

Des habitudes de terrien vers un comportement aquatique adapté

	Habitudes du terrien	Vers un comportement aquatique adapté
ÉQUILIBRE	<p>Équilibre vertical</p> <p>Tête verticale</p> <p>Regard à l'horizontal</p> <p>Appuis plantaires</p> <p>Action de la pesanteur</p>	<p>Équilibre horizontal</p> <p>Tête à l'horizontale</p> <p>Regard à la verticale</p> <p>Abandon partiel ou total</p> <p>Poussée d'Archimède subie puis acceptée</p>
RESPIRATION	<p>À dominante nasale</p> <p>Réflexe</p> <p>Durée de l'inspiration égale à la durée de l'expiration</p> <p>Pas de résistance à l'expiration</p>	<p>À dominante buccale (sauf en position dorsale)</p> <p>Possibilité d'apnée et d'expiration volontaire puis automatisme acquis par la bouche</p> <p>Expiration active longue Inspiration passive et brève</p> <p>Pression de l'eau à vaincre en immersion pour expirer</p>
DEPLACEMENTS PROPULSIONS	<p>Jambes surtout motrices</p> <p>Bras surtout équilibrateurs</p> <p>Appuis fixes et solides</p> <p>Résistance à l'air faible</p>	<p>Jambes d'abord passives, puis surtout équilibratrices, puis aussi propulsives</p> <p>Bras surtout propulseurs</p> <p>Appuis fuyants, mouvants puis efficaces</p> <p>Découverte de la résistance de l'eau</p>
INFORMATIONS/EMOTIONS	<p>Repérage spatial : auditif et visuel</p> <p>Contrôle postural réflexe (Tonus de soutien) soumis à la pesanteur</p> <p>Informations plantaires à partir d'appuis solides</p>	<p>Repérage spatial : visuel et auditif troublé en immersion</p> <p>Contrôle postural et prises d'appuis organisés par des informations tactiles et proprioceptives soumises à la poussée d'Archimède et un milieu à la fois fuyant et résistant</p>