

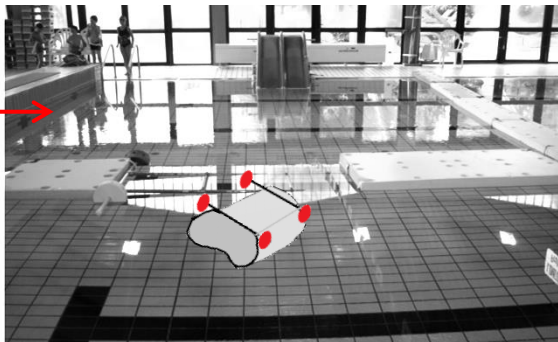
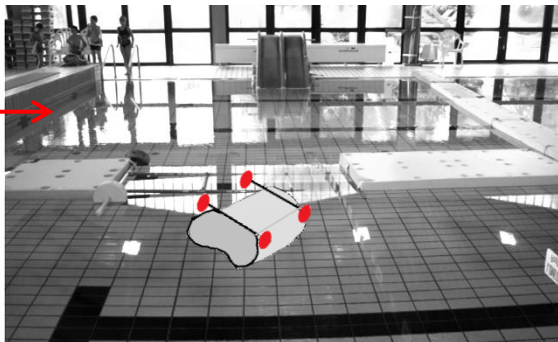

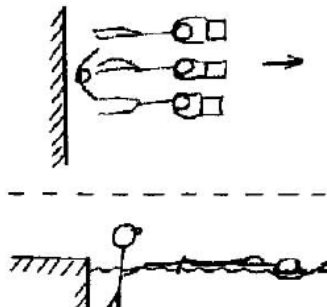


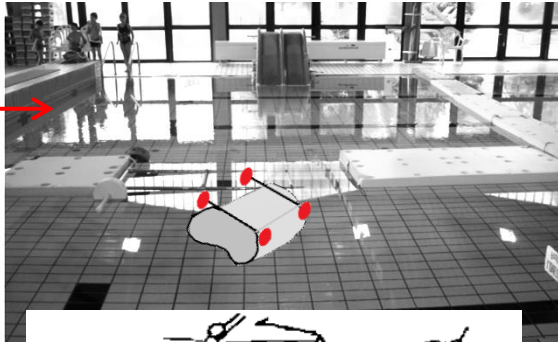
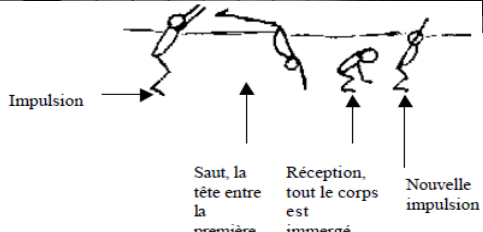

