

**NATATION : groupe des « baleines », nageurs confirmés**

**Objectifs CE1 (CP) – CE2**

1/ se déplacer sur une **quinzaine**/ **trentaine** de mètres, sans aide à la flottaison, sans reprise d'appui → **se propulser**

2/ enchaînement sans reprise :

\_ **sauter dans l'eau** / **ou plonger en grande profondeur** → **entrer dans l'eau**

\_ se déplacer brièvement sous l'eau (passer sous un obstacle) / s'orienter (cerceau)  
→ **s'immerger**

\_ se laisser flotter **un instant** / **5 à 10 s** → **s'équilibrer**

Se propulser sur le dos en privilégiant les battements de jambes

S'équilibrer quelques instants

S'immerger : rester la tête sous l'eau

<b>ENTRER DANS L'EAU</b>	<p><b>Grand bain 10'</b> <b>Frites</b></p> <p><b><i>Sauter en eau profonde</i></b></p> <p>Sauter dans l'eau avec la frite en variant les entrées, traverser ensuite avec la frite pour laisser la place au groupe suivant :</p> <ul style="list-style-type: none"><li>_ corps droit, mains et frite tendue devant</li><li>_ sur le côté/ l'autre côté</li><li>_ de dos</li><li>_ du plongeur</li></ul>	
<b>S'IMMERGER</b>	<p><b>Grand bain, le long du bord 10'</b> <b>Le long de la goulotte, un groupe de chaque côté avec un adulte</b></p> <p><b>Accepter immersion totale</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>_ s'enfoncer tout droit dans l'eau (essayer de toucher le fond), plus de tête qui dépasse</li><li>_ l'adulte passe avec la frite au ras de l'eau : il ne faut pas qu'elle touche la tête, donc s'immerger à chaque passage</li><li>_ concours de bulles</li><li>_ par 2 : dire un chiffre sous l'eau à son camarade</li></ul>	

<b>S'ÉQUILIBRER</b>	<p><b>Grand bain 15'</b>  <b>Frites, planches</b></p> <p><b>Rester quelques instants en équilibre dorsal</b></p> <p><b><i>Organisation identique aux situations précédentes</i></b></p> <p>_ Avec 2 frites, chercher à rester en équilibre dorsal : position allongée sans bouger</p> <p>_ même chose avec une seule frite</p> <p>_ par 2 ou 3, sans matériel, faire une chaîne d'enfants qui se tiennent pas les pieds, le long de la goulotte</p> <p><b><i>Par groupes de 3 ou 4, dans la largeur</i></b></p> <p>_ jeu des garçons de café : un enfant s'allonge sur le dos, une frite sous chaque bras, deux planches sur le ventre : les camarades doivent le faire traverser sans faire tomber les planches</p> <p>_ inversion des rôles</p>	
<b>SE PROPULSER</b>	<p><b>Grand Bain 15'</b>  <b>Planches, objets flottants, frites</b></p> <p><b>Rechercher l'efficacité de ses battements de jambes</b>  <b>Se propulser sur le dos, battements de jambes</b></p> <p>_ jeu des épaves flottantes : les deux équipes sont face à face, des objets flottent au milieu. Au signal les enfants se déplacent sur le ventre, avec battements de jambes, prennent un objet, le placent sur la planche et le rapportent dans leur camp.</p> <p>_ se déplacer sur le dos, avec frite, battements de jambes</p>	

