
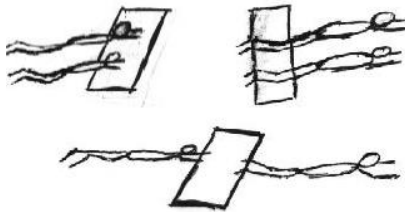
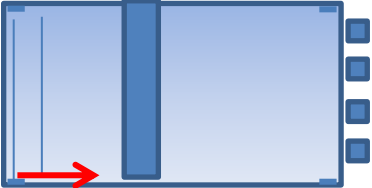
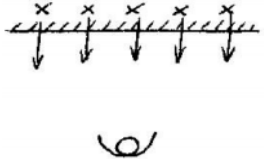
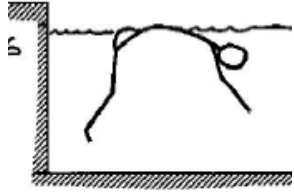

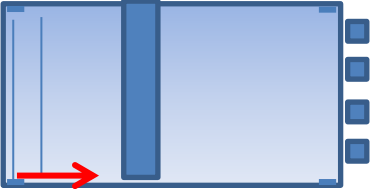
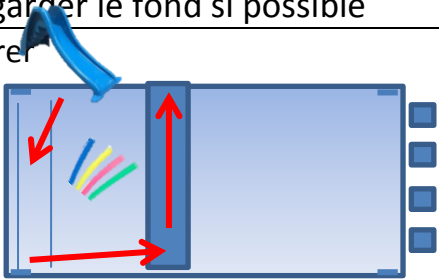


Séance ②	COMPÉTENCE TRAVAILLÉE	MATÉRIELS	SITUATIONS ET VARIABLES
<p>Groupe débrouillés</p> <p>Petit Bassin</p>	<p>EQUILIBRE</p>	<p>2 planches par enfant ou frites</p>	<p>Faire l'étoile de mer</p> <p>Variable par 2 : tenir les jambes, se laisser déplacer dans cette position.</p> <p>Bien garder les oreilles dans l'eau, regarder derrière soi.</p> <p>S'entraîner à passer de cette position à la verticale en groupant les genoux</p> 
	<p>DÉPLACEMENT</p>	<p>tapis</p>	<p>Par 2, les enfants ont à leur disposition un tapis ou une planche.</p> <p>Ils doivent se déplacer en utilisant le matériel et en coordonnant leur action motrice.</p> <p>On peut faire rechercher différentes méthodes ou modes d'organisation, par la suite, on peut proposer des courses.</p> 
	<p>IMMERSION</p>	<p>Cerceaux lestés</p>	<p>Parcours dans les cerceaux lestés.</p> <p>Debout pour commencer</p> <p>Insister sur les bulles quand la tête est sous l'eau.</p>
<p>Grand bassin</p>	<p>ÉQUILIBRE</p>	<p>Ceinture</p> <p>Cage à écureuil</p>	<p>Tous dans l'eau le long du bord</p> <p>Traverser le GB à 4 pattes sur le tapis</p> <p>Aller dans la cage à écureuil pour ceux qui veulent.</p>

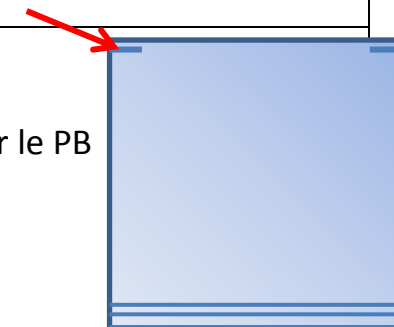
Séance ③	COMPÉTENCE TRAVAILLÉE	MATÉRIELS	SITUATIONS ET VARIABLES
<p>Groupe débrouillés</p> <p>Grand bassin</p>	<p>ENTRÉES</p>	<p>Ceinture Frites dans l'eau Perche</p>	<p>Sauter du plongoir, le plus près du bord pour commencer puis numéro 3 ou 2. Avec ou sans la perche Rejoindre le bord avec les l'aide des frites si besoin. Variables : sauter du rebord haut</p>
	<p>DÉPLACEMENTS EQUILIBRE</p>	<p>Frites (ceintures)</p>	<p>Avec une, deux ou trois frites, se promener dans le grand bassin pendant 10 minutes avec interdiction de toucher le bord.</p>
	<p>RESPIRATION</p>	<p>perche</p>	<p>Tous dans l'eau, passer sous le tapis de la structure Attraper la perche et la longer jusqu'à toucher le sol en faisant des bulles : avec les pieds, puis s'asseoir au fond ou poser le ventre au sol.</p> <p><u>Variables</u> : remonter le long de la perche Lâcher la perche et se laisser remonter.</p> 
<p>Petit Bassin</p>	<p>EQUILIBRE ENTRÉES</p>	<p>Grands tapis souples (x 2) toboggan</p>	<p>Roulade avant sur le tapis souple, peu déployé. Course sur l'autre Entrées variées sur le toboggan</p>