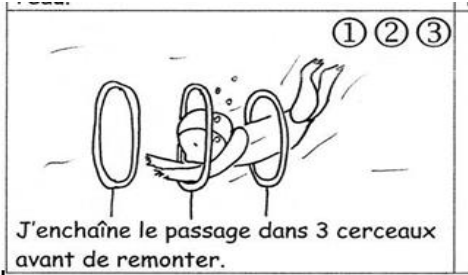


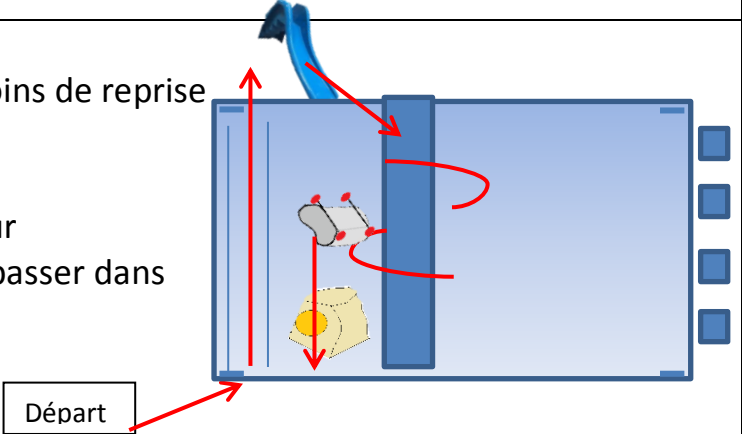
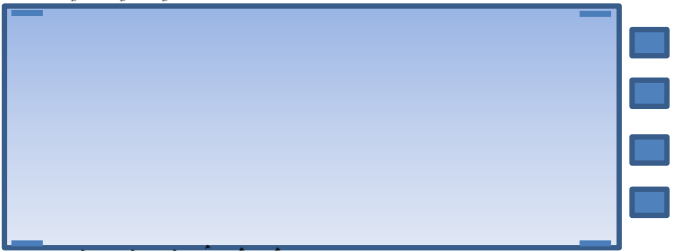
Séance ②	COMPÉTENCE TRAVAILLÉE	MATÉRIELS	SITUATIONS ET VARIABLES
Groupe Nageurs	ENTRÉES	Tapis souple frites	Préparation au plongeon : roulade avant sur tapis souple, qui avance sur l'eau A genoux au bord : passer sous la frite qui flotte à 50cm du bord <u>Consignes</u> : bras contre les oreilles, menton-poitrine Idem Accroupis puis debout. Passer sous la frite puis au-dessus.
	RESPIRATION	planche	Traversée dans la largeur, 1 groupe de chaque côté. <u>Consignes</u> : Battements de pieds, souffler sous l'eau par le nez, inspirer par la bouche. Le moins de fois possible ! Le camarade en face compte et démarre quand on touche le bord. 10 allers et retour. Ajouter 2 mouvements de bras en rattrapé. Puis 3.
	DÉPLACEMENTS	frites	Technique jambe de brasse. Frite sous les bras. S'entraîner au ciseau. Insister sur le changement de rythme : retour lent, fermer les jambes rapidement Idem avec frite tendue devant
DANS LE PETIT BASSIN	EQUILIBRE, DÉPLACEMENTS	2 Buts 1 ballon	Water-polo

Séance ③	PARCOURS	MATÉRIELS	SITUATIONS ET VARIABLES
<p>Groupe Nageurs</p>	<p>N°1 ENTRÉE DÉPLACEMENT IMMERSION ÉQUILIBRE</p>	<p>STRUCTURE Cage à écureuil</p>	<p>Tous dans l'eau, le long du bord. Descendre le long du toboggan, tête la première (ventral ou dorsal) Déplacement ventral jusqu'à la cage passer le plus bas possible terminer en dorsal Continuer à 4 pattes sur le tapis, Plonger et nager en longeant le bord pour regagner l'échelle</p>  
	<p>N°2 ENTRÉE DÉPLACEMENT IMMERSION ÉQUILIBRE</p>	<p>STRUCTURE tunnel flottant blanc</p>	<p>toboggan, consigne : aller le plus loin possible sous l'eau en soufflant, bras aux oreilles. Proposer d'ajouter des ondulations. Refaire surface Monter sur les tapis Passer dans le tunnel suspendu Regagner les cordes et se tirer, tête sous l'eau en soufflant proposer une traction des bras simultanée, puis alternée (type crawl), jambes inertes ou battements de pieds</p>  
<p>DANS LE PETIT BASSIN</p>	<p>ÉQUILIBRE</p>		<p>Course deux contre deux : 1 tireur qui recule et un couché sur le ventre, bras aux oreilles. Changer les rôles à chaque fois.</p>

