
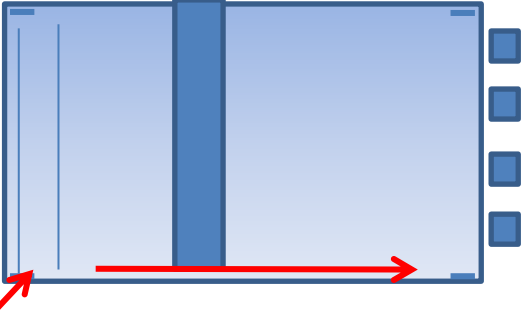


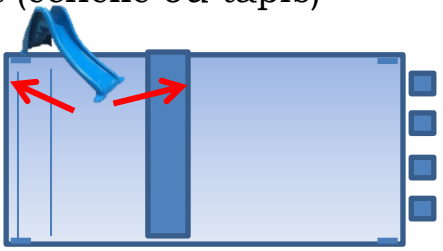


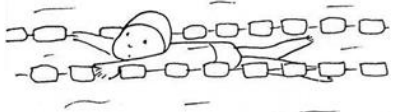


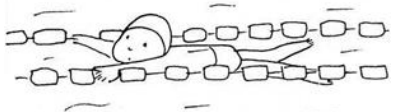
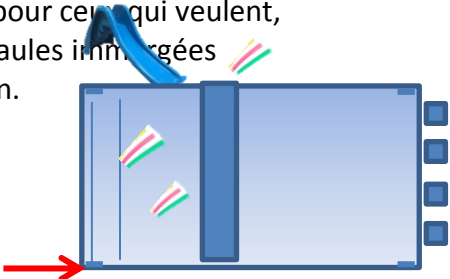



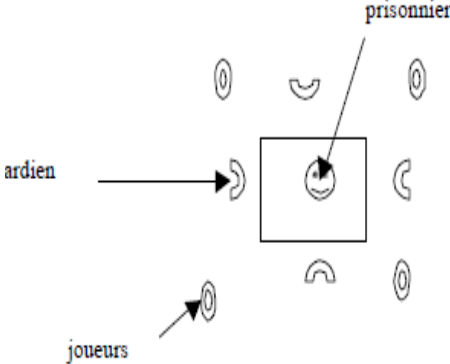

Séance ②	COMPÉTENCE TRAVAILLÉE	MATÉRIELS	SITUATIONS ET VARIABLES
Groupe Débutant	IMMERSION		<p>LE FILET DU PECHEUR</p> <p>Objectif : Etre capable de s'immerger pour s'échapper. Consignes : Au signal, passer sous les bras immergés des enfants sans se faire prendre à l'intérieur ni se faire bloquer quand le filet se referme. Organisation et matériel : 2 équipes. Un groupe de pêcheurs formant une ronde (le filet). Un groupe de poissons qui se déplacent à l'intérieur du filet. Critères de réussite : S'échapper le plus de fois possible. Variables :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Varier le type de signal (auditif, visuel) • Baisser les bras plus ou moins bas (juste au dessus de l'eau, ras de l'eau, juste sous la surface)
	DÉPLACEMENTS	Planches Objets flottants	<p>en poussant un objet sans utiliser les mains (avec la tête, les épaules, le dos ...).</p>  <p>On peut déplacer des objets grâce à la planche, faire une course.</p>
	ÉQUILIBRE	frites	<p>Essayer de s'allonger en position ventrale (frite sous les bras) et dorsale (frite sous la nuque ou dans le creux du dos)</p> <hr/> <p>Prendre appui sur une frite avec les bras et monter les genoux le plus haut possible.</p>
GRANDE PROFONDEUR	EQUILIBRE		<p>Objectif : sentir la force de l'eau, son action Entrer dans l'eau par l'échelle Longer le bord dans le grand bassin jusqu'au bout Tendre les bras et essayer de s'allonger Faire des grands mouvements de jambes Verbaliser ce qu'on ressent.</p> 


