de l'activité. »

Nous pensons effectivement que le rôle de l'animateur ne se limite pas à la proposition d'un jeu, ou encore à une mise en situation. L'animateur est celui qui donne vie, qui donne corps au jeu. Son investissement, sa manière de gérer l'activité, tout autant que le plaisir qu'il prend et montre dans ce type d'activités, n'échapperont pas aux enfants ou aux adolescents. Ce sont autant de facteurs de réussite. Il nous semble donc indispensable que l'animateur prenne part au jeu.

Dans cette position, il sera le plus à même d'assurer la sécurité affective de l'enfant mais aussi de l'aider à apprivoiser le milieu ou de découvrir de nouvelles pratiques dans l'eau. Cela ne se fait pas au détriment de la surveillance, bien au contraire, l'animation d'un jeu favorisera une gestion optimale du groupe.

Permettre aux enfants d'aimer l'eau devient un objectif pour l'animateur. Il ne s'agit donc pas de viser uniquement l'acquisition de compétences techniques, mais avant tout de gagner le plaisir de la baignade. C'est grâce à cette découverte que l'on pourra envisager des pratiques plus sportives (natation, sports aquatiques...), sachant qu'il existe une quantité de jeux pour lesquels il n'est pas primordial de savoir nager. La dynamique d'apprentissage de la nage sera donc motivée par l'envie de jouer, par le plaisir de se mouvoir dans l'eau, de nager pour se détendre, plutôt que par la peur de couler et le réflexe de survie dans une attitude de crispation, de blocage de la respiration et de fatigue...

Il est donc nécessaire de considérer que l'adaptation à l'eau est un long apprentissage qui ne peut se faire qu'en douceur. L'enfant doit pouvoir expérimenter, sans angoisse et sans exigence de performance. Il faut respecter le rythme de chacun et créer un climat de confiance. Une des finalités de cette adaptation est de ressentir et comprendre que, dans l'eau, on se déplace horizontalement et non verticalement comme sur terre. L'eau devient alors un soutien et non plus un obstacle... ●



# Quelques conseils

## 14 Avant l'arrivée à la piscine

Une sortie en piscine avec un groupe d'enfants, de jeunes ou d'adultes se prépare à l'avance.

Source de bruits et d'éclaboussures, un groupe est rarement le bienvenu. Ses objectifs sont souvent en opposition avec ceux des autres baigneurs. Pour faciliter leur cohabitation, il est important d'avoir un bon contact avec le maître nageur. Celui-ci peut vous réserver un espace ou vous conseiller un créneau horaire peu fréquenté. Le but étant de pouvoir utiliser la piscine en dehors des heures d'affluence, un simple coup de fil suffit souvent.

De toute façon, il est impératif d'avoir une conversation avec le responsable du bassin afin de convenir de l'espace qui pourra vous être accordé en fonction du groupe.

Il revient également à l'organisateur de la baignade de connaître l'état de santé général de chaque personne, de vérifier qu'elle est exempte de poux, de verrues plantaires ou d'autres lésions. Il faut, en effet, être en bonne forme physique pour aller à la piscine.

## La préparation du sac

Il est indispensable d'emporter :

- un maillot de bain (les caleçons sont interdits dans certaines piscines pour des raisons d'hygiène),
- une serviette,
- à boire et à manger,
- un peigne,
- du shampoing, un savon.

On peut y ajouter :

- des lunettes de plongée,
- un bonnet de bain,
- une casquette (si la piscine est découverte),
- un bonnet (quand il fait froid pour la sortie),
- une pièce de monnaie pour la consigne.

## La protection solaire en piscine découverte

En piscine découverte, il faut savoir que les effets du soleil sont accentués et provoquent des coups de soleil du fait de la réverbération du soleil dans l'eau.

Hors de l'eau, il est aussi nécessaire de se protéger à l'aide d'un chapeau, de lunettes, d'un tee-shirt... On peut aussi s'aménager un espace à l'ombre. Il est préférable de mettre de la

crème solaire toutes les 2 heures et après chaque baignade. Il existe différents degrés de protection (indices) correspondant aux différents types de peaux et au temps qu'il fait. Dans l'eau, on bronze toujours.

