

Cycle Natation – Elèves débutants - Classe GS/CP – 5 séances

1. Preamble :

A chaque séance, travailler les 4 compétences suivantes :

- l'entrée dans l'eau
- l'immersion - respiration
- les équilibres sur l'eau
- les déplacements, la propulsion

2. Proposition de progression pour les débutants :

Entrée dans l'eau - entrer par l'escalier - entrer par l'échelle (dos à l'eau, face à l'eau) - glisser sur le tapis - sauter dans l'eau (départ assis, accroupi, debout, en se tenant à la perche, sans se tenir) - sauter en réalisant une figure (taper dans les mains, bombe, demi-vrille) - sauter par-dessus un objet ou dans un cerceau - sauter dans le grand bain	Immersion - respiration - mettre les épaules, le menton puis le visage sous l'eau - enchaîner plusieurs immersions (sous ligne d'eau ou dans des cerceaux) - chercher des objets sous l'eau avec le pied puis la main - évoluer sous l'eau dans la cage - synchroniser immersion et respiration - respirer en s'équilibrant - respirer en se propulsant
Equilibres sur l'eau - ramper comme un crocodile - s'équilibrer en se tenant à la goulotte - s'allonger en s'aidant de matériel (deux planches, un U, une frite) - réaliser l'étoile sur le dos, sur le ventre - passer de l'une à l'autre sans poser les appuis au sol - réaliser une poussée ventrale, dorsale - réaliser l'étoile sans matériel	Déplacements - propulsion - se déplacer de différentes manières sans quitter les appuis - quitter les appuis, s'équilibrer sur l'eau - acquérir un battement de jambes efficace - se déplacer sur le dos, sur le ventre avec matériel (planches, U, frites) - idem avec ceinture et sans matériel - se déplacer sans ceinture, sans matériel

3. Organisation des séances

Après chaque séance (15min) :

- jeu libre dans l'eau avec matériel au choix

Seul consigne : « Vous pouvez jouer dans l'eau comme vous voulez avec votre matériel, mais quand je dis « Statue ! », vous devez vous immobiliser et me regarder ». Cela permet de les sensibiliser à la première règle nécessaire à la piscine : savoir s'arrêter pour écouter une consigne.

→ Observer les élèves qui ont une appréhension forte

Séance : Evaluation diagnostique

Matériel: la liste des élèves

Pour la séance suivante, constituer 2 groupes : l'un pris en charge par l'enseignant, l'autre par le parent accompagnateur ayant l'agrément.

Séance 1

L'enseignant prend en charge une moitié du groupe et le parent l'autre moitié.

Au bout de 15-20 min, on change les groupes.

Enseignant	Parent
Se déplacer de différentes manières dans l'eau (appuis au sol) 1) Faire le petit train dans l'eau de différentes manières : - en se tenant par les épaules, par la main, 2 par 2, en sautant, en mettant les épaules dans l'eau, en marchant en arrière, ... - en écartant les bras pour sentir la résistance avec l'eau, en joignant les bras pour sentir la différence... 2) Relais par équipes : se déplacer le plus vite possible dans l'eau Entrer dans l'eau 1) Sauter dans l'eau en partant de la position assise ou debout, au choix. L'enseignant est dans l'eau à réception des enfants pour les rassurer. Donner la main éventuellement.	Déplacement - Immersion Jeu : « Petits poissons venez » Un groupe de 4 enfants + adulte fait une ronde pour constituer le filet du pêcheur. Ils se donnent la main, lèvent les bras et comptent : « Petits poissons, venez, 1, 2, 3, ». Ils baisseront les bras au nombre choisi. Les autres sont les petits poissons qui doivent traverser le filet de part en part. S'ils se font prendre au moment où le filet de pêcheur s'abat sur eux, ils deviendront des pêcheurs. Et ainsi de suite... jusqu'au gagnant. S'équilibrer sur l'eau Jeu du chariot : Se faire tirer par un camarade qui tient une planche à laquelle un autre enfant est accroché. Consigne : se laisser flotter sur le ventre, essayer de ne plus avoir les pieds au sol. Ensuite changer les rôles...