<p><b>Se propulser sur le dos en privilégiant les battements de jambes</b>  <b>S'équilibrer quelques instants</b>  <b>S'immerger : rester la tête sous l'eau</b></p>	
<b>ECHAUFFEMENT</b>	<p><b>Prendre une frite entrer dans l'eau à la façon de son choix, traverser sur le ventre ;</b>  <b>Même chose sur le dos</b></p>
<b>S'IMMERGER</b>	<p><b>Grand bain, le long du bord 10'</b>  <b>Le long de la goulotte, un groupe de chaque côté avec un adulte</b>  <b>Accepter une immersion totale et prolongée</b>                  _ par 2 : dire un chiffre sous l'eau à son camarade                  _ s'enfoncer dans l'eau pour essayer de toucher le fond du bassin avec ses mains.                  → Variantes : profondeur du bassin, aide de la perche                  _ aller ramasser des objets au fond de l'eau                  → Variantes : profondeur du bassin, aide de la perche                  _ passer dans un cerceau</p>
<b>S'ÉQUILIBRER</b>	<p><b>Grand bain 15'</b>  <b>Frites, planches</b>  <b>Rester quelques instants en équilibre dorsal</b>  <b>Organisation identique aux situations précédentes</b>                  _ Avec 2 frites, chercher à rester en équilibre dorsal : position allongée sans bouger                  _ transporteurs : un enfant s'allonge sur le dos, une frite sous chaque bras, les camarades doivent le faire traverser                  _ par 2 ou 3, sans matériel, faire une chaîne d'enfants qui se tiennent pas les pieds, le long de la goulotte</p>
<b>SE PROPULSER / ENTRER</b>	<p><b>Grand Bain 15'</b>  <b>Planches, objets flottants, frites</b>  <b>Rechercher l'efficacité de ses battements de jambes</b>  <b>Se propulser sur le dos, battements de jambes</b>                  _ jeu des épaves flottantes : les deux équipes sont face à face, des objets flottent au milieu. Au signal les enfants se déplacent sur le ventre, avec battements de jambes, prennent un objet, le placent sur la planche et le rapportent dans leur camp.                  _ se déplacer sur le dos, avec frite, battements de jambes                  _ même chose avec la planche                  _ partir du plongeur</p>

NATATION : groupe des « baleines », nageurs confirmés

<p><b>Se propulser sur le dos en privilégiant les battements de jambes</b>  <b>S'équilibrer quelques instants</b>  <b>S'immerger : rester la tête sous l'eau, se déplacer sous l'eau</b></p>		
<b>ECHAUFFEMENT</b>	<p>Prendre une planche entrer dans l'eau à la façon de son choix, traverser sur le ventre ;  Même chose sur le dos</p>	
<b>S'IMMERGER</b>	<p>Grand bain, le long du bord 10'  Accepter une immersion totale et prolongée, se déplacer sous l'eau  Le long de la goulotte, deux groupes : ceux qui vont aisément au fond en grande profondeur / ceux qui n'osent pas  _ s'enfoncer dans l'eau pour essayer de toucher le fond du bassin avec ses mains / ses fesses / ses genoux  → Variantes : profondeur du bassin, aide de la perche  _ aller ramasser des objets au fond de l'eau  → Variantes : profondeur du bassin, aide de la perche  _ passer dans un cerceau / sous un tapis</p>	
<b>S'ÉQUILIBRER</b>	<p>Moyen bain 15'  Rester quelques instants en équilibre dorsal / ventral  _ sans matériel, chercher à rester en équilibre dorsal : position allongée sans bouger  _ idem sur le ventre  _ jeu des souris étoiles : un enfant s'allonge sur le dos, une frite sous chaque bras, les camarades doivent le faire traverser</p>	
<b>SE PROPULSER /</b>	<p>Grand Bain 15'  Planches, objets flottants, frites  Rechercher l'efficacité de ses battements de jambes  <b>Se propulser sur le dos, battements de jambes</b>  _ course de tapis : faire traverser le tapis le plus vite possible en le déplaçant avec des battements de jambes.  Sur le ventre puis sur le dos  _ se déplacer sur le dos, avec planche, battements de jambes  _ partir du plongeur</p>	