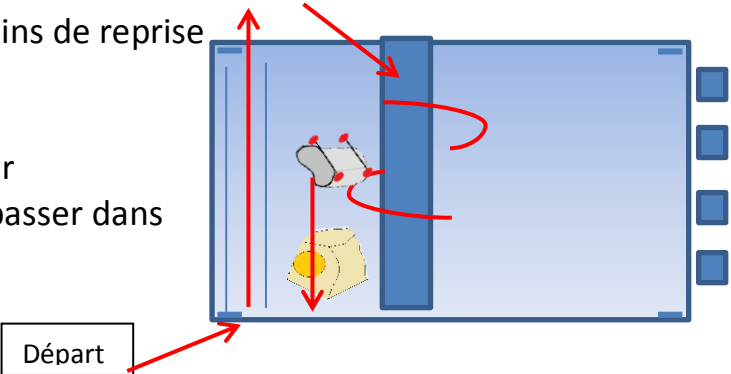
Séance ④	COMPÉTENCE TRAVAILLÉE	MATÉRIELS	SITUATIONS ET VARIABLES						
Groupe Nageurs	ENTRÉES	Boudin bleu (il y en a deux) 	Poser son ventre sur le boudin, bras aux oreilles. L'enseignant le fait rouler pour faire entrer l'élève dans l'eau. Glisser le plus loin possible Mettre 3 ou 4 élèves en même temps.						
	RESPIRATION	Palmes 1 pull-buoy à la main	<table border="1"> <tr> <td>Sur la largeur</td> <td>Réaliser une coulée ventrale, enchaîner en crawl, sans temps d'arrêt sur 10 mètres. (GP)</td> <td>Enchaîner la coulée ventrale et la nage en crawl sur 10 mètres.</td> </tr> <tr> <td></td> <td>Se déplacer avec des battements, un bras tendu devant, en inspirant sur le côté et en soufflant dans l'eau, sur une distance de 15 mètres. (GP)</td> <td>Parcourir 15 mètres en soufflant régulièrement dans l'eau.</td> </tr> </table>	Sur la largeur	Réaliser une coulée ventrale, enchaîner en crawl, sans temps d'arrêt sur 10 mètres. (GP)	Enchaîner la coulée ventrale et la nage en crawl sur 10 mètres.		Se déplacer avec des battements, un bras tendu devant, en inspirant sur le côté et en soufflant dans l'eau, sur une distance de 15 mètres. (GP)	Parcourir 15 mètres en soufflant régulièrement dans l'eau.
	Sur la largeur	Réaliser une coulée ventrale, enchaîner en crawl, sans temps d'arrêt sur 10 mètres. (GP)	Enchaîner la coulée ventrale et la nage en crawl sur 10 mètres.						
	Se déplacer avec des battements, un bras tendu devant, en inspirant sur le côté et en soufflant dans l'eau, sur une distance de 15 mètres. (GP)	Parcourir 15 mètres en soufflant régulièrement dans l'eau.							
DÉPLACEMENTS	Palmes Frites ou planche	<p>1 Essais d'ondulation : jambes serrées, bras tendus devant avec frite ou planche</p> <p>2 Mouvements de bras technique brasse Frite sous le ventre Insister sur le coude haut pendant la traction</p>							
DANS LE PETIT BASSIN	ÉQUILIBRE	planches	<p>LES POISSONS TORPILLES</p> <p>Objectif : Assurer une qualité de l'attitude hydrodynamique. Consignes : A un signal donné, le lanceur de chaque équipe pousse alternativement chacune des torpilles (la poussée s'exerce sur les pieds des torpilles). Organisation et matériel : Les élèves se groupent par équipes de 4. Trois d'entre eux, munis de planches sont les torpilles. Le quatrième est le lanceur. Les équipes s'installent le long du bord du bassin. Critères de réussite : L'équipe dont toutes les torpilles ont atteint l'autre bord, gagne la manche.</p> 						

Séance ⑤	PARCOURS	MATÉRIELS	SITUATIONS ET VARIABLES
<p>Groupe Nageurs</p>	<p>N°1 ENTRÉE DÉPLACEMENT IMMERSION ÉQUILIBRE</p>	<p>STRUCTURE Cage à écureuil</p>	<p>Tous dans l'eau, le long du bord. Descendre le long du toboggan, tête la première (ventral ou dorsal) Déplacement ventral jusqu'à la cage passer le plus bas possible terminer en dorsal Continuer à 4 pattes sur le tapis, Plonger et nager en longeant le bord pour regagner l'échelle</p>  
	<p>N°2 ENTRÉE DÉPLACEMENT IMMERSION ÉQUILIBRE</p>	<p>STRUCTURE tunnel flottant blanc</p>	<p>toboggan, consigne : aller le plus loin possible sous l'eau en soufflant, bras aux oreilles. Proposer d'ajouter des ondulations. Refaire surface Monter sur les tapis Passer dans le tunnel suspendu Regagner les cordes et se tirer, tête sous l'eau en soufflant proposer une traction des bras simultanée, puis alternée (type crawl), jambes inertes ou battements de pieds</p> 
<p>DANS LE PETIT BASSIN</p>	<p>RESPIRATION</p>		<p>Faire une course Lapin / dauphin</p> <p>A organiser sous la forme d'une course ou d'un relais.</p> <p>L'enfant doit avoir de l'eau jusqu'aux épaules.</p> 

Séance ⑥	COMPÉTENCE TRAVAILLÉE	MATÉRIELS	SITUATIONS ET VARIABLES
Groupe Nageurs	ENTRÉES	Boudin bleu 	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.
	DÉPLACEMENTS	planche	Mouvements de bras crawl, placer la respiration un mouvement sur trois Bras qui vont chercher le plus loin possible Toucher la cuisse Le petit doigt sort en premier En rattrapé puis sans planche
	ÉQUILIBRE	frite	En dorsal Largeurs avec uniquement les jambes : mouvements rapides et petits, les genoux ne sortent pas de l'eau Tête en extension vers l'arrière, gainé. Ajouter les bras : petit doigt en premier, déplacer le maximum d'eau Quand un bras entre dans l'eau, l'autre sort
DANS LE PETIT BASSIN	RESPIRATION	Cerceaux lestés	départ du toboggan tête la première la première ou plongeon depuis 1,20 m espacer de plus en plus les cerceaux 

