



Natation

Groupe :
.....

Séance
1 CM

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.

Elèves qui sautent sans problème :

Elèves qui ont des difficultés à sauter dans un cerceau :

Immersion - respiration

Matériel : un petit anneau pour 2.

- **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.

Elèves qui peuvent mettre la tête dans l'eau :

Elèves qui ne peuvent **pas mettre** la tête dans l'eau :

Equilibres - flottaison

Matériel :

- 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)

Déplacements - propulsion

Matériel : ue planche par enfant.

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

Bilan



Natation

Groupe :

Séance
2 CM

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

- Sauter du plongoir ou du bord du bassin.
- Plonger du plongoir ou du bord du bassin.
- Sauter dans un grand cerceau.
- Sur le bord. Je tiens un truc avec mon menton. Entraînement plongeon.

Elèves qui plongent :

Elèves qui ne plongent pas :

Immersion - respiration

Matériel : un petit anneau pour 2.

- **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.

Elèves qui vont facilement au fond :

Elèves qui ont des difficultés à aller au fond. :

Equilibres - flottaison

Matériel :

- 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)

Déplacements - propulsion

Matériel : ue planche par enfant.

- 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.

Jeu

Avec 2 ballons. 2 groupes. 2 enfants qui essaient d'intercepter les passes.

Bilan



Natation

Groupe :

Séance
3 CM

Entrée dans l'eau

Matériel : planches

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

Elèves qui plongent :

Elèves qui ne plongent pas :

Immersion - respiration

Matériel : Petits anneaux
+ 1 grand cerceau

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

Elèves qui vont facilement au fond :

Elèves qui ont des difficultés à aller au fond. :

Equilibres - flottaison

Matériel :

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

Déplacements - propulsion

Matériel : une planche par enfant.

- 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.

Jeu

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

Bilan



Natation

Groupe :

Séance

4 CM

Entrée dans l'eau

Matériel : planches

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

Elèves qui plongent :

Elèves qui ne plongent pas :

Immersion - respiration

Matériel : petits ballons

- Apnée. Entraînement, 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.

Elèves qui vont facilement au fond :

Elèves qui ont des difficultés à aller au fond. :

Equilibres - flottaison

Matériel :

- Sauter dans l'eau du bord et se laisser remonter sans pousser au fond.

Déplacements - propulsion

Matériel : une planche par enfant.

- 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.

Jeu

Jeu de ballon avec le panier.

Bilan



Natation

Groupe :

Séance

5 CM

Entrée dans l'eau

Matériel : planches

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

Elèves qui plongent :

Elèves qui ne plongent pas :

Immersion - respiration

Matériel :

Petits anneaux

- Apnée. Entraînement, 3 fois, 10 sec.
- Nager jusqu'ou il y a moins de fond, aller chercher les anneaux au fond.

Elèves qui vont facilement au fond :

Elèves qui ont des difficultés à aller au fond. :

Equilibres - flottaison

Matériel : une frite par élève

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

Déplacements - propulsion

Matériel : une planche par enfant.

- 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.

Jeu

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.

Bilan



Natation

Groupe :

Séance

6 CM

Entrée dans l'eau

Matériel : planches

Gros tapis

- Gros tapis sur le bord du bassin, se laisser tomber en arrière.
- Plongeon du plot ou à côté et enchaîner 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)

Elèves qui plongent :

Elèves qui ne plongent pas :

Immersion - respiration

Matériel :

- Apnée. Entraînement, 3 fois, 10 sec.

Equilibres - flottaison

Matériel : un objet en mousse

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

Déplacements - propulsion

Matériel : une planche par enfant.

Palmes

- 100 m (4 petites longueurs) brasse. En respirant régulièrement.
- Mettre les palmes. Enchaîner 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.

Jeu

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.

Bilan



Natation

Groupe :

Séance

7 CM

Entrée dans
l'eau

Matériel :

- Plongeon du plot ou à côté et enchaîner une longueur de brasse, puis retour.

Immersion -
respiration

Matériel :

- Apnée. Entraînement, 3 fois, 10 sec.
- Faire une roulade dans l'eau.
- Essayer d'aller s'asseoir au fond.

Equilibres -
flottaison

Matériel : planche

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

Déplacements
- propulsion

Matériel : une planche par
enfant.

Palmes

- 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.

Jeu

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.

Bilan



Natation

Groupe :

Séance

8 CM

Entrée dans l'eau

Matériel :

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

Immersion - respiration

Matériel :

3 grands cerceaux

- Apnée. Entraînement, 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.

Déplacements - propulsion

Matériel : 2 frites chacun

palmes

- 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.

Jeu : **jeu de relais en largeur.**

Jeu

Bilan

Natation

Groupe :

Séance

10 CM

Ateliers de jeux

Atelier 1

- Traversée de la piscine sur le tapis jaune.
Un adulte au milieu pour maintenir

Atelier 2

La cage

Atelier 3

- Jeu au panier de basket.

Atelier 4

- Autre en fonction du matériel

Bilan