Dans les cas de très forte chaleur, il est souhaitable, après accord du maître nageur, de se baigner en gardant son tee-shirt et son chapeau.



## L'alimentation et la baignade

Une baignade est possible après un repas, mais elle est déconseillée si ce repas est très riche en graisses et en sucres. Attendez la fin d'une phase de digestion (environ deux heures).

Par ailleurs, la baignade est un moment où l'on dépense de l'énergie, il faut donc prévoir des sucres rapides (barres de céréales, gâteaux, fruits secs, etc.) pour pouvoir grignoter à tout moment.

Dans l'eau, on se déshydrate beaucoup car la respiration est plus intense, de même que l'activité corporelle. Pour compenser, il faut boire beaucoup. Pensez à apporter de quoi boire : l'eau reste le meilleur remède à la soif.

## La connaissance du règlement intérieur

Le règlement intérieur est affiché dans toutes les piscines. Il est obligatoire d'en prendre connaissance et de l'appliquer.

Le maître nageur reste le seul responsable du bon déroulement de la baignade dans sa piscine. En cas de problème, il est le seul à pouvoir évaluer la situation et à prendre les mesures qui s'imposent.

Il peut vous obliger à vous trouver dans l'eau avec les enfants ou bien à rester sur le bord du bassin à les observer ; cela dépendra essentiellement de votre attitude et du comportement du groupe.

## À propos du règlement de la piscine

Les règles sont souvent perçues comme des contraintes et pourtant elles garantissent la sécurité de chacun.

Les règles à suivre peuvent changer d'une piscine à l'autre mais globalement elles se ressemblent.

- Avant de pénétrer dans le bassin, les baigneurs doivent prendre une douche et également aller aux toilettes.
- Les non-baigneurs, quand ils sont autorisés à accéder aux plages de la piscine, doivent s'équiper de protections jetables.
- Le passage au pédiluve est obligatoire et celui-ci ne doit être utilisé que dans le but de se nettoyer les pieds.
- Le port du bonnet peut être exigé.

- Il est interdit de fumer, manger ou mâcher du chewing-gum dans et autour des bassins.
- Il est interdit de cracher ou d'uriner dans l'eau.
- Il est interdit de courir sur les plages, pour éviter les chutes.
- La piscine est interdite aux personnes présentant des lésions cutanées suspectes ou d'autres infections (toutefois l'entrée est possible, si la personne présente un certificat de non-contagion).
- Il est impératif de se déshabiller dans les vestiaires; les personnes qui n'ont pas une attitude correcte ou qui s'exhibent peuvent être expulsées de l'établissement.

Voilà en quelques mots les principales consignes qu'il est important de respecter.

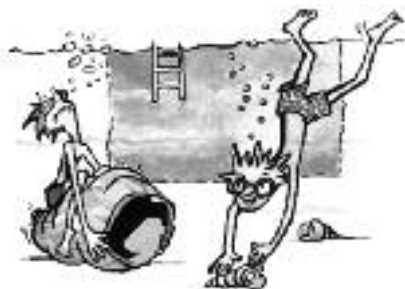
Pour communiquer le règlement intérieur au groupe, il est préférable d'y avoir pensé avant l'arrivée à la piscine. Cela fera partie de la préparation.

De même, il est souhaitable de réfléchir sur les consignes de baignade que vous donnez, sachant que d'un groupe à l'autre, les consignes sont différentes et que les comportements relèvent souvent plus du bon sens que de la seule réglementation. Par exemple, il est pertinent de faire des binômes par affinité et de donner comme consigne, dans le cas où l'un des deux enfants aurait un problème, que l'autre prévienne immédiatement l'adulte.

Si l'effectif du groupe dont vous allez avoir la responsabilité est élevé, il est préférable de le répartir en sous-groupes. Nous vous conseillons d'avoir, en fonction de leur âge, entre vingt et quarante enfants dans l'eau.

## La prévention pour éviter les noyades

Il est important de ne pas écarter l'éventualité d'une noyade à l'occasion d'une baignade. Cela suppose un comportement responsable et la prise d'un maximum de précautions pour ne pas y être confronté. Chaque année, en France, le nombre des noyades est malheureusement trop élevé.



