

* 100m sur le ventre avec une planche.
* 100m brasse.

**Matériel** : ue planche par enfant.

Déplacements - propulsion

* **Face à face**. Sur une largeur du bassin, les enfants partent ensemble, au milieu du bassin, ils s’échangent un objet et ils repartent.
* **Face à face** : les enfants partent sous l’eau, s’échange l’objet, respirent et repartent sous l’eau.

**Jeu** : côté où ils ont pied. Les poissons et les algues. Certains élèves forment une ronde en se tenant debout, jambes écartés (= les algues). Les autres, (les poissons) sont debout devant leur algue dans la ronde. Au signal, chaque poisson doit quitter son algue en passant entre les jambes, faire le tour de la ronde puis regagner l’intérieur en rentrant par la même algue.

**Matériel** : un petit anneau pour 2.

Elèves qui ne peuvent **pas mettre** la tête dans l’eau : …………………………………………….

Elèves qui peuvent mettre la tête dans l’eau : …………………………………………………….

* S’accrocher sur le bord, en ligne, laisser ses jambes remonter toutes seules.
* Faire la méduse : (sur le ventre, tête dans l’eau)
* Faire l’étoile de mer (sur le dos)

**Matériel** :

Equilibres - flottaison

Avant d’entrer dans l’eau : Rappel sur l’importance de la sécurité à la piscine. Personne n’entre dans l’eau avant le signal, personne ne saute dans l’eau après le signal de fin de séance.

Entrée dans l’eau

**Matériel** : 2 grands cerceaux

* Entrer dans l’eau comme on veut. Puis ressortir.
* Dire son nom et sauter dans l’eau. Puis remonter.
* Sauter dans un cerceau.

Bilan

Elèves qui ont des difficultés à sauter dans un cerceau :

Immersion - respiration

Elèves qui sautent sans problème :

Natation

**Séance**

**1 CM**

Groupe : ……………………………………………………………………….

…………………………………………………………………………………..



Jeu

Bilan

* 100m sur le ventre avec une planche. Battements de jambes. Respiration régulière
* 100m brasse. Revoir les mouvements de la brasse.
* 100 m de battements de jambes.

**Matériel** : ue planche par enfant.

Elèves qui ont des difficultés à aller au fond. : …………………………………………….

Elèves qui vont facilement au fond : ……………………………………………………………..

* S’accrocher sur le bord, en ligne, laisser ses jambes remonter toutes seules. Apnée pendant 10s.
* Faire la méduse : (sur le ventre, tête dans l’eau)
* Faire l’étoile de mer (sur le dos)

**Matériel** :

Elèves qui plongent :

Déplacements - propulsion

Elèves qui ne plongent pas :

* **Face à face**. Sur une largeur du bassin, les enfants partent ensemble, au milieu du bassin, ils s’échangent un objet et ils repartent.
* **Face à face** : les enfants partent sous l’eau, s’échange l’objet, respirent et repartent sous l’eau.

**Jeu** : côté où ils ont pied. Les poissons et les algues. Certains élèves forment une ronde en se tenant debout, jambes écartés (= les algues). Les autres, (les poissons) sont debout devant leur algue dans la ronde. Au signal, chaque poisson doit quitter son algue en passant entre les jambes, faire le tour de la ronde puis regagner l’intérieur en rentrant par la même algue.

**Matériel** : un petit anneau pour 2.

Equilibres - flottaison

Immersion - respiration

* Sauter du plongeoir ou du bord du bassin.
* Plonger du plongeoir ou du bord du bassin.
* Sauter dans un grand cerceau.
* Sur le bord. Je tiens un truc avec mon menton. Entrainement plongeon.

**Matériel** : 2 grands cerceaux

Entrée dans l’eau

**Séance**

**2 CM**

Groupe :

Natation

Avec 2 ballons. 2 groupes. 2 enfants qui essayent d’intercepter les passes.

Rappel sur l’importance de la sécurité à la piscine. Personne n’entre dans l’eau avant le signal, personne ne saute dans l’eau après le signal de fin de séance.



En travers de la piscine, épervier, sortez. 2 enfants essayent de toucher les autres.

Jeu

Bilan

* Point sur la nage crawl. Les battements sur le bord. La respiration.
* Planche sous le ventre, 4 longueurs on respire par devant.
* Planche devant. 4 longueurs, on respire devant.
* Planche tenue avec une main, bras tendu. Respiration sur le côté. 2 longueurs.
* Respiration de crawl avec les bras tendus, passage du bras sur le côté. 2 longueurs.

**Matériel** : une planche par enfant.

Elèves qui ont des difficultés à aller au fond. : …………………………………………….

