

Natation - Nageurs confirmés / expert

Séance	Date	Déroulé
1		Évaluation diagnostique
2		<ul style="list-style-type: none">• Sauter dans l'eau (grand bassin)• L'étoile ventrale• Déplacement sur le ventre (nage au choix) sur un demi bassin.• Descendre à l'échelle, toucher le fond et remontée passive. <div data-bbox="389 416 2103 813"></div>
3		<ul style="list-style-type: none">• Plongeon accroupi avec planche sous genou.• La fusée : faire l'étoile puis resserrer les jambes et les bras et continuer à flotter.• Le sous-marin : passer sous un camarade.• Nage sur le ventre. <div data-bbox="389 1011 2103 1445"></div>

- Plongeon debout avec planche sous pied.
- L'étoile dorsale
- Battement sur le dos, gorge déployée et menton vers le ciel (pointes tendues) > battre des pieds pour se déplacer sur le dos
- Nage sur le dos (se mettre sur le dos en flottaison) > insister sur le mouvement de poussée du bras (contact avec la cuisse) : le bras doit frôler l'oreille, il pousse l'eau vers l'arrière, le corps est à plat, les oreilles sont dans l'eau.



le bras doit frôler l'oreille



le bras pousse l'eau vers l'arrière



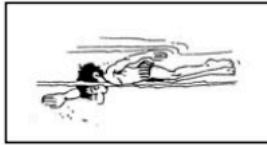
le corps est à plat



les oreilles
sont
dans l'eau

5

- Apprentissage du plongeon sur le bord du bassin (sans la planche).
- Le sous-marin : passer sous le tapis.
- Sauter dans l'eau dans un cerceau.
- Le crawl : utiliser le pull-boy pour guider le geste.



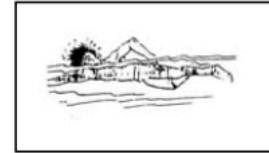
1 temps d'inspiration : bras droit est en appui ,le bras gauche fini sa poussée



2 la main rentre dans l'eau



3



4 le cops est bien à plat

- Reprise nage sur le dos.
- A la fin de la séance, rester au milieu de sa ligne d'eau et flotter à la verticale (rétro pédalage).

6		<ul style="list-style-type: none">• Plonger dans l'eau depuis le bord du bassin. Puis plongeon depuis le plot (si l'élève veut essayer > plongeon droit ou canard).• L'étoile dorsale• Le sous-marin : passer sous le tapis.• Le crawl (s'entraîner).• La nage dorsale (s'entraîner) <div data-bbox="389 333 2103 572" style="border: 1px solid black; height: 150px; width: 100%;"></div>
7		<ul style="list-style-type: none">• Plonger dans l'eau• Effectuer étoile ventrale puis dorsale.• Nager puis passer sous un obstacle• Nager sur 15m• Enchaîner les 3 étapes : plonger dans l'eau, étoiles dorsale/ ventrale, passer sous un obstacle (perche) sur un parcours de 15m sans reprise d'appuis. <div data-bbox="389 850 2103 1129" style="border: 1px solid black; height: 175px; width: 100%;"></div>
8		<p>Évaluations partie 1</p> <ul style="list-style-type: none">• Évaluer la bulle d'argent (voir listing)• Sauter dans l'eau (saut au choix)• La flottaison sur le dos• La flottaison verticale (rétropédalage)• Passer sous le tapis• Nage sur 30m

9		Évaluations partie 2 (Savoir nager CM1/CM2) <ul style="list-style-type: none">• Évaluer la bulle d'or (voir listing)• Évaluer le « Savoir nager »
10		Jeux dans l'eau (encadrés par les MNS)