## Les facteurs des noyades

Une personne en mauvaise condition physique ou fatiguée s'expose à des risques de noyade. Être malade, avoir fait un repas lourd et gras, une exposition longue au soleil sont autant de cas pouvant poser problème. Si une personne ne veut pas se baigner, il ne faut pas l'y contraindre. Pendant la baignade, la démarche ludique ne doit absolument pas masquer la nécessaire « surveillance » du groupe.

## L'évacuation du bassin

Si un accident survient, il faut intervenir le plus rapidement possible. Dans un premier temps, évacuer la personne hors de l'eau et alerter



les secours, puis, pour éviter un second accident, canaliser le reste du groupe (le faire sortir de l'eau, le rassurer pour éviter la panique). Il est évident que ce type de situation est plus facile à décrire qu'à vivre. Il est intéressant de sensibiliser les enfants avant toute éventualité d'y être confronté. Organiser une simulation, faire un jeu, sont utiles pour une bonne prévention, en évitant toutefois de banaliser la situation.

## La durée d'une baignade

La durée d'une baignade est liée à l'âge de chaque enfant, à son état de santé, de fatigue, à son activité plus ou moins intensive dans l'eau et à la température de la piscine...

La durée des séances de baignade peut s'allonger progressivement au

fur et à mesure des jours, si cette activité est journalière.

Le responsable de la baignade doit rester vigilant, attentif notamment aux signes de froid et de fatigue. Le cas échéant il doit exiger que l'enfant sorte de l'eau et se sèche.

## La douche et le pédiluve

La piscine est susceptible d'être le lieu de transmission de nombreuses infections, le plus souvent cutanées.

Le passage par la douche et le pédiluve (bassin peu profond, destiné aux soins de propreté des pieds) est donc primordial. La douche sert à éliminer les principales impuretés. De plus, la douche est l'occasion d'un contact préalable avec l'eau.





18

Le pédiluve, souvent très chloré, vise à réduire les risques de propagation d'infections et de mycoses (affection provoquée par des champignons microscopiques) qui peuvent toucher les pieds ou d'autres parties du corps. Il est donc important de passer par le pédiluve. Afin que celui-ci ne soit pas contourné, comme c'est souvent le cas, parce qu'il est très froid, il faut trouver des petits jeux incitant les enfants à y pénétrer...

On peut, par exemple, placer un cerceau dans l'eau (ou un autre objet) dans lequel il faudra mettre ses pieds, ou bien les poser...

## L'entrée progressive dans l'eau

Il est bon de s'adapter progressivement à la température de l'eau pour éviter une hydrocution (un choc thermique) consécutive à une forte différence entre la température du corps (37 °C) et celle de l'eau (souvent entre 24 et 30 °C).

Pour éviter tout choc émotionnel, il convient également de familiariser les baigneurs avec le milieu aquatique en prenant avec eux, connaissance de la profondeur du bassin et de ses autres spécificités : ne pas sauter dans un espace où ils n'auraient pas pied, par exemple...

Quand il s'agit d'enfants, il faut rassurer ceux qui ont une appréhension, se tenir à leur côté, les accompagner jusque dans le bassin. Les marches, plus que les échelles, sont souvent un excellent moyen d'accès progressif.

L'énergie des enfants est souvent débordante, il faut la canaliser afin d'éviter les bousculades.

Toutes ces raisons nous amènent à proposer systématiquement aux enfants une entrée progressive dans l'eau.

Il est essentiel de commencer par se mouiller la nuque (la plus grande concentration de terminaisons nerveuses du corps) et le bas-ventre (où se situe l'appareil digestif), après être passé sous la douche et par le pédiluve.

Voici quelques propositions ludiques pour faciliter l'entrée :

### • La chenille

Jeu adapté pour le petit bassin, en particulier pour des enfants mal à l'aise dans l'eau.

Les enfants font la chenille en se tenant par les épaules dès la sortie de la douche.

Aidés par un adulte, ils descendent par l'échelle.

Ils entrent chacun leur tour dans le bassin en reconstituant la chenille. Ce jeu permet, dans la mesure où il y a un contact permanent avec l'adulte, de rassurer l'enfant.

