

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 :

- Assis sur le bord en se laissant glisser puis en se retournant pour se laisser glisser.
- Assis sur le bord en sautant avec une perche.
- Assis sur le bord en sautant vers un objet flottant.
- Accroupi en sautant.
- Debout avec une perche en sautant.
- Les torpilles : depuis le bord, se raidir et sauter pour aller toucher le fond avec ses pieds. Perche pour le maître.
- Les pompiers : entrer en glissant le long de la perche comme un pompier et aller « sauver » la planche à proximité.

Séance 3

Objectifs : Se déplacer

- Se déplacer et se propulser à l'aide d'une planche avec battements de jambes.
- Le serveur : sous la forme d'un relais, deux équipes.

Les élèves doivent aller avec la planche chercher des objets au milieu de la piscine et les ramener au bord de la piscine. Passer ensuite le relais à son camarade de l'équipe.

Objectifs :

- S'immerger

Jeux :

- Souffler en mettant sa tête sous l'eau pour faire des bulles.
- Descendre le long d'une perche pour toucher le fond.
- 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 4

Objectifs : Se déplacer

- Se déplacer et se propulser à l'aide d'une planche avec battements de jambes.
- Le serveur : sous la forme d'un relais, deux équipes.

Les élèves doivent aller avec la planche chercher des objets au milieu de la piscine et les ramener au bord de la piscine. Passer ensuite le relais à son camarade de l'équipe.

Objectifs : S'immerger

Jeux :

- Souffler en mettant sa tête sous l'eau pour faire des bulles.
- Descendre le long d'une perche pour toucher le fond.
- 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 5

Objectifs : Se déplacer

- Se déplacer et se propulser à l'aide d'une planche avec battements de jambes.
- Le serveur : sous la forme d'un relais, deux équipes.

Les élèves doivent aller avec la planche chercher des objets au milieu de la piscine et les ramener au bord de la piscine. Passer ensuite le relais à son camarade de l'équipe.

Objectifs : S'immerger

- Aller s'asseoir au fond de l'eau avec l'aide d'une perche.
- Descendre le long d'une perche pour toucher le fond.
- Aller chercher des objets au fond de l'eau
- Pêche sous-marine : deux groupes. Objets disséminés au fond de l'eau. Chaque groupe doit rapporter le plus d'objets possibles dans son camp.

Objectifs : Entrée dans l'eau

- Entrée dans l'eau accroupis en sautant.

Séance 6

Objectifs : Se déplacer

- Se déplacer et se propulser à l'aide d'une planche avec battements de jambes.
- Se déplacer et se propulser avec la force des bras en ayant un pull boy entre les jambes.
- Aller chercher des objets au fond de l'eau.
- Pêche sous-marine : deux groupes. Objets disséminés au fond de l'eau. Chaque groupe doit rapporter le plus d'objets possibles dans son camp.