NATATION : groupe des « baleines », nageurs confirmés

<p><b>Se propulser sur le dos en privilégiant les battements de jambes, utiliser les bras</b>  <b>S'équilibrer quelques instants</b>  <b>S'immerger : rester la tête sous l'eau, se déplacer sous l'eau</b>  <b>Enchaîner des actions</b></p>		
<b>ECHAUFFEMENT</b>	<p>Prendre une planche entrer dans l'eau à la façon de son choix, traverser sur le ventre ;  Même chose sur le dos</p>	
<b>S'IMMERGER</b>	<p><b>Grand bain, le long du bord 15'</b>  <b>Accepter une immersion totale et prolongée, se déplacer sous l'eau</b>  <b>Le long de la goulotte, deux groupes face à face avec la maitresse/ le parent</b>  _ Jeu du béret : à l'appel de son numéro entrer dans l'eau, chercher un objet, le ramener au bord.  → Variantes : profondeur du bassin, aide de la perche  _ se déplacer : circuit passer dans les cerceaux / sous un tapis</p>	
<b>S'ÉQUILIBRER</b>	<p><b>Moyen bain 10'</b>  <b>Rester quelques instants en équilibre dorsal / ventral</b>  _ sans matériel, chercher à rester en équilibre dorsal : position allongée sans bouger : par 2, se chronométrer, compter  _ idem sur le ventre  _ par 2, l'un fait l'étoile, l'autre passe dessous sans le toucher</p>	
<b>SE PROPULSER /</b>	<p><b>Grand Bain 15'</b>  <b>Planches, pull-boy frites</b>  <b>Rechercher l'efficacité de ses battements de jambes</b>  <b>Se propulser sur le dos, battements de jambes</b>  <b>Utiliser les bras</b>  _ se déplacer sur le dos, avec planche, battements de jambes  _ placer un pull- boy entre les jambes, se déplacer sur le dos en utilisant les bras</p>	

**Réaliser un enchaînement sans matériel : entrer dans l'eau du plongeoir, se déplacer, faire l'étoile, passer dans un cerceau, sortir**

**Jeux**

NATATION : groupe des « baleines », nageurs confirmés

<p><b>Se propulser sur le dos en privilégiant les battements de jambes, utiliser les bras</b>  <b>S'équilibrer quelques instants</b>  <b>S'immerger : rester la tête sous l'eau, se déplacer sous l'eau</b>  <b>Enchaîner des actions</b></p>	
<b>ECHAUFFEMENT</b>	<p><b>Entrer dans l'eau assis sur le bord en moyen bain.</b>  <b>Remonter vers le grand bain sans aide à la flottaison le long de la goulotte.</b>  <b>Traverser sans aide à la flottaison.</b></p>
<b>SE PROPULSER / ENTRER DANS L'EAU</b>	<p><b>Grand Bain 20</b>  <b>Planches, pull-boy frites</b>  <b>Rechercher l'efficacité de ses battements de jambes</b>  <b>Se propulser sur le dos, battements de jambes</b>  <b>Utiliser les bras : rechercher l'efficacité</b>      _ Les poissons béliers :      Des nageurs de chaque côté du tapis (2/2 ou 1/1). Le but est de faire reculer son adversaire durant le temps de jeux. (10s puis 20s)      _ Les torpilles :      Par 2 : l'un est la torpille sur le ventre, planche dans les mains, tête immergée. Le lanceur lance sa torpille qui doit être allongée sur l'eau et battre des jambes pour arriver le plus vite possible.      _ sur le dos, mouvement des jambes non imposé, utiliser les bras pour traverser</p>
<b>S'ÉQUILIBRER</b>	<p><b>Moyen bain 10'</b>  <b>Rester quelques instants en équilibre dorsal / ventral</b>      _ sans matériel, chercher à rester en équilibre dorsal : position allongée sans bouger : par 2, se chronométrer, compter      _ réaliser une figure imposée X Y T      _ alterner ventre, dos, avec aide des planches</p>
<b>S'IMMERGER</b>	<p><b>Grand bain, le long du bord 15'</b>  <b>Accepter une immersion totale et prolongée, se déplacer sous l'eau</b>        Se déplacer sous l'eau avec l'aide de la cage</p>

**Réaliser un enchaînement sans matériel : entrer dans l'eau du plongeur, se déplacer, faire l'étoile, passer dans un cerceau, sortir**