### • Jeu de l'eau plate

Jeu adapté pour une entrée dans le grand ou le petit bassin, pour des enfants à l'aise et ne nécessitant pas un accompagnement particulier. Deux équipes entrent dans l'eau par deux échelles différentes. Le but du jeu est de faire le moins de remous possible sur la surface de l'eau en y pénétrant.

A vous maintenant d'avoir d'autres idées...



## La piscine pour jouer

Différents publics vont à la piscine. La plupart du temps, on retrouve 3 types de personnes : celles qui s'entraînent, celles qui se détendent et celles qui jouent.

Ces trois catégories d'individus doivent cohabiter.

Aujourd'hui, de nombreuses piscines confèrent un privilège certain aux gens qui s'entraînent (espace réservé, délimité par des lignes d'eau). On réduit ainsi d'autant les espaces de jeu. De plus, de nombreux maîtres nageurs répriment les groupes trop bruyants ou interdisent certains objets aquatiques.

Il est donc important de choisir une piscine dans laquelle vous vous sentez bien et qui laisse une certaine liberté au public qui désire jouer. Si vous n'avez pas le choix, soyez diplomate et limitez les activités qui pourraient gêner les autres.

## Les matériels et matériaux en piscine

Les activités dans l'eau ne nécessitent pas forcément de matériel, mais quelques objets simples peuvent aider l'enfant à appréhender le milieu

aquatique, alors que certains jeux demandent un matériel spécifique. Voici quelques idées d'objets que vous pouvez apporter.

Certains objets tels que les frites, les tapis, les bouées, etc. sont souvent disponibles dans les piscines. À vous de vous renseigner sur le matériel existant sur place et qui peut être mis à votre disposition ou vous être loué. Peuvent s'utiliser les objets en plastique, polyamide expansé, les cordes en polypropylène ou ficelles, les vêtements qui ne déteignent pas, des sacs poubelles, des balles et ballons, des frisbees, des anneaux...

Tous ces objets doivent être propres. Il est en outre obligatoire d'obtenir l'accord du chef du bassin pour les mettre à l'eau.

Tous les objets en verre sont interdits en piscine (parce que dans l'eau le verre ne se voit plus et devient dangereux) ainsi que, les objets en bois (le bois s'effrite dans l'eau et il y a risque d'échardes), en métal oxydable (à cause de la rouille), des objets peints (la peinture se détache dans l'eau)...

Avant d'emporter votre matériel, n'oubliez pas d'en faire l'inventaire. Après l'activité, ce matériel doit être nettoyé et séché de manière à éviter sa dégradation (corrosion, moisissure...).



## L'eau et les sens

Pour faciliter la découverte de l'eau à l'enfant et favoriser son adaptation ainsi que son aisance au milieu aquatique, il convient de prendre en compte le fait que ce milieu entraîne une modification de certains sens. Sous l'eau, l'angle de vision, la netteté, le champ et la profondeur sont réduits. L'eau chlorée et le soleil peuvent provoquer irritations et picotements des yeux.

- Les personnes ayant des problèmes de vue sont désavantagées car le port de lunettes en verre est interdit en piscine. Les lentilles de contact sont utilisables mais, pour éviter de perdre ces dernières, il est préférable de mettre des lunettes de piscine. Enfin, l'eau de piscine contient des microbes qui peuvent entraîner des infections oculaires. Pour éviter ces problèmes, la paire de lunettes est l'outil le plus efficace. Elle protège des infections et des irritations oculaires, comme du chlore. Il est recommandé d'avoir du sérum physiologique et des compresses pour se rincer les yeux au sortir de la piscine.

- L'eau modifie la propagation des sons. Sous l'eau, les sons sont déformés et on a du mal à reconnaître leur provenance. Hors de l'eau, l'acoustique des piscines est rarement bonne. Il faut souvent parler plus fort et se rapprocher de la personne à qui l'on s'adresse. La communication orale est donc relativement difficile en piscine.

Certaines personnes étant fragiles des oreilles, l'eau peut aggraver leurs maux. Contre les problèmes d'oreilles, il est conseillé de prévoir des bonnets de bain et des bouchons auriculaires.