Séance ③	COMPÉTENCE TRAVAILLÉE	MATÉRIELS	SITUATIONS ET VARIABLES
Groupe Débutant	IMMERSION	2 frites	<p>LES COUPEURS DE TÊTE</p> <p>Objectif : S'immerger. Consignes : Le coupeur de tête placé au centre d'un cercle tourne sur lui même avec une frite tendue à bout de bras. Les enfants placés tout autour doivent s'immerger à chaque passage de la frite. Organisation et matériel : En petite profondeur, par cinq. Un coupeur de tête et quatre joueurs. Critères de réussite : Ne pas être touché par la frite.</p> 
	EQUILIBRE	Frites ou planches pour aider la flottaison	<p>Prendre appui sur le bord, bras allongés, et laisser les jambes remonter en surface. Varier les situations à 2</p> <p>L'un est en équilibre horizontal ventral ou dorsal</p> <p>L'autre tire ou pousse par les mains, par les pieds, par les omoplates.</p> 
	DÉPLACEMENTS	frites	<p>Battements de pieds en tenant le bord, en position allongée, bras tendus, « concours de bouillons »</p> <p>Déplacement avec battements de pieds et frite sous les bras</p> <p>Par 2, idem avec un qui tire l'autre. Echange après une traversée.</p>
GRANDE PROFONDEUR	ENTRÉES	Ceinture frites	<p>Descendre le toboggan, avec ou sans la main de l'adulte et regagner le bord, du côté qu'on veut (échelle ou tapis)</p> 

Séance ④	COMPÉTENCE TRAVAILLÉE	MATÉRIELS	SITUATIONS ET VARIABLES
Groupe Débutant	IMMERSION	cerceaux pour faire deux camps Objets lestés et flottants 1 grand tapis	<p style="text-align: center;"><u>Les collectionneurs</u></p> <p>2 équipes Chaque joueur doit ramener le plus d'objets possibles dans son camp. Camps sur le bord pour commencer puis sur un grand tapis vers la profondeur. On peut attribuer des points différents selon la distance des cerceaux.</p> 
	EQUILIBRE	2 planches par enfant ou frites	<p>Faire l'étoile de mer Variable par 2 : tenir les jambes, se laisser déplacer dans cette position. Bien garder les oreilles dans l'eau, regarder derrière soi. S'entraîner à passer de cette position à la verticale en groupant les genoux</p> 
	DÉPLACEMENTS	Lignes d'eau ou cordes	<p>se déplacer le long du bord dans la plus grande profondeur, debout puis bras tendus en essayant de s'allonger. Faire un parcours en terminant entre deux lignes</p>  <p>Je me déplace, allongé(e), en me tenant aux deux lignes d'eau.</p>
GRANDE PROFONDEUR	ENTRÉES	Ceinture perche	<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>

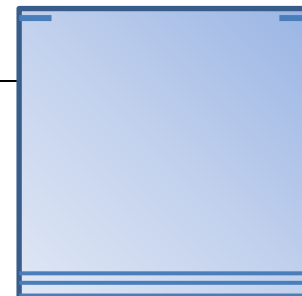
Séance ⑤	COMPÉTENCE TRAVAILLÉE	MATÉRIELS	SITUATIONS ET VARIABLES
Groupe Débutant	ENTRÉES	Grand tapis souple frites	<p>marcher ou courir et se laisser tomber dans l'eau ou sauter prendre une frite et aller jusqu'à l'échelle.</p> 
	EQUILIBRE	Plusieurs tapis rigides (1 pour 3 ou 4)	<p>Par 3 ou 4, un enfant sur le tapis, les autres doivent le déplacer (déterminer un parcours) en reculant. Changer l'élève sur le tapis à chaque tour.</p> 
	DÉPLACEMENTS	Lignes d'eau	<p>Idem séance 4 mais tête dans l'eau et souffler se déplacer le long du bord dans la plus grande profondeur, debout puis bras tendus en essayant de s'allonger. Faire un parcours en terminant entre deux lignes</p>  <p>Je me déplace, allongé(e), en me tenant aux deux lignes d'eau.</p>
GRANDE PROFONDEUR	DÉPLACEMENTS ENTRÉES	Perche Ceintures frites	<p>Descendre à l'échelle opposée au toboggan, traverser le bassin grâce aux cordes, rejoindre le toboggan, prendre une frite et descendre avec le toboggan pour ceux qui veulent, ceux qui ne prennent pas le toboggan restent dans l'eau, épaules immergées Aider avec la perche, mettre n parent à l'arrivée du toboggan.</p> 

Séance ⑥	COMPÉTENCE TRAVAILLÉE	MATÉRIELS	SITUATIONS ET VARIABLES
Groupe Débutant	ENTRÉES	toboggan	<p>Varié les entrées : tête la première, sur le ventre...</p> <p>Déplacer le toboggan vers la profondeur</p> <p>Descendre avec une frite sous les aisselles et enchaîner des battements de pieds pour aller rejoindre les escaliers</p>
	EQUILIBRE		<p style="text-align: center;"><u>Le soldat de plomb</u></p> <p>Bras le long du corps, eau au niveau de la taille</p> <p>Debout en moyenne profondeur, se laisser tomber dans l'eau sur le ventre en restant droit.</p> <p>Idem en arrière. Variable à 3, on se passe l'élève du milieu dans cette position.</p>
	DÉPLACEMENTS IMMERSION		<p style="text-align: center;">1 <u>Les crocodiles</u></p> <p>Se déplacer en très faible profondeur sur les bras, allongé</p> <p>DISPOSITIF : Par 2, en petite ou moyenne profondeur</p> <p>2</p> <p>CONSIGNES :</p> <ul style="list-style-type: none"> - L'un s'allonge, l'autre le tire en marchant. A chaque traversée on change de rôle <p>Finir par une course, sur le ventre ou le dos.</p>
GRANDE PROFONDEUR	EQUILIBRE ENTRÉES	ceinture	<p>En longeant le bord, s'allonger, battre des pieds</p> <p>Assis sur le bord, entrer dans l'eau en donnant la main à un camarade ou seul depuis la position assise.</p> <p>Contourner un camarade dans l'eau.</p>