Séance ④	PARCOURS	MATÉRIELS	SITUATIONS ET VARIABLES
<p>Groupe débrouillés</p> <p>Petit Bassin</p>	<p>DÉPLACEMENT</p>	<p>2 ceintures Frites si besoin</p>	<p>Consignes : L'orque (un élève muni de 2 ceintures de flottaison de façon à flotter sans peine), prend place dans l'aire de jeu. Les manchots plongent et essaient de traverser le bassin sans être touché par l'orque. Les manchots touchés font écran aux autres manchots lors de leur traversée retour. Changer souvent l'élève jouant le rôle de l'orque.</p> <p>Organisation et matériel : Prévoir plusieurs jeux parallèles si nécessaire. 2 ceintures de flottaison.</p> <div style="text-align: right;"> <p><u>L'orque</u></p>  </div>
	<p>IMMERSION</p>	<p>Planches et un ballon</p>	<p style="text-align: center;"><u>Le requin chasseur</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - 1 joueur muni de la balle: c'est le requin - les autres, munis d'une planche, se déplacent dans l'aire disponible: ce sont les mouettes <p>Au signal, le requin essaie de toucher n'importe quelle mouette avec la balle. La mouette menacée devient intouchable si elle s'immerge sous une planche. Le requin doit alors rechercher une autre proie. La mouette touchée devient requin.</p> <p>Variable : l'adulte est le requin</p>
	<p>EQUILIBRE</p>	<p>Masque et tubas possibles</p>	<p>faire la méduse : se laisser flotter, être relâché faire des bulles sous l'eau, nez et bouche</p> <p>Enchaîner au signal : méduse / étoile de mer.</p> <p>Enchaîner au signal : étoile ventrale, étoile dorsale et inversement</p> <div style="text-align: right;">  </div>
<p>Grand bassin</p>	<p>EQUILIBRE ENTRÉES</p>	<p>Perche Tapis souple Ceinture facultative</p>	<p>En longeant le bord, s'allonger, battre des pieds Assis sur le bord, entrer dans l'eau en donnant la main à un camarade ou seul depuis la position assise Se laisser glisser le long d'un tapis Contourner un camarade dans l'eau Descendre le long de la perche, de l'échelle</p> <div style="text-align: right;">  </div>


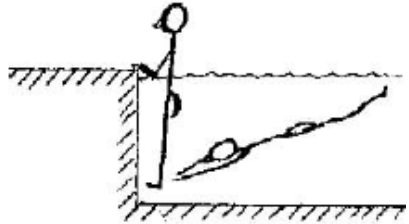
Séance ⑤	COMPÉTENCE TRAVAILLÉE	MATÉRIELS	SITUATIONS ET VARIABLES
<p>Groupe débrouillés</p> <p>Grand bassin</p>	<p>ENTRÉES</p>	<p>Ceinture Frites dans l'eau</p>	<p>Sauter du plongoir, le plus près du bord pour commencer puis numéro 3 ou 2. Rejoindre le bord avec les l'aide des frites si besoin. Variables : sauter du rebord haut Sauter à deux en se donnant la main.</p>
	<p>RESPIRATION</p>	<p>perche</p>	<p>Tous dans l'eau, passer sous le tapis de la structure Attraper la perche et la longer jusqu'à toucher le sol en faisant des bulles : avec les pieds, puis s'asseoir au fond ou poser le ventre au sol. <u>Variables</u> : remonter le long de la perche Lâcher la perche et se laisser remonter.</p> 
	<p>EQUILIBRE</p>	<p>Ceinture frite</p>	<p>Mettre les pains sur le ventre, la frite derrière la tête et se laisser porter, déplacements de jambes et bras libres. Sans frite, groupé en tenant le bord, pousser pour réaliser une glissée dorsale.</p>
<p>Petit Bassin</p>	<p>ENTRÉES</p>	<p>Ceinture perche</p>	<p>Sauter en tenant la perche Entrer depuis l'échelle en tenant la perche Sauter du bord et attraper la perche au vol Rejoindre l'échelle</p>

Séance ⑥	PARCOURS	MATÉRIELS	SITUATIONS ET VARIABLES
Groupe débrouillés Petit Bassin	ENTRÉES	Toboggan Frite ballon	Varier les entrées : tête la première, sur le ventre... Déplacer le toboggan vers la profondeur Descendre avec une frite sous les aisselles et enchaîner des battements de pieds pour aller rejoindre les escaliers Ceux qui n'ont pas besoin de frite, essayer d'attraper un ballon lancé par l'adulte.
	EQUILIBRE	Frites, planches tapis	Chat flottant (perché) Un élève est chat, les autres souris. Une souris ne peut être touchée que si elle a les pieds au sol. Les souris doivent s'accrocher aux objets flottants. Changer le chat de temps en temps. Variable : obliger les souris à s'asseoir sur la planche ou les frites
	DÉPLACEMENTS IMMERSION		1 Les crocodiles Se déplacer en très faible profondeur sur les bras, allongé 2 CONSIGNES : - L'un s'allonge, l'autre le tire en marchant. A chaque traversée on change de rôle Finir par une course, sur le ventre ou le dos. demander : les bras tendus, la bouche dans l'eau, regarder le fond si possible
Grand bassin	ENTRÉES DÉPLACEMENTS	Perche Frites ceintures	Descendre avec le toboggan, rejoindre les cordes et se tirer Se déplacer à 4 pattes sur les tapis et sortir ou prendre une frite qui est dans l'eau pour éviter les tapis 