- L'eau modifie le toucher. Une blessure bénigne (écorchure, hématome) a tendance à passer inaperçue dans l'eau. La douleur est atténuée, les écoulements de sang ne se voient pas ou peu. Ce n'est qu'à la sortie que l'on découvre généralement la blessure. Pansements et pommades sont alors les bienvenus.

Les doigts et les orteils peuvent se strier, se friper après une longue immersion. Ceci n'a aucune gravité, mais diminue cependant la finesse tactile.



## Le plongeur et le saut

Dans la piscine, on est souvent tenté de sauter (entrer dans l'eau par les pieds), ou de plonger (entrer dans l'eau par la tête et les bras, ce qui demande beaucoup plus de technique). Cela est possible, à condition de respecter certaines règles de sécurité.

Il faut veiller à ce que chacun saute ou plonge à des endroits autorisés et quand la place est libre.

Il est important de vérifier que la profondeur est suffisante (sauter demande plus de profondeur que plonger).

Il faut vérifier que l'enfant sait effectivement sauter du bord du bassin avant de le laisser monter sur un plongeur. Pour ceux qui veulent sauter sans savoir nager, la bouée reste un moyen efficace et rassurant. On peut inventer les sauts les plus fous, mais il vaut mieux commencer par maîtriser un saut en « clou » : les bras le long du corps, les jambes tendues et serrées, les pieds en pointe et le regard vers l'horizon.

Le plongeur demande une vigilance particulière. Un plongeur s'effectue ainsi : les bras englobent la tête et les mains sont jointes, le dos est courbé, les fesses et les jambes serrées, le regard s'oriente vers le point d'entrée dans l'eau ; on se propulse alors avec les jambes.

Ceci dit, il vaut mieux demander les conseils d'un maître nageur et commencer en partant d'une position assise sur le bord du bassin.



## L'eau et la flottaison

Selon le principe d'Archimède, « tout corps immergé dans un fluide subit une force de la part de ce fluide, force verticale orientée vers le haut et dont l'intensité est égale au poids du fluide déplacé par le corps ».

Comme le corps humain est composé d'environ 90 % d'eau, sa densité en est voisine. L'air de nos poumons va réguler la position de notre corps dans l'eau et donc permettre à celui-ci de flotter.

Toutefois, le niveau de flottaison peut varier en fonction du sexe, de l'âge ou du poids de la personne.

Naturellement, un être humain flotte ; et c'est souvent la panique, la peur et l'angoisse qui provoquent des accidents. Une mise en confiance et une approche douce et progressive du milieu aquatique permettront d'éviter toute phobie. Devant ce milieu nouveau et non maîtrisé, il est nécessaire de prendre son temps et d'accepter les rythmes d'approche et d'immersion de chacun.

Le plus simple est de commencer par la marche, c'est-à-dire par une position verticale (connue et rassurante), pour aller progressivement vers une position horizontale (posture du nageur).

Une autre logique serait d'évoluer directement en grande profondeur pour supprimer les repères terrestres : elle n'est intéressante que si l'objectif prioritaire est l'apprentissage rapide de la nage.

## L'eau et la pression

La profondeur des piscines excède rarement 5 mètres. Dès cette profondeur une apnée peut entraîner des conséquences physiques et biochimiques sur la respiration, la pression sanguine et le métabolisme, mais surtout sur les tympans. En effet la différence entre la pression à l'intérieur du corps et dans l'oreille interne et la pression du fond du bassin crée une déformation du tympan qui peut entraîner de légères douleurs aux oreilles.

Il est prudent de descendre lentement, en déglutissant et en bouchant son nez et sa bouche pour souffler doucement, de manière à établir une pression dans l'oreille interne qui soit équivalente à celle du fond du bassin.



## L'apnée

Le corps humain est inadapté à la vie aquatique : son système respiratoire ne lui permet pas d'utiliser l'oxygène de l'eau ; alors que la respiration est innée sur terre, sous l'eau elle doit être réapprise.

En effet, en apnée, la seule réserve d'air se trouve dans les poumons. Cette réserve est fonction de l'âge, du sexe et de la forme physique de chacun.

