

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

Objectifs :

- Entrée dans l'eau

Jeux :

- Accroupi en sautant.
- Debout avec une perche en sautant.
- Debout en sautant vers un objet flottant.
- En sautant debout vers un cerceau.
- Les torpilles : depuis le bord, se raidir et sauter pour aller toucher le fond avec ses pieds.
- Les pompiers : entrer en glissant le long de la perche comme un pompier et aller « sauver la planche à proximité.
- Rapporter les objets : la rivière au crocodile

Au grand bain , coupé par une rivière de 2m (2 lignes d'eau) de large. Un crocodile dans la rivière. Les enfants doivent traverser la rivière sans se faire toucher par le crocodile. Les joueurs touchés deviennent des crocodiles. Le dernier en jeu a gagné.

- Se déplacer et se propulser dans le grand bain à l'aide d'une planche avec des battements

Séance 3

Objectifs :

- Entrée dans l'eau

Jeux :

- Accroupi en sautant.
- Debout avec une perche en sautant.
- Debout en sautant vers un objet flottant.
- En sautant debout vers un cerceau.
- Les torpilles : depuis le bord, se raidir et sauter pour aller toucher le fond avec ses pieds.
- Les pompiers : entrer en glissant le long de la perche comme un pompier et aller « sauver la planche à proximité.
- Rapporter les objets : la rivière au crocodile

Au grand bain , coupé par une rivière de 2m (2 lignes d'eau) de large. Un crocodile dans la rivière. Les enfants doivent traverser la rivière sans se faire toucher par le crocodile. Les joueurs touchés deviennent des crocodiles. Le dernier en jeu a gagné.

- Se déplacer et se propulser dans le grand bain à l'aide d'une planche avec des battements

Séance 4

Objectifs :

- Se déplacer, s'immerger

Jeux :

- Se déplacer et se propulser dans le grand bain à l'aide d'une planche avec battements de jambes.
- Se déplacer et se propulser dans le grand bain avec la force des bras en ayant un pull buoy entre les jambes.
- Aller s'asseoir au fond de l'eau avec l'aide d'une perche.
- Aller chercher des objets au fond de l'eau
- Pêche sous-marine : groupes de 5 enfants dans le petit bassin puis dans le grand bassin. Objets disséminés au fond de l'eau. Chaque groupe doit rapporter le plus d'objets possibles dans son camp.
- Entrée dans l'eau accroupis puis debout depuis le plongeoir.

Séance 5

Objectifs :

- Se déplacer, s'immerger

Jeux :

- Se déplacer et se propulser dans le grand bain à l'aide d'une planche avec battements de jambes.
- Se déplacer et se propulser dans le grand bain avec la force des bras en ayant un pull buoy entre les jambes.
- Aller s'asseoir au fond de l'eau avec l'aide d'une perche ou non
- Aller chercher des objets au fond de l'eau
- Pêche sous-marine : groupes de 5 enfants dans le petit bassin puis dans le grand bassin. Objets disséminés au fond de l'eau. Chaque groupe doit rapporter le plus d'objets possibles dans son camp.
- Entrée dans l'eau accroupis puis debout depuis le plongeoir.
- Réaliser des coulées ventrales : pousser sur le mur avec les jambes pour s'équilibrer et glisser. Réaliser la plus grande distance.

Séance 6

Objectifs :

- Se déplacer, s'immerger

Jeux :

- Se déplacer et se propulser dans le grand bain à l'aide d'une planche avec battements de jambes.
- Se déplacer et se propulser dans le grand bain avec la force des bras en ayant un pull buoy entre les jambes.
- Pêche sous-marine : groupes de 5 enfants dans le petit bassin puis dans le grand bassin. Objets disséminés au fond de l'eau. Chaque groupe doit rapporter le plus d'objets possibles dans son camp.
- Entrée dans l'eau accroupis puis debout depuis le plongeur.
- Réaliser des coulées ventrales : pousser sur le mur avec les jambes pour s'équilibrer et glisser. Réaliser la plus grande distance.
- Les déménageurs : mettre des objets dans deux cerceaux, placés de chaque côté du bord. 2 équipes.
Aller amener les objets de son camp dans le cerceau des adversaires.
Le but est d'avoir le moins d'objet.

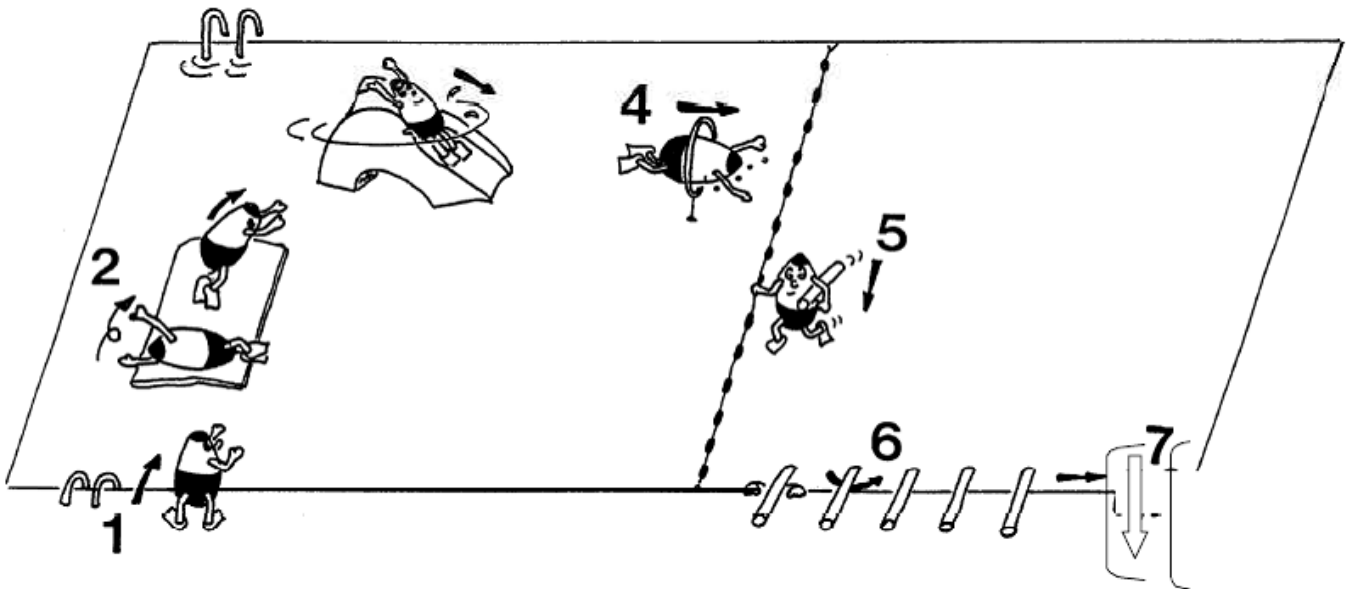
Séance 7

Objectifs :

- Se propulser, se déplacer, S'immerger

Jeux :

- Relais par équipe se déplacer sur le ventre et sur le dos.
- Mise en place de parcours : en étant chronométré avec des obstacles.
-



Séance 8

Objectifs :

- Se déplacer, s'équilibrer, s'immerger

Jeux :

WATER POLO