

## Vers la natation



**Elèves non nageurs - cycle 2 ou élèves de cycle 3 non nageurs ayant peur d'aller dans le grand bassin (et/ou peur de l'eau)**

**Objectifs en petite profondeur :**

- se déplacer en avant et en arrière
- mettre la tête sous l'eau et souffler
- s'équilibrer sans appuis plantaire avec matériel.

**Matériel en fin de dossier :** marcher en arrière ; point A et B. Les feuilles plastifiées se « collent » sur le bord de la piscine grâce à la pression de l'eau.

**Matériel de la piscine :** frites, planches, petits cerceaux lestés, 1 grand cerceau lesté, toboggan, ligne d'eau, perche

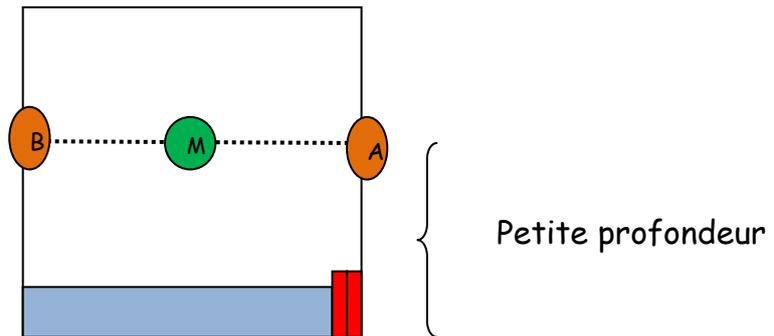
## Se déplacer de plus en plus vite, garder l'équilibre.

### Jeu n° 1 Le défilé :

Entrée dans l'eau par le toboggan ou par les marches.

Par binômes, les élèves vont d'un point à l'autre en marchant. Au signal, ils doivent avancer en levant les genoux. A mi bassin, ils exécutent les mêmes consignes mais en reculant.

Arrivés au point n°2, ils avancent vers le bord.



On peut faire varier le jeu en demandant aux élèves de lever les bras, ce qui rend l'équilibre plus difficile.

### Jeu n° 2 Le petit train

Les enfants se mettent en file indienne par groupes de 4, et s'accrochent par les épaules ou la taille. Ils doivent faire le tour du bassin, délimité par la ligne d'eau. Le maître donne des ordres : en avant, en arrière, en sauts de lapin, à droite, à gauche, avec des pas de géants...

### Jeu n° 3 : chat et souris.

Une ligne de chats et une ligne de souris dos à dos.

Au signal, chaque chat essaie d'attraper la souris qui est derrière lui.

Après chaque partie, on inverse les rôles.

## Mettre la tête sous l'eau

### **Jeu n° 1 : poissons/pêcheurs**

L'équipe des pêcheurs forme une ronde en se donnant les mains. Les mains à fleur d'eau.

Au signal « attention, poissons, passez ! » L'équipe des poissons essaie de passer sous les mains des pêcheurs.

Au signal « attention, pêcheurs, pêchez » les pêcheurs baissent les bras. Les poissons pris dans le filet deviennent pêcheurs.

### **Jeu n° 2 : Les dauphins**

Matériel : 1 ou 2 cerceaux lestés, 1 perche.

L'enseignant(e) (et/ou un élève de cycle 3) tient un cerceau lesté à demi immergé au milieu du bassin, vers la ligne du fond. Les élèves « dauphins » entrent dans l'eau par le toboggan, vont au point A en sautant puis se dirigent vers le cerceau 1 ; Ils passent dans le cerceau en essayant de mettre la tête sous l'eau. Ils font de même avec le second cerceau avant de rejoindre les escaliers.

Pour les élèves de cycle 3 : en binôme, 1 dresseur et 1 dauphin à tour de rôle.

### **Jeu n° 3 : les plongeurs.**

Matériel 1 ou 2 perches.

L'enseignant(e) + 1 élève de cycle 3 tiennent une perche maintenue dans l'eau aux points A et B. Les plongeurs doivent aller dans l'eau jusqu'au milieu du bassin puis se diriger vers le point A ou B pour descendre le long de la perche, s'asseoir au fond de l'eau, compter jusqu'à 2, puis 3, faire des bulles et remonter.

### **Jeu 4 : Les dauphins plongeurs**

Jeu 2 et jeu 3 dans le même parcours.

### **Jeu 5 : les grenouilles**

Par 2, entrer dans l'eau par le toboggan. Une fois dans l'eau, faire la course du point C au point D en sautant comme une grenouille, en mettant la tête dans l'eau.

### **Jeu n° 6 : Les coupeurs de tête**

Le coupeur de tête placé au centre d'un cercle tourne sur lui même avec une frite tendue à bout de bras. Les enfants placés tout autour doivent s'immerger à chaque passage de la frite. (Groupes de 5 ou 6 enfants).

## S'équilibrer sans appui plantaire avec du matériel

### **Jeu n°1 : La course.**

On fait des lignes de 6 enfants. Chaque élève passe une frite sous les deux bras. Au signal, les enfants doivent rejoindre le milieu du petit bassin le plus rapidement possible, sans toucher le fond avec les pieds.

On peut faire le même jeu mettant la frite devant ou dans le dos.