La pratique de l'apnée s'acquiert progressivement par l'entraînement et demande une bonne familiarisation avec l'eau. Elle est déconseillée avant sept ans (la capacité respiratoire étant encore réduite).

Pour une progression cohérente, il est préférable de commencer par des petits jeux où l'on conserve un contact physique avec le sol, le bord ou l'échelle. Une nouvelle difficulté consistera à ouvrir les yeux dans l'eau. On peut commencer en utilisant des lunettes.

Finalement, le nageur deviendra autonome dans ses déplacements subaquatiques.

Voici quelques exemples de jeux avec une évolution dans les difficultés :

- Le « Jeu des métiers » peut se faire en mime et en apnée (ce jeu peut se faire soit à l'endroit où l'on a pied soit en grande profondeur).
- Aller lire sous l'eau un mot, puis un message.
- Aller chercher des objets plombés (un seul puis plusieurs en une seule plongée dans un espace variable).
- Deviner un mot de deux syllabes sous l'eau, puis aller progressivement vers des phrases courtes (ce jeu demande la maîtrise de l'apnée sans se boucher le nez et d'ouvrir la bouche en contrôlant son volume d'air).
- On peut ensuite matérialiser un parcours sous l'eau à l'aide de cer-



ceux et/ou des jambes des copains, en graduant le temps et la distance. L'apnée est une démarche individuelle qui ne doit pas être réalisée sous la contrainte d'un groupe. Elle permet une nouvelle exploitation du milieu en lui ajoutant sa dimension subaquatique.

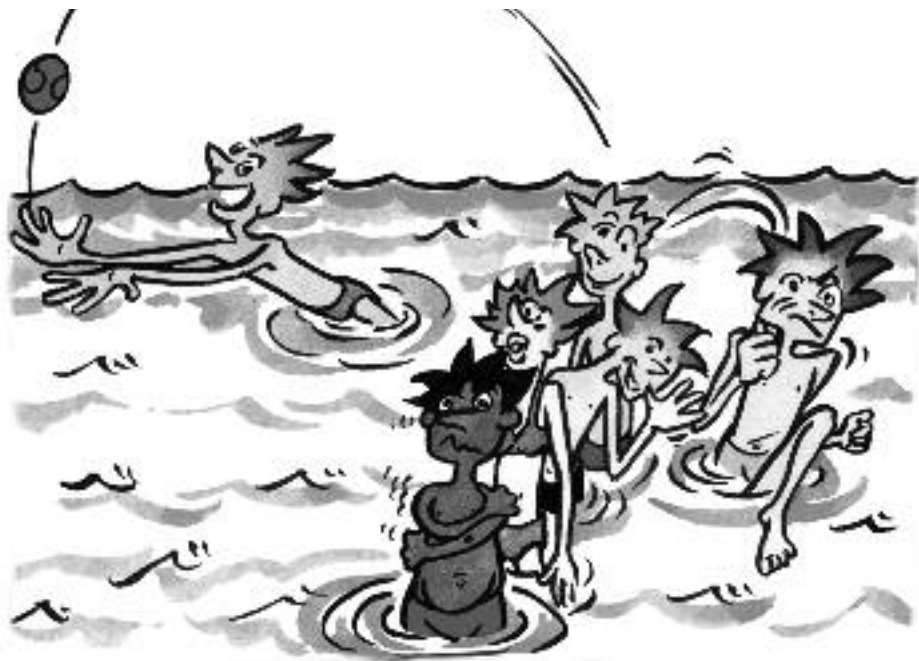
## Un enfant qui a peur ou qui a froid

Lorsqu'un enfant n'a pas envie de participer à l'activité, il est important de ne pas le brusquer. Il est préférable d'instaurer un dialogue avec lui, afin d'analyser les causes de son refus, de l'inciter à jouer ou à regarder, de ne pas exclure la possibilité qu'il puisse s'amuser seul. Par ailleurs, certains jeux peuvent

réserver une place à quelqu'un qui a peur de l'eau.

Les causes de la peur sont de diverses natures (trouble de la vision, peur de couler, etc.). La peur est transmissible à un groupe entier, mais elle peut également être progressivement surmontée par le jeu. L'aménagement d'un territoire aquatique (un pont de singe, un téléphérique au-dessus de l'eau, un filet, une cabane, etc.) constitue un moyen de susciter l'envie d'aller dans l'eau.

