

## Séance 1

### 1. Test

### 2. Les enfants montrent à l'adulte en charge du groupe comment ils sont à l'aise dans l'eau :

- Entrée dans l'eau : entrer dans l'eau de la manière choisie par l'enfant : entrer dans l'eau plusieurs fois, de différentes façon (assis, se laisser glisser, accroupis, sauter...).
- Se déplacer : déplacements libres d'abord, puis de différentes manières (en marchant, courant, sautant à deux pieds, sur un pied, en essayant de s'allonger).
- S'immerger : dire aux enfants qu'ils doivent le plus possible entrer dans l'eau. Puis, demander de rentrer les épaules dans l'eau, le menton, une oreille, puis l'autre, l'arrière de la tête et pour les plus à l'aise la tête entière.
- Respirer : fermer la bouche et la mettre dans l'eau, souffler dans l'eau.

### 3. Jeu du vide cerceau :

- Deux équipes, chacune a un cerceau d'un côté du bassin avec des objets à l'intérieur.
- Amener ses objets dans le cerceau de l'équipe adverse.
- L'équipe qui a le moins d'objets dans son cerceau à la fin de la partie a gagné.

## Séance 2 :

**Objectif 1** : Entrée dans l'eau

**Jeux** :

- Par l'échelle : de dos, de face.
- Assis sur le bord en se laissant glisser
- Assis sur le bord puis se retourner pour se laisser glisser.
- Assis sur le bord en sautant avec une perche.
- Assis sur le bord en sautant vers un objet flottant.

Faire toutes ces activités plusieurs fois.

**Objectif 2** : Accepter le contact de l'eau avec son corps, essayer de se déplacer

**Jeux** :

- L'apprenti : Descendre l'échelle pour se déplacer le long du bassin et aller toucher un objet posé sur le bord ; positionner l'objet plus ou moins loin de l'échelle

### Séance 3 :

**Objectif 1** : Entrée dans l'eau

**Jeux** :

- Assis sur le bord en se laissant glisser
  
- Assis sur le bord puis se retourner pour se laisser glisser.
  
- Assis sur le bord en sautant avec une perche.
  
- Assis sur le bord en sautant vers un objet flottant.

Faire toutes ces activités plusieurs fois.

**Objectif 2** : Accepter le contact de l'eau avec son corps, essayer de se déplacer

**Jeux** :

- L'apprenti : Descendre l'échelle pour se déplacer le long du bassin et aller toucher un objet posé sur le bord ; positionner l'objet plus ou moins loin de l'échelle. A varier : Placer l'objet au milieu du bassin.
  
- Se déplacer : Course de traversée du bassin.
  
- La bombe : En ronde, se lancer le ballon, il ne doit pas toucher l'eau. On compte le nombre maximal de passes.

## Séance 4 :

### Objectif 1 : S'équilibrer

#### Jeux :

- A l'aide d'un camarade puis d'une planche ou frite, s'équilibrer sur le ventre puis sur le dos et se laisser flotter.
- L'étoile de mer

Essayer de tenir le plus longtemps possible. Par deux, l'autre enfant compte. Celui qui tient le plus longtemps a gagné. A faire plusieurs fois. Si besoin, le deuxième enfant soutient le dos de son camarade.

### Objectif 2 : Se déplacer

#### Jeux :

- Se déplacer en marchant, en sautillant à deux pieds, à cloche pied, en s'immergeant les épaules.
- A l'aide d'une perche, : on recherche l'allongement du corps. Si possible, tête dans l'eau
- Se déplacer à l'aide d'une frite ou d'une planche.
- Balle à 5: Les enfants sont en ronde, le but est de se faire 5 passes. Les enfants se font passer le ballon, un point s'ils réussissent à faire 5 passes. On peut élargir la ronde.