### **Jeu n°2 : Les transporteurs.**

En binôme. 1 élève tient une frite ou une planche dans les mains. Son camarade doit le transporter du point A au point B. L'élève transporté bat des pieds. On peut faire ce jeu, sur le ventre ou sur le dos.

### **Jeu n° 3 : Le radeau**

Par groupe de 3, pousser un tapis ou une frite du point A au point B en tapant des pieds.

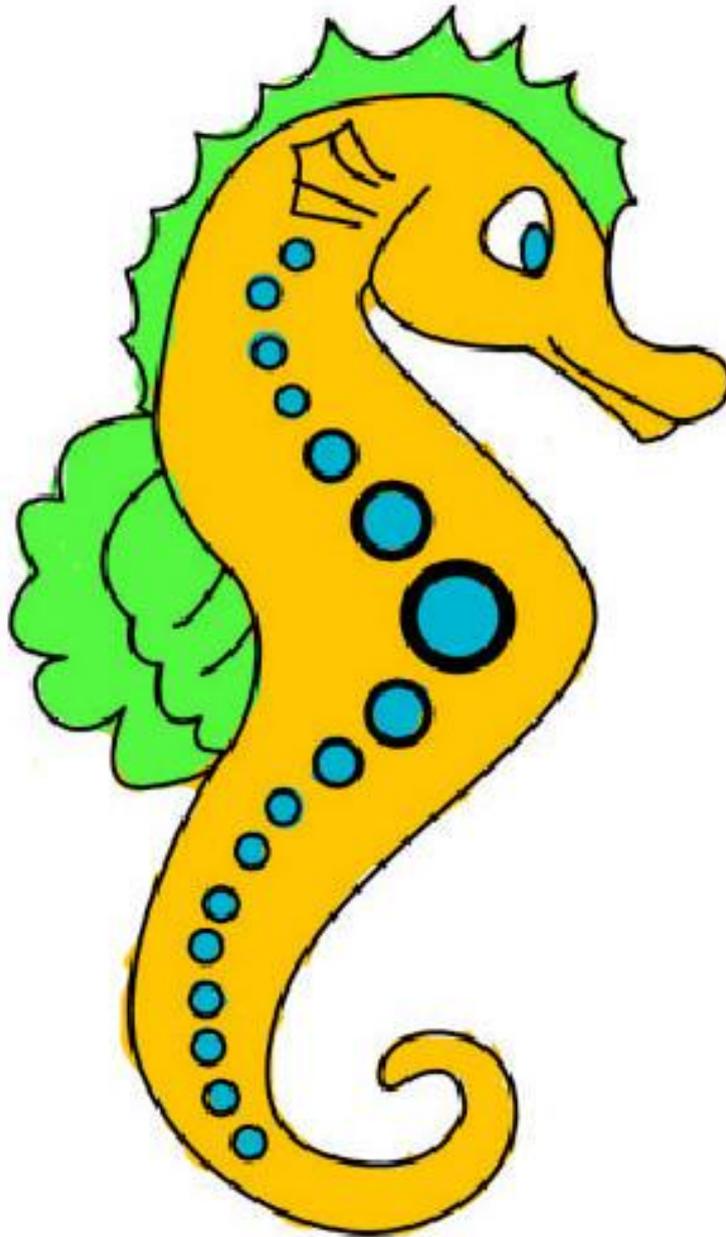
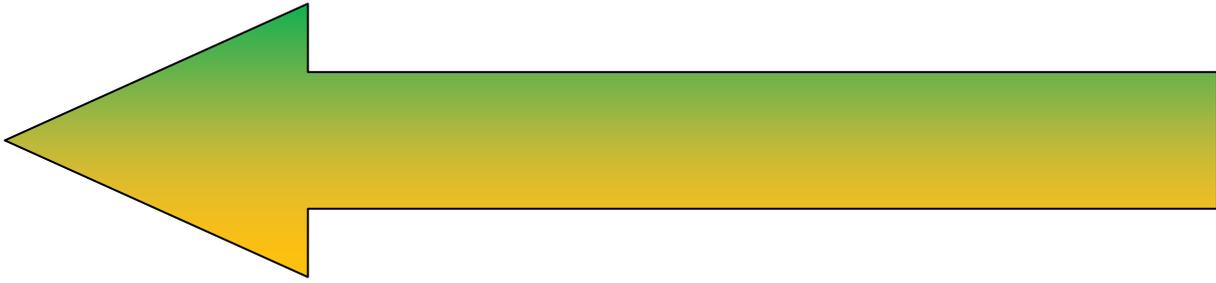
### **Jeu n° 5 : les étoiles de mer :**

En prenant appui sur du matériel, frites ou planche, s'équilibrer en étoile, sur le dos le plus longtemps possible, en regardant le plafond et en respirant tranquillement.

### **Jeu n° 6 : les loutres**

En prenant appui sur du matériel, frites ou planche, s'équilibrer en étoile, sur le ventre en mettant la tête sous l'eau pendant 3 secondes

Pour les jeux 5 et 6, on pourra faire varier la distance entre le matériel et le corps de l'élève.



Découper et  
passer une  
ficelle de  
nylon

Découper et  
passer une  
ficelle de  
nylon

A

B