Séance 2

Matériel:

- pailles
- objets qui coulent (ils en ont peu à la piscine)
- toboggan

Enseignant	Parent
Se déplacer de différentes manières dans l'eau + s'immerger 1. faire le petit train dans l'eau : - par 2 en se tenant la main, ... - en passant sous la ligne d'eau (ou les frites tenues par l'adulte) - en courant, en mettant le menton dans l'eau 2. relais par équipes : se déplacer le plus vite possible dans l'eau, passer sous la ligne d'eau et revenir S'immerger et respirer 1. Jouer à « Jacques a dit » : - mettre les épaules dans l'eau, le menton, les cheveux, la tête, - toucher ses genoux, ses pieds dans l'eau - faire une boule en serrant ses genoux et revenir à position initiale - toucher genoux d'un camarade, puis pieds 2. Faire des bulles dans l'eau, avec paille, puis sans. 3. Pousser une balle (ou frite) avec son nez. Faire un relais de vitesse, par binôme.	Déplacement - Immersion 1. Jeu : « Petits poissons venez » 2. Jeu des Chasseurs de coquillage obj : immerger son corps (et/ou sa tête) pour chercher des objets qui coulent Par équipe, il faut ramasser le plus vite possible tous les coquillages sous l'eau (objets mis proches de l'escalier pour commencer, puis progressivement de plus en plus loin). Chaque enfant doit ramener un objet et pas plus. Il faut autant d'objets que de participants. <u>Remarque</u> : les enfants utilisent le plus souvent leurs pieds pour ramasser les objets. Il faut progressivement les pousser à immerger leur tête. Obj : Entrer dans l'eau en glissant 3. Utiliser le toboggan <u>Consigne</u> : entrer dans l'eau de la façon la plus drôle possible (en roulant, les fesses les premières, sur le ventre, en se tenant les pieds, ...)

Séance 3

Matériel:

- objets qui coulent (ils en ont peu à la piscine)
- toboggan

Enseignant	Parent
Obj : Entrer dans l'eau 1. Sauter dans l'eau en tenant la main de l'enseignant : - départ assis, puis accroupi - et départ debout, pour ceux qui se sentent prêts Obj : s'équilibrer dans l'eau 2. Faire la traversée des crocodiles Sur la deuxième marche de l'escalier, se déplacer les uns derrière les autres à la manière d'un crocodile : sur les mains, en laissant les jambes flotter à la surface (pas à 4 pattes !) <u>Conseils à donner :</u> - pour que les jambes flottent, un léger battement est préférable - pencher les épaules en avant permettent au corps de s'équilibrer et aux jambes de s'élever - les enfants doivent laisser un peu de distance entre eux pour ne pas se gêner Obj : S'immerger, respirer - passer sous un pont (constitué par les bras des camarades, laissant de moins en moins de place pour la tête hors de l'eau) - passer sous la ligne d'eau - dans un cerceau - toucher les pieds d'un camarade - compter des doigts sous l'eau	Obj : Déplacement - Immersion 1. Jeu des Chasseurs de coquillages obj : immerger son corps (et/ou sa tête) pour chercher des objets qui coulent Par équipe, il faut ramasser le plus vite possible tous les coquillages sous l'eau (objets mis de plus en plus loin) et tous les bouts de bois flottants (frites). Chaque enfant doit ramener un objet et pas plus (2 aller-retour par enfant) Obj : Entrer dans l'eau en glissant 3. utiliser le tapis flottant comme un toboggan <u>Consigne</u> : entrer dans l'eau de la façon la plus drôle possible (en roulant, les fesses les premières, sur le ventre, en se tenant les pieds, ...)