Séance ⑦	COMPÉTENCE TRAVAILLÉE	MATÉRIELS	SITUATIONS ET VARIABLES
Groupe débrouillés Grand bassin	ENTRÉES	Perche ceintures	Défis variés : sauter le plus loin possible, sauter en I, sauter et attraper la perche,..
	RESPIRATION	Planche Ceinture Mini palmes	Déplacements avec battements de jambe Souffler sous l'eau et relever la tête sur le côté pour inspirer. Prendre de l'air le moins de fois possible
	ÉQUILIBRE	Frites Mini palmes	En dorsal, frite sous la nuque Largeurs avec uniquement les jambes : mouvements rapides et petits, les genoux ne sortent pas de l'eau Tête en extension vers l'arrière, gainé. Sans la frite : Ajouter les bras : petit doigt en premier, déplacer le maximum d'eau Quand un bras entre dans l'eau, l'autre sort
Petit Bassin	DÉPLACEMENTS	frites	Course d'hippocampes A cheval sur une frite, en sautant, traverser aller-retour le PB le plus vite possible. Idem en arrière



Séance ⑧	PARCOURS	MATÉRIELS	SITUATIONS ET VARIABLES
<p>Groupe débrouillés</p> <p>Petit Bassin</p>	<p>ENTRÉES</p>	<p>Toboggan objets lestés</p>	<p>Descendre avec le toboggan, essayer de s'asseoir au fond Descendre le long de l'échelle pour ramener un objet</p> 
	<p>EQUILIBRE</p>	<p>Frites ou planches pour ceux qui le souhaitent</p>	<p>Faire la méduse Faire l'étoile de mer (départ dans l'eau) ventrale, dorsale (rechercher la meilleure) Prendre la position du X, du Y, du T.</p>  <p>Mettre les enfants par deux, en alternance pour qu'ils jugent la position (lettre à deviner puis en synchronisé pour « faire un spectacle »</p>
	<p>IMMERSION</p>	<p>Planches et un ballon</p>	<p><u>Le requin chasseur</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - 1 joueur muni de la balle: c'est le requin - les autres, munis d'une planche, se déplacent dans l'aire disponible: ce sont les mouettes <p>Au signal, le requin essaie de toucher n'importe quelle mouette avec la balle. La mouette menacée devient intouchable si elle s'immerge sous une planche. Le requin doit alors rechercher une autre proie. La mouette touchée devient requin.</p> <p>Variable : l'adulte est le requin</p>
<p>Grand bassin</p>	<p>EQUILIBRE ENTRÉES</p>	<p>Perche Tapis souple Ceinture facultative</p>	<p>En longeant le bord, s'allonger, battre des pieds Assis sur le bord, entrer dans l'eau en donnant la main à un camarade ou seul depuis la position assise Se laisser glisser le long d'un tapis Contourner un camarade dans l'eau Descendre le long de la perche, de l'échelle</p> 

Séance ⑨	COMPÉTENCE TRAVAILLÉE	MATÉRIELS	SITUATIONS ET VARIABLES
Groupe débrouillés Grand bassin	ENTRÉES	Boudin bleu (il y en a deux) 	Poser son ventre sur le boudin, bras aux oreilles. L'enseignant le fait rouler pour faire entrer l'élève dans l'eau. Glisser le plus loin possible Mettre 3 ou 4 élèves en même temps.
	IMMERSION	Perche Objets lestés	Le long du bord, descendre le long d'un camarade et/ou de la perche (<u>jouer au pompier</u> : prendre un duo avec la perche pendant que les autres sont en autonomie) Ramener des objets Varier les respirations (nasale, buccale, retenir sa respiration et remarquer qu'on descend mieux quand on souffle) 
	DÉPLACEMENT	Ceintures planches	Travail sur le mouvement de bras en rattrapé, un bras commence quand l'autre a fini son mouvement. Corps le plus grand possible, bras tendus, plonger la main, chasser l'eau et sortir le bras quand le pouce a touché la cuisse.
Petit Bassin	RESPIRATION EQUILIBRE	planches	<u>Glissées ventrales</u> : bras tendus avec la planche, pousser contre le mur et glisser allongé le plus loin possible (<u>travail en surface</u>) attendre de ne plus avancer pour poser les pieds. <u>Coulées ventrales</u> : Travail <u>tête immergée</u> , sans planche, bras aux oreilles et mains jointes, doigts croisés 