

**De marcheur à flotteur**

*Se laisser porter sur l'eau (s'équilibrer)*  
*Rester en équilibre dorsal et ventral avec appui sans support (s'équilibrer)*  
*Abandonner les appuis plantaires pour s'allonger (se propulser)*  
*Explorer le milieu par des actions variées (se propulser)*  
*S'immerger en apnée (respirer)*

<p><b>introduction</b></p>	<p><b>Petit bain 10'</b></p> <p>Présentation de la piscine par le maitre-nageur                  Passage individuel dans le petit bain : entrer dans l'eau, traverser (se propulser) puis ressortir.                  Constitution des trois groupes</p>	
<p><b>SE PROPULSER</b></p>	<p><b>Petit bain 15'</b>  <i>Explorer le milieu par des actions variées</i></p> <p><u>« S'installer »</u> dans le petit bain, en faire le tour à pieds, découvrir l'espace des surfeurs.  <u>Faire une ronde</u> qui tourne en chantant le refrain de « Mon ami le poisson ». Sur les mots poisson et natation sauter sur place. A la fin du refrain on change de sens.  <u>Avec deux frites</u> : traverser le petit bain en essayant de toucher le moins possible le sol</p>	
<p><b>RESPIRER</b></p>	<p><b>Petit bain 10'</b>  <i>S'immerger en apnée</i></p> <p><u>Les otaries</u> : traverser le bain en déplaçant la planche avec le menton.  <u>Le crocodile</u> : tout le monde aligné le long du mur, le crocodile (adulte avec frite) attaque, il faut mettre sa tête sous l'eau (essayer) pour ne pas se faire manger.</p>	
<p><b>S'ÉQUILIBRER</b></p>	<p><b>Petit bain 15'</b>  <i>Se laisser porter sur l'eau</i></p> <p>_ s'allonger le plus longtemps possible sur l'eau en se tenant au bord                  _ par 3 ou 4, s'allonger sur le tapis en limitant ses mouvements : rester allongé immobile pour faire en sorte que le tapis ne bouge pas.</p>	
	<p>_ passage dans le grand bain par la gouttière pour voir qui a peur                  _ petits jeux libres</p>	

**De flotteur à nageur**

Trouver l'équilibre dynamique (*s'équilibrer*)  
 S'équilibrer essentiellement avec les jambes (*s'équilibrer*)  
 Se déplacer avec puis sans support (*se propulser*)  
 Se déplacer sur le ventre et le dos (*se propulser*)  
 Augmenter son temps d'apnée (*respirer*)

<b>introduction</b>	<p><b>Petit bain 10'</b></p> <p>Présentation de la piscine par le maitre-nageur                  Passage individuel dans le petit bain : entrer dans l'eau, traverser (se propulser) puis ressortir.                  Constitution des trois groupes</p>	
<b>SE PROPULSER</b>	<p><b>Petit bain 15'</b></p> <p><i>Se déplacer avec puis sans support, Se déplacer sur le ventre et le dos</i>                  _ « <u>S'installer</u> » dans le petit bain, en faire le tour à pieds, découvrir l'espace des requins.                  _ Passage un par un pour évaluer le niveau initial de chacun                  _ <u>Les garçons de café</u> : avec la <b>planche</b>, faire traverser son verre (<b>objet posé</b> sur la planche) le plus vite possible et sans le faire tomber. (s'allonger pour être plus efficace)</p>	
<b>RESPIRER</b>	<p><b>Petit bain 10'</b></p> <p><i>Augmenter son temps d'apnée</i>                  _ <u>La course des caniches de cirque</u> : effectuer le slalom entre les adultes et passer dans les <b>cerceaux</b> à demi immergés.                  _ <u>Ronde du Tratéridéra</u> ( Sauras tu passer le traderi, dera, sauras tu passer ceci sans te mouiller ?) Au mot « mouillé » de la chanson la ronde s'agenouille et il faut être au maximum la tête sous l'eau.</p>	
<b>S'ÉQUILIBRER</b>	<p><b>Petit bain 15'</b></p> <p><i>S'équilibrer essentiellement avec les jambes</i>                  _ <u>La course des tapis</u> : par 3 sur un <b>tapis</b>, le faire traverser le plus vite possible sans tomber dans l'eau et restant le plus possible allongés, utiliser ses jambes.                  _ <u>Les étoiles à 6 branches</u> : avec <b>deux frites</b> faire l'étoile silencieuse et immobile, ventre et dos</p>	
	<p>_ passage dans le grand bain par la gouttière pour voir qui a peur                  _ petits jeux libres</p>	