On repère qu'un enfant a froid quand il claque des dents, qu'il a les lèvres violacées, les ailes du nez qui frissonnent, la chair de poule... Il est alors urgent de le faire sortir de l'eau, de le sécher, puis de le couvrir avec une serviette ou un tee-shirt. Si l'enfant veut à nouveau se baigner, il est sou-





haitable de surveiller son entrée dans l'eau et d'éviter des va-et-vient successifs.

## La sortie de l'eau et le retour au calme

Après quelque activité que ce soit, le retour au calme est une phase nécessaire avant d'enchaîner sur l'activité suivante. Cela est vrai pour les jeux en piscine.

Vous pouvez clore la séance par un jeu comme un *Jacques à dit*, ou par des jeux de relaxation (massage, mouvements et déplacements lents dans l'eau).

Mais ce retour au calme peut également se réaliser hors de l'eau.

La douche est un bon moyen de se calmer. L'eau est souvent chaude et donc apaisante. C'est un moment qu'il faut savoir mettre en valeur.

## Le séchage du corps

Il est important de prendre une véritable douche, après la baignade. En effet, le taux de chlore est élevé dans les piscines et la douche savonnée permet de bien se rincer.

Il faut veiller à ce que le corps de l'enfant soit complètement sec avant qu'il se rhabille (vérifiez bien le dos, les oreilles, les orteils...) et à ce que ses affaires ne soient pas mouillées pour qu'il n'attrape pas froid.

Pensez en particulier à bien essuyer les cheveux de chacun, sans hésiter à utiliser un sèche-cheveux (on en trouve dans certaines piscines ; sinon, pensez à en apporter un).

On peut aussi appliquer une crème hydratante sur le visage et les mains car le chlore dessèche la peau.

Enfin le maillot de bain est à rincer à l'eau claire pour diminuer l'usure due au chlore.

En espérant que l'ensemble de ces conseils vous sera utile dans vos baignades à venir... ●



# Adresses utiles



## Clubs, associations

**Ceméa** (Centres d'Entraînement aux méthodes d'éducation active)  
24, rue Marc Séguin, 75883 Paris  
Cedex 18 - Tél. 01 53 26 24 24

**FAAEL** (Fédération des activités aquatiques d'éveil et de loisirs)  
5, Cité Griset - 75011 Paris  
Tél. : 01 43 55 98 76

**FFN** (Fédération française de natation), 148, avenue Gambetta  
75020 Paris - Tél. : 01 40 31 17 70

**FFSSA** (Fédération française de sauvetage et de secourisme aquatique),  
35, rue Saint-Georges - 75009 Paris  
Tél. : 01 48 78 61 06

**FSGT** (Fédération sportive et gymnique du travail), Tour Essor  
14, rue Scandicci - 93 508 Pantin  
CEDEX - Tél. : 01 49 42 23 19

## Sites Web – Internet

**[www.multimania.com/ffss34](http://www.multimania.com/ffss34)**  
Site officiel de la fédération française de sauvetage et de secourisme de l'Hérault.

**[www.planetsport.com/natation](http://www.planetsport.com/natation)**  
Page personnelle de grande qualité sur la natation et tout ce qui y touche.

## Fournisseurs de matériel

**Artix SA** - Route de Breteuil  
60120 Breteuil - Tél. : 03 44 80 06 66

**CAMIF** Collectivité (vente par correspondance), Trévins de Chauvray  
79045 Niort CEDEX 9  
Tél. : 05 49 34 62 00  
Minitel : 3 614 CAMIF  
Serveur vocal : 08 36 67 79 79  
Commande : 08 03 06 00 60

**Décathlon** (réseau national de magasins), 26, avenue de Wagram  
75008 Paris, Tél. : 01 45 72 66 88  
Minitel : 3615 DECATHLON

**Go Sport** (réseau national de magasins).  
Minitel : 3615 GO SPORT  
Rubriques : magasins en France, rayons. Commande possible auprès des magasins et livraisons pour les objets encombrants.