Elèves qui vont facilement au fond : ……………………………………………………………..

* Faire la méduse : (sur le ventre, tête dans l’eau)
* Faire l’étoile de mer (sur le dos)
* Faire 4 longueurs de brasse.

**Matériel** :

Elèves qui plongent :

Déplacements - propulsion

Elèves qui ne plongent pas :

* Aller chercher un anneau au fond en passant dans un cerceau.
* Apnée. Entrainement, 2 fois, 7 sec.

**Matériel** : Petits anneaux

+ 1 grand cerceau

Equilibres - flottaison

Immersion - respiration

* Plongeon. Se mettre à genoux. (sur une planche) au bord du bassin. Plonger.
* Plongeon debout sur le bord du bassin.

**Matériel** : planches

Entrée dans l’eau

**Séance**

**3 CM**

Groupe :

Natation



Bilan

* Planche devant. 4 longueurs, on respire devant.
* Planche tenue avec une main, bras tendu. Respiration sur le côté. 2 longueurs.
* Respiration de crawl avec les bras tendus, passage du bras sur le côté. 2 longueurs.
* Avec une planche et des palmes, travail sur la respiration.

**Matériel** : une planche par enfant.

Elèves qui ont des difficultés à aller au fond. : …………………………………………….

Elèves qui vont facilement au fond : ……………………………………………………………..

* Sauter dans l’eau du bord et se laisser remonter sans pousser au fond.

**Matériel** :

Elèves qui plongent :

Déplacements - propulsion

Elèves qui ne plongent pas :

* Apnée. Entrainement, 2 fois, 7 sec.
* On s’accroche au bord et on se déplace le long du mur la tête dans l’eau.
* Chacun prend un petit ballon et se déplace en soufflant dessus.

**Matériel** : petits ballons

Equilibres - flottaison

Immersion - respiration

* Plongeon. Se mettre à genoux. (sur une planche) au bord du bassin. Plonger.
* Plongeon debout sur le bord du bassin.
* Plonger à côté du plongeoir et nager jusqu’à la limite.

**Matériel** : planches

Entrée dans l’eau

**Séance**

**4 CM**

Groupe :

Natation

Jeu de ballon avec le panier.

Jeu



Bilan

* Le dos. 4 longueurs avec la planche sur le ventre.
* 2 longueurs avec la planche derrière la tête.
* 2 longueurs avec la planche sur le ventre bras tendus.
* 2 longueurs avec la planche loin derrière.
* 2 longueurs avec la planche sur le ventre bras tendus en tournant alternativement les bras.

**Matériel** : une planche par enfant.

Elèves qui ont des difficultés à aller au fond. : …………………………………………….

Elèves qui vont facilement au fond : ……………………………………………………………..

* Se mettre au bord du mur avec une frite. Pousser sur le mur pour aller le plus loin possible sans battre des pieds.

**Matériel** : une frite par élève

Elèves qui plongent :

Déplacements - propulsion

Elèves qui ne plongent pas :

* Apnée. Entrainement, 3 fois, 10 sec.
* Nager jusqu’où il y a moins de fond, aller chercher les anneaux au fond.

**Matériel** :

Petits anneaux

Equilibres - flottaison

Immersion - respiration

* Plongeon. Se mettre à genoux. (sur une planche) au bord du bassin. Plonger.
* Plongeon du plot ou à côté et enchainer une longueur de brasse, puis retour.
* Sauter dans l’eau avec une planche, se mettre sur le dos, enchaîner la longueur sur le dos.

**Matériel** : planches

Entrée dans l’eau

**Séance**

**5 CM**

Groupe :

Natation

Jeu **: la balle au plot**. 2 équipes. Un plot sur chaque bord du bassin. Il faut se faire des passes pour amener la balle sur le plot adverse.

Jeu



Jeu

Bilan

* 100 m (4 petites longueurs) brasse. En respirant régulièrement.
* Mettre les palmes. Enchainer 4 longueurs de battements en respirant régulièrement (garder l’alignement du corps, respirer par devant.)
* Palmes : mettre la planche derrière la tête : 4 longueurs de dos.
* Sans les palmes : dos avec les bras. 50 m
* Crawl avec la planche devant et avec les bras.

**Matériel** : une planche par enfant.

Palmes

* Prendre un objet en mousse dans une main. Se mettre dans l’eau et faire la longueur sans qu’il ne touche l’eau.

**Matériel** : un objet en mousse

Elèves qui plongent :

Déplacements - propulsion

Elèves qui ne plongent pas :

* Apnée. Entrainement, 3 fois, 10 sec.