**Jeux**

<b>ECHAUFFEMENT</b>	<p><b>Entrer dans l'eau assis sur le bord en moyen bain.</b>  <b>Remonter vers le grand bain sans aide à la flottaison le long de la goulotte.</b>  <b>Traverser sans aide à la flottaison.</b></p>	
<b>SE PROPULSER / ENTRER DANS L'EAU</b>	<p><b>Grand Bain 20</b>  <b>Planches, frites, tapis</b>  <b>Rechercher l'efficacité de ses battements de jambes</b>  <b>Se propulser sur le dos, battements de jambes</b>  <b>Utiliser les bras : rechercher l'efficacité</b>  <b>Se propulser sur le ventre, utiliser les bras</b>      _ s'allonger le plus sur l'eau le long de la goulotte, effectuer des battements de jambes, dos, ventre      _ Les bateaux :      Faire traverser les tapis, par 4, en effectuant des battements de jambes      Course ventre puis dos      _ Les torpilles : COURSE      Avec les planches se propulser en prenant appui sur les pieds au bord s'élançant le plus loin possible sans mouvement, puis quand la torpille s'arrête battre des jambes ; dos et ventre      _ sur le dos, mouvement des jambes non imposé, utiliser les bras pour traverser      _ comment faire sur le ventre ? Voir les propositions, crawl + brasse, essai, jambes battements</p>	
<b>S'ÉQUILIBRER</b>	<p><b>Moyen bain 10'</b>  <b>Rester quelques instants en équilibre dorsal / ventral</b>      _ sans matériel, chercher à rester en équilibre dorsal : position allongée sans bouger : par 2, se chronométrer, compter      _ réaliser une figure imposée X Y T      _ alterner ventre, dos</p>	
<b>S'IMMERGER</b>	<p><b>Grand bain, le long du bord 15'</b>  <b>Accepter une immersion totale et prolongée, se déplacer sous l'eau</b>        Se déplacer sous l'eau avec l'aide de la cage      ou      parcours dans le moyen bain en traversée</p>	

**Réaliser un enchaînement sans matériel : entrer dans l'eau du plongoir, se déplacer, faire l'étoile, passer dans un cerceau, sortir**

**jeux**



1/ se déplacer sur une quinzaine/ trentaine de mètres, sans aide à la flottaison, sans reprise d'appui

2/ enchainement sans reprise :

\_ sauter dans l'eau / ou plonger en grande profondeur

\_ se déplacer brièvement sous l'eau (passer sous un obstacle) / s'orienter (cerceau)

\_ se laisser flotter un instant / 5 à 10 s



<b>ECHAUFFEMENT</b>	<p><b>Entrer dans l'eau en grand bain avec deux frites</b>  <b>Traverser sur le ventre, au milieu se retourner et terminer sur le dos</b>  <b>Nouvelle traversée en démarrant sur le dos puis le ventre</b></p> <p><i>Variable : 1 ou 2 frites / planche / aucun matériel</i></p>	
<b>SE PROPULSER / ENTRER DANS L'EAU</b>	<p><b>Grand Bain 20</b>  <b>Planches, frites, tapis</b>  <b>Rechercher l'efficacité de ses battements de jambes</b>  <b>Se propulser sur le dos, battements de jambes</b>  <b>Utiliser les bras : rechercher l'efficacité</b>  <b>Se propulser sur le ventre, utiliser les bras</b></p> <p><u>Les minis bateaux :</u>          Faire traverser les frites, par 2, en effectuant des battements de jambes ventre puis dos          Course</p> <p><u>Les torpilles avec bras</u>          se propulser en prenant appui sur les pieds au bord, bras allongés devant, s'élancer le plus loin possible sans mouvement, puis quand la torpille s'arrête effectuer les mouvements des bras et des jambes pour arriver le plus vite en face dos et ventre</p> <p>_ sur le dos, mouvement des jambes non imposé, utiliser les bras pour traverser          _ sur le ventre : mouvements crawl + brasse, jambes battements</p> <p><i>Variable : ceinture tournée sur le ventre pour les passages sur le dos</i></p>	
<b>S'ÉQUILIBRE</b>	<p><b>Moyen bain 10'</b>  <b>Rester quelques instants en équilibre dorsal / ventral</b>          sans matériel, traverser, s'immobiliser sans toucher le sol, puis repartir sans toucher le sol une fois encore.          Ventre et dos</p>	
<b>S'IMMERGER</b>	<p><b>Grand bain, le long du bord 15'</b>  <b>Accepter une immersion totale et prolongée, se déplacer sous l'eau</b></p> <p>Se déplacer sous l'eau avec l'aide de la cage          ou          parcours dans le moyen bain en traversée</p>	

Jeux