Séance 4

Matériel :

- 2 balles
- objets qui coulent (ils en ont peu à la piscine)
- toboggan

Enseignant	Parent
Déplacements dans l'eau, puis : Obj : s'équilibrer sur l'eau 1. Faire la traversée des crocodiles Sur la deuxième marche de l'escalier, se déplacer les uns derrière les autres à la manière d'un crocodile : sur les mains, en laissant les jambes flotter à la surface (pas à 4 pattes !) 2. Faire l'étoile de mer sur le dos Appréhender la notion de flottaison du corps. Chaque élève se munit de 2 planches. L'enseignant vérifie la bonne position. Consignes : Pour faire l'étoile de mer sur le dos - prendre ses 2 planches sous chaque bras, collées aux aisselles et entrer dans l'eau - essayer de s'allonger en mettant la tête en arrière, les oreilles dans l'eau, en regardant le plafond, en levant le menton et en montant le ventre pour faire décoller les pieds. - l'enseignant aide et rassure en tenant la nuque de l'élève, pas le dos ! La sensation de flottaison doit venir sans aide.	Obj : Déplacement - Immersion - jeu 1. Relais par deux de chasseurs de coquillages obj : immerger sa tête pour chercher l'objet sous l'eau. Les enfants doivent ramener leurs deux objets l'un après l'autre mais il faut le chercher en mettant la tête sous l'eau ! 2. La balle nommée Se lancer la balle le plus vite possible en précédant son lancer du prénom du camarade. Si le temps d'hésitation est trop long, il y a pénalité (ex : ne pas recevoir la balle pendant 1 min) S'éloigner de plus en plus pour augmenter la difficulté Obj : Entrer dans l'eau en sautant 3. Sauter dans l'eau: - départ assis ou accroupi - départ debout - sans l'aide de l'adulte - sauter dans un cerceau tenu par un camarade

Séance 5

Matériel:

- 2 balles
- toboggan

Enseignant	Parent
Echauffement : jeu de « Jacques a dit », Obj : s'équilibrer sur l'eau 1. Faire la traversée des crocodiles 2. Se tenir à la gouttière, s'équilibrer en battant des jambes 3. Faire l'étoile de mer sur le dos 4. Souffler dans l'eau Obj : S'immerger, respirer - passer sous un pont (constitué par les bras des camarades, laissant de moins en moins de place pour la tête hors de l'eau) - passer sous la ligne d'eau - dans un cerceau - toucher les pieds d'un camarade - compter des doigts sous l'eau Le jeu du tourniquet Deux personnes se placent au milieu du bassin en tenant une frite dans la main. Ils prennent toute la largeur du bassin (bassin divisé en deux par la ligne d'eau). Ils font tourner leur frite bien à plat sur l'eau et ressemblent à un tourniquet. Les joueurs doivent traverser le bassin en passant par le tourniquet, sans se faire toucher ; ils doivent donc mettre la tête sous l'eau à l'approche de la frite pour passer de l'autre côté. Il faut toucher le mur et revenir pour gagner.	Obj : Se déplacer pour jouer, jouer pour gagner en rapidité et en aisance 1. Jeu de la passe à 5 : Il est préférable d'expliquer les règles en amont (en classe par exemple) 2 équipes se mettent en rang, l'un derrière l'autre. Au signal, le premier de chaque équipe lance une balle au deuxième, qui la lancera au troisième, etc. Si un enfant n'arrive pas à attraper la balle, il doit aller la récupérer. La première équipe, dont le dernier élève attrape la balle, gagne. Obj : Entrer dans l'eau en glissant, en sautant 2. Utiliser un toboggan <u>Consigne</u> : entrer dans l'eau de la façon la plus drôle possible (en roulant, les fesses les premières, sur le ventre, en se tenant les pieds, ...) 3. Sauter dans l'eau avec l'aide d'un adulte : - départ assis ou accroupi - départ debout - sans l'aide de l'adulte - sauter dans un cerceau tenu par un camarade