## Séance 5 :

### Objectif 1 : S'équilibrer

#### Jeux :

- A l'aide d'un camarade puis d'une planche ou frite, s'équilibrer sur le ventre puis sur le dos et se laisser flotter.
- L'étoile de mer

Essayer de tenir le plus longtemps possible. Par deux, l'autre enfant compte. Celui qui tient le plus longtemps a gagné. A faire plusieurs fois. Si besoin, le deuxième enfant soutient le dos de son camarade.

### Objectif 2 : Se déplacer

- Traverser le bassin : Se déplacer en marchant, en sautillant à deux pieds, à cloche pied, en s'immergeant les épaules.
- A l'aide d'une perche, : on recherche l'allongement du corps. Si possible, tête dans l'eau
- Se déplacer à l'aide d'une frite ou d'une planche.

#### Jeux :

- Balle à 5: Les enfants sont en ronde, le but est de se faire 5 passes. Les enfants se font passer le ballon, un point s'ils réussissent à faire 5 passes. On peut élargir la ronde.
- La rivière aux crocodiles : un enfant est le crocodile. Il a une zone au milieu du bassin (son territoire). Les autres enfants doivent traverser son territoire sans se faire toucher par le crocodile, les joueurs touchés deviennent des crocodiles. Le dernier en jeu a gagné.

## Séance 6 :

### Objectif 1 : Entrée dans l'eau

#### Jeux :

- Assis sur le bord en sautant avec une perche.
- Assis sur le bord en sautant vers un objet flottant.

### Objectif 2 : Se déplacer

#### Jeux :

- Traverser le bassin : Se déplacer en marchant, en sautillant à deux pieds, à cloche pied, en s'immergeant les épaules.
- A l'aide d'une perche, : on recherche l'allongement du corps. Si possible, tête dans l'eau
- Se déplacer à l'aide d'une frite ou d'une planche.

### Objectif 3 : Se propulser

#### Jeux :

- Pousser sur le mur avec les jambes et une planche pour s'équilibrer et glisser. Bien rester horizontalement.

### Objectif 4 : S'immerger

#### Jeux :

- Souffler dans l'eau, faire des bulles
- La pêche sous-marine : Objets lestés à aller chercher au fond et à ramener sur le bord, mettre le visage dans l'eau pour y aller.

## Séance 7 :

**Objectif 1 :** Entrée dans l'eau

**Jeux :**

- Debout sur le bord, sauter dans l'eau avec la perche (si des difficultés debout, partir accroupi).

**Objectif 2 :** Se déplacer

**Jeux :**

- Se déplacer à l'aide d'une frite ou d'une planche.
- Le serveur : Des objets flottent à la surface de l'eau. Avec leur planche, les élèves les ramènent sur le bord.

**Objectif 3 :** Se propulser

**Jeux :**

- Pousser sur le mur avec les jambes et une planche pour s'équilibrer et glisser.

**Objectif 4 :** S'immerger

**Jeux :**

- La pêche sous-marine : Objets lestés à aller chercher au fond et à ramener sur le bord, mettre le visage dans l'eau pour y aller.
- Parcours : Pour aller chercher un objet, passer sous un tapis, dans un cerceau, sous une frite, aller chercher un objet.

## Séance 8 :

### Objectif 1 : Se déplacer

#### Jeux :

- Se déplacer dans l'eau à l'aide d'une frite ou d'une planche.
- Le serveur : Des objets flottent à la surface de l'eau. Avec leur planche, les élèves les ramènent sur le bord.

### Objectif 2 : Se propulser

#### Jeux :

- Pousser sur le mur avec les jambes et une planche pour s'équilibrer et glisser.

### Objectif 3 : S'immerger

#### Jeux :

- La pêche sous-marine : Objets lestés à aller chercher au fond et à ramener sur le bord, mettre le visage dans l'eau pour y aller.
- Parcours : Pour aller chercher un objet, passer sous un tapis, dans un cerceau, sous une frite, aller chercher un objet.
- Water-Polo dans le petit bassin contre le groupe des non-nageurs : 2 équipes, 2 cerceaux de part et d'autre du « terrain », chaque équipe doit amener le ballon dans son cerceau.