# Bibliographie

26

## Ouvrages

### Éditions Amphora

*Gymnastique aquatique*, J.-C. Debergue.

*L'eau et l'enfant*, C. Pansu.

*L'enfant et la plongée*, J.-J. Gauthier.

### Éditions Hachette

*Natation*, Guide.

### Éditions Millepages

*Je m'amuse avec la science : air et eau*, G. Gibson.

### Éditions PUF

*Les pratiques aquatiques du bébé*, J. Le Camus.

### Éditions Retz

*Petite méthode pour commencer à nager*, S. Bellosguado et S. Rivière.

### Éditions du Scarabée

*Laissez l'eau faire*, A. Vade pied.

*Les eaux troublées*, A. Vade pied.

*Jouons l'eau*, A. Vade pied.

### Éditions du sport

*La plongée sous-marine en un week-end*, R. Vallintine.

### Éditions Vigot

*Nager, de la découverte à la performance*, P. Schmitt.

*1 000 exercices et jeux de natation*, W. Bucher et C. Messmer.

*Apprendre la plongée, un jeu d'enfant*, J.-P. Malamas.

## Revue

Revue des Francas - *Gullivore* : Spécial : L'eau.

Revue EPS, *Éducation physique et sportive à l'école*, 11, avenue du Tremblay - 75 012 Paris, tél. : 01 48 08 30 87.

- « Surveillance et signalisation de baignade », n° 182.
- « Jeux dans l'eau », n° 221.
- « Natation », n° 18.001.
- « Les activités aquatiques à l'école maternelle », n° 18.002.
- « Savoir nager », n° 18.008.
- « Jeux aquatiques », n° 18.010.

## Stages de formation

- Préparation au Brevet de Surveillant de Baignade, Ceméa, FFSS, minitel : 3615 FFSS.
- Stage animateur : BAFA 3, option « Jouer dans l'eau », Ceméa, minitel : 3615 CEMEA.

# Index alphabétique

<b>A</b>	algue verte (L') .....	24	<b>M</b>	Méduses, soles, dauphins .....	7
	archipel (L') .....	20		monstre du loch Ness (Le) .....	11
				murènes (Les) .....	12
<b>B</b>	bateau (Le) .....	21	<b>O</b>	oursins (Les) .....	23
	bateau et la baleine (Le) .....	6	<b>P</b>	parapluies (Les) .....	4
	bernard-l'ermite (Le) .....	1		pêche au lancer (La) .....	28
	bouée (La) .....	22		Pet'ballons .....	29
	brochet (Le) .....	25		Pince-dépince .....	13
<b>C</b>	casiers à homards (Les) .....	7		poissons prisonniers (Les) .....	17
	combat de cygnes (Le) .....	2	<b>R</b>	requin blanc (Le) .....	18
	crabe et les crevettes (Le) .....	16		rochers (Les) .....	14
<b>D</b>	dauphins (Les) .....	26	<b>S</b>	Sauve-qui-peut .....	30
<b>G</b>	grenouilles savantes (Les) .....	19	<b>T</b>	tentacules (Les) .....	15
<b>H</b>	hippocampes (Les) .....	8	<b>V</b>	voleur de coquillages (Le) .....	31
	hydroglisseur (L') .....	3		1,2,3 Poséidon .....	5
<b>I</b>	îlots (Les) .....	9			
<b>L</b>	Lance et nage vite! .....	10			





**A** border le milieu aquatique de manière ludique et originale, appréhender l'eau autrement, accompagner l'enfant dans l'activité, tels sont les enjeux de ce fichier.

Composé de trente et une fiches de jeux et de leurs variantes testées en piscine, ce fichier s'adresse à tous : enseignants, éducateurs, animateurs, parents... Il vous permettra d'encadrer des groupes d'enfants ou d'adolescents dans le cadre d'un projet d'activité en piscine.

Il s'accompagne d'un livret, fruit d'une expérimentation et d'une réflexion menées par un groupe d'activité et de recherche au sein des Ceméa. Cette réflexion approfondie sur l'encadrement des activités en piscine prend en compte la prévention et les règles de sécurité liées au milieu, tout en réinventant la piscine comme un véritable espace de jeu collectif.

