

Cycle Natation

A la piscine de Chasseneuil (5 séances)

Vers l'ASSN (Attestation Scolaire de Savoir Nager)

Départ de l'école : entre 8h45 et 8h55

Horaire dans l'eau : 9h45 – 10h30

Retour à l'école : entre 11h30 et 11h40

1^{ère} séance :

4 groupes (1 adulte par groupe, on tourne sur les ateliers) :

Groupe A Avec Elodie	Groupe B Avec Cindy	Groupe C Avec Natacha	Groupe D (moins à l'aise dans l'eau) Avec l'enseignant
Guilhem Luca Sohan Nahel Paul Louis R. Emma T.	Basile Chloé Mani Siméo Eléa Louis B. Eliott	Lahina Lysandre Emma B. Mila Louise Jules Léonie	Milan Naëlys Ruan Cassandre Isaé Liana

Echauffement, se réhabituer à l'eau : coté petit bassin (5 min)

Jacques a dit : Se déplacer en marchant, mettre la tête sous l'eau, flotter, se déplacer sur l'eau qq secondes, tirer un partenaire pour le faire flotter...

9 min par atelier

Atelier 1 : Petit bassin : S'IMMERGER

Matériel : objets (cerceaux) qui vont au fond de l'eau (voir avec maitre-nageur)

1. Jouer seul : partir du mur, se mettre sous l'eau, aller poser son cerceau au fond de l'eau le plus loin possible.
2. On peut jouer en relai avec un seul objet par équipe que l'on amène de plus en plus loin.

Atelier 2 : moyen bassin sur toute la largeur : SE DEPLACER

Matériel : 4 grandes planches + 1 petites planches par élève (x7) + ceintures pour groupe D

Le nageur double :

A deux, se déplacer à l'aide d'une planche, d'un tapis en coordonnant les actions propulsives.

Se déplacer sur le dos :

Mettre sa planche sous la tête, et se déplacer jusqu'au milieu du bassin puis faire demi-tour et revenir au bord. Possibilité d'avoir des départs simultanés de chaque côté du bassin.

Atelier 3 : grand bassin (côté maître-nageur) : ENTRER DANS L'EAU

Entrées rigolotes :

L'élève trouve des façons amusantes d'entrer dans l'eau :

En agitant les bras et les jambes

En imitant un animal, un sportif,
un engin à moteur...

En avant, en arrière, sur le côté,
groupé, en extension, en tournant...

Entrées dans l'eau par les pieds :

Je fais un trou dans l'eau avec mes pieds ;

mon corps passe dans ce trou.

Le corps est et reste vertical.

Atelier 4 : grand bassin : ENTRER DANS L'EAU puis SE DEPLACER

Matériel : 1 grand tapis pour passer dessous, une petite planche pour repère

1. Entrer dans l'eau au niveau des plots de départ (en bouteille, en plongeant, ...)
2. Nager sur le ventre
3. Puis passer sous le tapis (sous une qq chose de moins large pour le groupe D)
4. Nager sur le dos jusqu'au repère et sortir de l'eau.

Départ de l'école : entre 8h45 et 8h55
Horaire dans l'eau : 9h45 – 10h30
Retour à l'école : entre 11h30 et 11h40

2^{ème} séance :

4 groupes (1 adulte par groupe, on tourne sur les ateliers) :

Groupe A Avec Anne	Groupe B Avec Natacha	Groupe C Avec Elodie	Groupe D (moins à l'aise dans l'eau) Avec l'enseignant
Guilhem Luca Sohan Nahel Paul Louis R. Emma T.	Basile Chloé Mani Siméo Eléa Louis B. Eliott	Lahina Lysandre Emma B. Mila Louise Jules Léonie	Milan Naëlys Ruan Cassandre Isaé Liana

Echauffement, se réhabituer à l'eau : coté petit bassin (5 min)

Jacques a dit : Se déplacer en marchant, mettre la tête sous l'eau, flotter, se déplacer sur l'eau qq secondes, tirer un partenaire pour le faire flotter... répondre à des gestes.

9 min par atelier

Atelier 1 : Petit bassin : S'IMMERGER

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.

Atelier 2 : moyen bassin sur toute la largeur : SE DEPLACER

Matériel : 1 petites planches par élève (x7) + frites si besoin

Nager sur le dos, nager sur le ventre : partir du bord, aller jusqu'au milieu du bassin, faire demi-tour et revenir au bord.

1. Partir sur le dos, planche sous la tête, revenir sur le ventre bras tendu devant battements de jambes x4
2. Partir sur le ventre, pas de planche, mouvement de brasse, retour sur le dos juste battements jambes x4 REPETER PLUSIEURS FOIS

Atelier 3 : grand bassin (côté maitre-nageur) : ENTRER DANS L'EAU

Matériel : tapis pour rouler

Entrer la tête la première

1. Rouler à partir d'un tapis : en avant, en arrière, longitudinalement
2. Basculer dans l'eau la tête la première (le plongeon)
à partir d'une position accroupie, 1 genou au sol, bras tendus vers 1 repère au fond, tête rentrée entre les bras (menton dans le cou)
3. Pour ceux qui savent bien plonger : plonger puis aller le plus loin possible sous l'eau.
Du bord puis des plots de départ.

Atelier 4 : grand bassin : ENTRER DANS L'EAU puis SE DEPLACER

Matériel : 1 grand tapis pour passer dessous, une petite planche pour repère

4. Entrer dans l'eau au niveau des plots de départ (en bouteille, en plongeant, ...)
5. Nager sur le ventre
6. Puis passer sous le tapis (sous une qq chose de moins large pour le groupe D)
7. Nager sur le dos jusqu'au repère et sortir de l'eau.
8. Rester immobile 20s en « étoile de mer »