Séance ⑦	COMPÉTENCE TRAVAILLÉE	MATÉRIELS	SITUATIONS ET VARIABLES
Groupe Débutant	IMMERSION	Planches et un ballon	<p 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>
	EQUILIBRE	Masque et tubas possibles	<p>faire la méduse : se laisser flotter, être relâché</p> <p>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> 
	DÉPLACEMENTS	Tapis rigides	<p align="center">Délivrons le prisonnier</p> <p>Un prisonnier est placé sur un tapis. Des gardiens empêchent l'approche. Les autres joueurs essaient de libérer le prisonnier en lui touchant la main.</p> 
GRANDE PROFONDEUR	DÉPLACEMENTS ENTRÉES	Perche Ceintures frites	<p>Descendre à l'échelle opposée au toboggan, traverser le bassin grâce aux cordes, rejoindre le toboggan, prendre une frite et descendre avec le toboggan pour ceux qui veulent, ceux qui ne prennent pas le toboggan restent dans l'eau, épaules immergées</p> <p>Aider avec la perche, mettre n parent à l'arrivée du toboggan.</p> 

Séance ⑧	COMPÉTENCE TRAVAILLÉE	MATÉRIELS	SITUATIONS ET VARIABLES
Groupe Débutant	ENTRÉES	Toboggan objets lestés	Descendre avec le toboggan, essayer de s'asseoir au fond Descendre le long de l'échelle pour ramener un objet
	EQUILIBRE		Faire la méduse  <hr/> Faire l'étoile de mer (départ dans l'eau) ventrale, dorsale (rechercher la meilleure position de la tête) <hr/> Prendre la position du X, du Y, du T.
	DÉPLACEMENTS	Mini-palmes frites	Faire une course : essayer de courir avec les palmes, les enfants seront déséquilibrés et s'allongeront. Se déplacer sur le ventre et sur le dos avec les palmes en battements de pieds avec une frite
GRANDE PROFONDEUR	ENTRÉES	Perche ceintures	Sauter avec la perche Tenir à une main Varier les défis (plus loin, lâcher et se laisser remonter)

Séance ⑨	COMPÉTENCE TRAVAILLÉE	MATÉRIELS	SITUATIONS ET VARIABLES
Groupe Débutant	IMMERSION	Planches et un ballon	<p 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>
	EQUILIBRE	planches	<p><u>Glissées ventrales</u> : bras tendus avec la planche, pousser contre le mur et glisser allongé le plus loin possible (travail en surface) attendre de ne plus avancer pour poser les pieds.</p> <p><u>Coulées ventrales</u> : Travail tête immergée, sans planche, bras aux oreilles et mains jointes, doigts croisés</p>
	DÉPLACEMENTS	planches	<p><u>Idem glissées et coulées</u></p> <p>Ajouter des battements de pieds pour essayer de traverser la moitié du petit bassin</p>
GRANDE PROFONDEUR	ENTRÉES	Perche ceintures	<p>Descendre le plus profond possible avec l'échelle</p> <p>Aller toucher le bout de la perche (posée à l'horizontal) et se laisser ramener</p> <p>Descendre le long de la perche</p>



Séance ⑩	COMPÉTENCE TRAVAILLÉE	MATÉRIELS	SITUATIONS ET VARIABLES
Groupe Débutant	IMMERSION	Cerceaux lestés	Passer dans des cerceaux lestés : varier les profondeurs, passer debout en se baissant puis allongé Faire des bulles quand la tête est immergée
	EQUILIBRE	Frites, planches tapis	<u>Chat flottant (perché)</u> 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	frites	<u>Course d'hippocampes</u> A cheval sur une frite, en sautant, traverser aller-retour le PB le plus vite possible
GRANDE PROFONDEUR	DÉPLACEMENTS EQUILIBRE	Frites (ceintures)	Avec une, deux ou trois frites, se promener dans le grand bassin pendant 10 minutes avec interdiction de toucher le bord.