

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>introduction</p>	<p>Petit bain 10'</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>SE PROPULSER</p>	<p>Petit bain 15' <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>RESPIRER</p>	<p>Petit bain 10' <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>S'ÉQUILIBRER</p>	<p>Petit bain 15' <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*)

introduction	<p>Petit bain 10'</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>	
SE PROPULSER	<p>Petit bain 15'</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 planche, faire traverser son verre (objet posé sur la planche) le plus vite possible et sans le faire tomber. (s'allonger pour être plus efficace)</p>	
RESPIRER	<p>Petit bain 10'</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 cerceaux 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>	
S'ÉQUILIBRER	<p>Petit bain 15'</p> <p><i>S'équilibrer essentiellement avec les jambes</i> _ <u>La course des tapis</u> : par 3 sur un tapis, 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 deux frites 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>	