

## Objectif : Etre capable de ...

**Réaliser une entrée dans l'eau sous forme de roulade avant ou de roulade arrière.**

### ETAPE 1

Objectif : Inhiber les réflexes liés à la chute en avant et maîtriser sa peur.

Consigne :

- Dans le petit bassin avec des appuis stables, le corps immergé jusqu'à la taille (utilisation des marches)
- Se laisser tomber, le corps bien droit, les bras en l'air (chute suivie d'une immersion complète)
- Se laisser tomber en position de boule et conserver cette position dans l'eau

Variables :

- Se laisser tomber en avant, en arrière
- Se laisser tomber les yeux fermés
- Varier la hauteur de chute

### ETAPE 2

Objectif : Initier la roulade avant et arrière depuis le bord du bassin

Consigne :

- Dans le bassin d'échauffement à 1,40 m. avec les pieds au niveau de la surface de l'eau.
- En position de boule : corps groupé, bras qui entourent les jambes, menton collé à la poitrine
- Se laisser rouler en avant et conserver la position dans l'eau
- Se laisser rouler en arrière et conserver la position dans l'eau

Variables :

- Changer la posture de départ : corps groupé, position assise, corps carpé (mains aux chevilles, pieds écartés), corps accroupi ...
- Départ sur un tapis flottant
- Varier la hauteur de chute.

### ETAPE 3

Objectif : Confirmer la réussite de l'entrée dans l'eau en roulade avant et arrière en grande profondeur ; vaincre son appréhension du vide.

Consigne :

- Dans le bassin sportif (bassin Olympique)
- Reproduire l'étape 2 dans cette zone
- Pour la roulade avant, demander une impulsion des jambes permettant de réaliser  $\frac{1}{4}$  de tour hors de l'eau.

Dans ce cas, le départ se fait accroupi, les bras tendu devant. La rotation est facilitée par un mouvement rapide des bras vers les jambes (menton collé à la poitrine)

Variables :

- Augmenter la hauteur de chute (depuis le mur noir)
- Départ sur un tapis flottant
- Maintenir la position dans l'eau
- Enchaîner une seconde rotation dans l'eau