Séance ⑦	PARCOURS	MATÉRIELS	SITUATIONS ET VARIABLES
Groupe Nageurs	N°1 ENTRÉE DÉPLACEMENT IMMERSION ÉQUILIBRE	STRUCTURE TUNNEL SUSPENDU ROCHERS	<p>Départ échelle opposée passer dans les cordes avec le moins de reprise d'air possible (compter) sortir toboggan slalomer sous le tapis de la largeur passer dans le tunnel suspendu, passer dans le rocher</p> 
	N°2 ENTRÉE DÉPLACEMENT IMMERSION ÉQUILIBRE	Ballons Obstacles (tunnel et cage) si on veut ajouter une difficulté	<p>2 équipes, de part et d'autre du grand bassin, dans l'eau. Chaque élève a un n° et un adversaire qui a le même. La maîtresse lance un ballon au milieu. Il faut aller le chercher et le ramener le plus vite possible, sans se faire toucher par son adversaire</p> <p>En petite profondeur du GB (principe du bérêt) Soit les élèves tous dans l'eau, soit tous au bord et plongeon obligatoire</p> 
DANS LE PETIT BASSIN	RESPIRATION	Objets lestés Seaux ou paniers immergés	<p>But du jeu : rester en immersion le plus longtemps possible</p> <p><u>Chasse au trésor</u> : 2 équipes, ramener le plus d'objets possibles dans son camp immergé. Essayer de ramener plusieurs objets à la fois.</p> <p><u>Variable</u> : imposer le passage dans un cerceau ou sous un tapis pour poser ses objets</p>

Séance ⑧	COMPÉTENCE TRAVAILLÉE	MATÉRIELS	SITUATIONS ET VARIABLES
Groupe Nageurs	ENTRÉES	Tapis troué Tapis souple	Plongeon en passant dans le trou. A genoux, puis accroupi, puis debout Glisser le plus loin possible en gardant les bras aux oreilles Roulade avant et roulade arrière sur le tapis
	DÉPLACEMENTS	ballon	2 équipes, de part et d'autre du grand bassin, dans l'eau. Chaque élève a un n° et un adversaire qui a le même. La maîtresse lance un ballon au milieu. Il faut aller le chercher et le ramener le plus vite possible, sans se faire toucher par son adversaire
	ÉQUILIBRE	Frites ceintures	Dorsal : battements de jambe sans sortir les genoux, insister sur la fréquence Avec ceinture (pains sur le ventre): bras aux oreilles, travail en rattrapé Aller chercher loin derrière, le petit doigt rentre en premier, chasser le maximum d'eau, plier le coude, aller chercher profond, le pouce touche la cuisse
DANS LE PETIT BASSIN	RESPIRATION	mannequin	Essai de sauvetage, traverser le petit bassin dans la largeur (profondeur maximale et identique.) Plongeon canard et déplacement dorsal avec une main et battement de jambes. 1 élève avec le mannequin, les autres par 2 avec un enfant « victime » qui se laisse faire et un sauveteur.

Séance ⑨	PARCOURS	MATÉRIELS	SITUATIONS ET VARIABLES
	<p align="center">N°1 ENTRÉE DÉPLACEMENT IMMERSION ÉQUILIBRE</p>	<p align="center">STRUCTURE TUNNEL SUSPENDU ROCHERS</p>	<p>Départ échelle opposée passer dans les cordes avec le moins de reprise d'air possible (compter) sortir toboggan slalomer sous le tapis de la largeur passer dans le tunnel suspendu, passer dans le rocher</p> 
	<p align="center">N°2 ENTRÉE DÉPLACEMENT IMMERSION ÉQUILIBRE</p>	<p align="center">Tunnel flottant</p>	<p>Départ le long du bord, côté extérieur à la structure. Un groupe de chaque côté. Départ plongeon, monter sur les tapis et joute à 4 pattes, faire tomber l'autre (sans lui faire mal) ! Celui qui a gagné continue sur le tapis et descend le toboggan avant de reprendre l'échelle. Celui qui a perdu doit passer dans le tunnel et remonte par l'échelle</p>
<p align="center">DANS LE PETIT BASSIN</p>	<p align="center">RESPIRATION</p>	<p align="center">mannequin</p>	<p>Essai de sauvetage, traverser le petit bassin dans la largeur (profondeur maximale et identique.) Plongeon canard et déplacement dorsal avec une main et battement de jambes. 1 élève avec le mannequin, les autres par 2 avec un enfant « victime » qui se laisse faire et un sauveteur.</p>