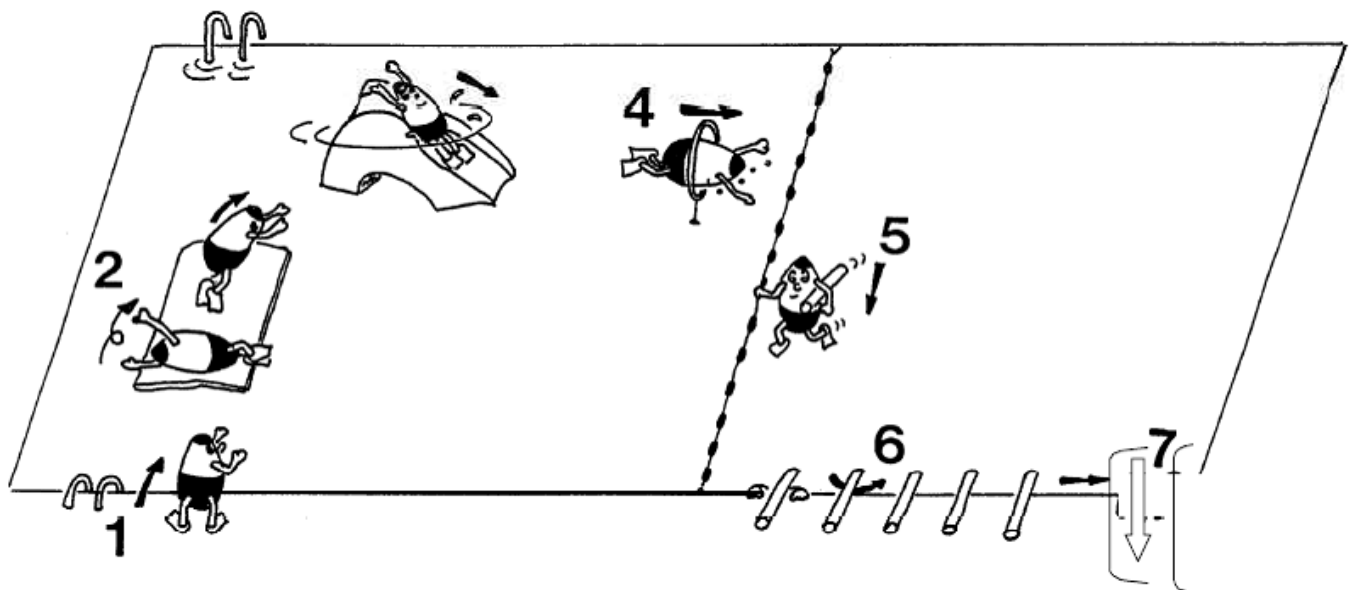
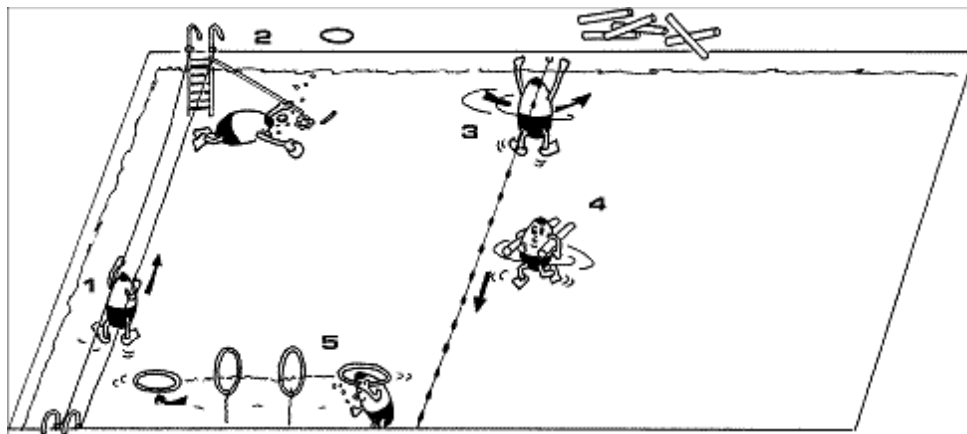
Objectifs : Entrée dans l'eau

- Entrée dans l'eau accroupis en sautant.

Séance 7

Objectifs : Se déplacer

- Se déplacer sur le ventre avec une planche puis une frite.
- Course en relais avec une planche ou une frite.
- Entrée dans l'eau : accroupis puis debout depuis le plongoir.
- Mise en place de parcours : s'immerger, se déplacer, se propulser.



Séance 8

Objectifs : Se déplacer et se propulser

Jeux :

- Se déplacer sur le ventre et sur le dos avec planche ou frite.
 - Même chose en faisant des courses individuelles
 - Même chose en faisant des courses en relais
-
- Réaliser des coulées ventrales : pousser sur le mur avec les jambes pour s'équilibrer et glisser avec la planche. Réaliser la plus grande distance.

Objectifs : Entrée dans l'eau

- Entrée dans l'eau accroupis en sautant.
- Mise en place de parcours : s'immerger, se déplacer, se propulser en étant chronométré et avec des obstacles.