**Matériel** :

Equilibres - flottaison

Immersion - respiration

* Gros tapis sur le bord du bassin, se laisser tomber en arrière.
* Plongeon du plot ou à côté et enchainer une longueur de brasse, puis retour.
* Sauter dans l’eau avec une planche, se mettre sur le dos, enchaîner la longueur sur le dos (planche sur le ventre)

**Matériel** : planches

Gros tapis

Entrée dans l’eau

**Séance**

**6 CM**

Groupe :

Natation

Jeu **: la balle au plot**. 2 équipes. Un plot sur chaque bord du bassin. Il faut se faire des passes pour amener la balle sur le plot adverse.



* Plongeon du plot ou à côté et enchainer une longueur de brasse, puis retour.

**Matériel** :

Entrée dans l’eau

**Séance**

**7 CM**

Groupe :

Natation

Jeu

Bilan

* 100 m (4 petites longueurs) brasse. En respirant régulièrement.
* Avec la planche, faire 4 longueurs en battements de pieds (respiration régulière devant).
* Sans planche : une demi-longueur de crawl (avec les bras).
* Planche sur le ventre : 4 longueurs de dos.
* 2 longueurs de dos sans planche, avec les bras.

**Matériel** : une planche par enfant.

Palmes

* Pousser dur le bord et aller le plus loin possible (avec une planche)

**Matériel** : planche

Déplacements - propulsion

* Apnée. Entrainement, 3 fois, 10 sec.
* Faire une roulade dans l’eau.
* Essayer d’aller s’asseoir au fond.

**Matériel** :

Equilibres - flottaison

Immersion - respiration

Jeu **: jeu de l’horloge**. 2 équipes. Une équipe en cercle essaye de se faire le plus de passes pendant que l’autre équipe tourne autour en faisant un relais.



Par 3 : Un enfant saute dans l’eau et propose un parcours de brasse. Les 2 autres suivent. L’enfant à le droit de sortir de l’eau.

Plongeon du plot

**Matériel** :

Entrée dans l’eau

**Séance**

**8 CM**

Groupe :

Natation

Jeu **: jeu de relais en largeur.**

Jeu

Bilan

* Sur le dos : avec 2 frites sous les bras. Faire 2 allers-retours avec les jambes de brasse.
* Sur le ventre, avec 2 frites. Faire 2 allers-retours avec les jambes de brasse.
* Avec une seule frite sous les bras. Faire les bras de brasse et des battements de jambes. (2 allers-retours)
* Avec une frite : Les bras et les jambes de brasse.
* Puis un aller-retour de brasse sans rien.
* Terminer avec 4 longueurs de jambes de crawl avec les palmes.

**Matériel** : 2 frites chacun

palmes

Déplacements - propulsion

* Apnée. Entrainement, 3 fois, 10 sec.
* Sur la largeur. Partir du bord, plongeon canard dans un cerceau et continuer jusqu’à l’autre bout de la piscine.

**Matériel** :

3 grands cerceaux

Immersion - respiration

Séance : Evaluation

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Bilan du « Savoir nager » Palier 2 | | | | | | | | | | | |
| **Palier 2** du savoir nager. Compétences attendues en fin de 6ème | | | | | | | | | | | |
| **Le parcours est à réaliser en continuité, sans reprise d’appuis au bord du bassin et sans lunettes.**  Résumé du parcours : *Entrée dans l’eau en chute arrière. Se déplacer sur 3m50 en direction d’un tapis épais, passer dessous. Se déplacer sur le ventre pendant 15m, au signal, faire du sur-place pendant 15s, repartir, faire demi-tour et repartir sur le dos pendant 15m. Rester 15 sec sans bouger sur le dos, repartir et passer dans un cerceau. Revenir au point de départ sur le ventre.* | | | | | | | | | | **SAVOIR NAGER AQUIS** | |
| Nom des élèves | Entrer en chute arrière du bord de la piscine | Se déplacer vers un obstacle à 3,5m | Passer sous l’obstacle en immersion complète (sur 1,5m) | Continuer sur le ventre pendant 15m | Au signal, faire du sur-place vertical 15sec puis repartir | Faire demi-tour au milieu du bassin et repartir sur le dos | Se déplacer 15m sur le dos  S’arrêter et rester 15s sur le dos sans bouger (étoile) | Se remettre sur le ventre et repartir pour passer dans un cerceau. Revenir au départ. | Nombre d’items réussis | Oui | Non |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**Séance**

**10 CM**

Groupe :

Natation

Ateliers de jeux

Atelier 1

La cage

Atelier 2

* Traversée de la piscine sur le tapis jaune.

Un adulte au milieu pour maintenir

Bilan

Atelier 4

* Autre en fonction du matériel
* Jeu au panier de basket.

Atelier 3