







OBJECTIF: Passage du test Flash afin d'évaluer le niveau de chaque élève et construire des groupes homogènes
Mise en place d'une routine de fonctionnement (bus, vestiaires, douches, bord du bassin)

OBJECTIF	BUT	DISPOSITIF ET CONSIGNES
Déterminer le niveau de chaque élève sur un test flash	Réaliser le test en fonction de ses capacités	Les élèves sont sur le bord du bassin, ils attendent leur tour pour passer le test. Description du test sur les affiches collés sur le bord du bassin Lors du passage du test , rester concentré afin de montrer ses acquisitions

TEST FLASH: NAGEUR OU NON NAGEUR ? 										CLASSE:								
A l'aide	AISANCE				AISANCE		ESPACE		INCLINAISON DEPLACEMENT		AISANCE							
NOM	ENTREE DANS L'EAU				SURPLACE VERTICALE		IMMERSION		NAGE VENTRALE		SURPLACE HORIZONTALE		GROUPE NAGEUR (N) OU NON NAGEUR (NN)					
	ENTREE EN ARRIERE	PLONGEON	SAUT	ECHELLE	REFUS	>1.0s	5< 10 s	PRISE D'APPUI OU < 5 s	PASSAGE COMPLET	TOUCHE AVEC UNE PARTIE DU CORPS LA PERCHE	PRISE D'APPUI	REFUS		HORIZONTALE	OBLIQUE	ALTERNANCE OBLIQUE / HORIZONTALE	REFUS/ APPUI GOULOTTE	>1.0s

TEST FLASH EN IMAGE		
1	Je plonge Ou Je saute Ou Je descends à l'échelle Ou Je chute en arrière	
2	Je reste sur place 5 secondes (verticale)	
3	Je passe sous un obstacle (une perche à 5 m du bord)	
4	Je nage 15m sur le ventre	
5	Je reste sur place 10 secondes (horizontale)	
FIN DU TEST Test à réaliser sans ceinture		

NATATION

6E4 ET 6E3

SEANCE 2

OBJECTIF:



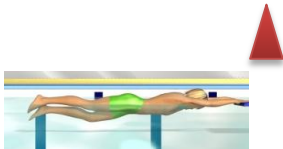
Mise en place d'une routine de fonctionnement (bus, vestiaires, douches, bord du bassin, fonctionnement dans la ligne d'eau et du cours)


Construction du corps projectile : Alignement du corps, des bras et de la tête

Respiration aquatique


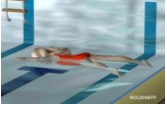
Battement de jambe

Accepter de travailler en binôme et avoir une attitude bienveillante envers lui

OBJECTIF	BUT	DISPOSITIF ET CONSIGNES
Echauffement	Réaliser deux longueurs en battement de jambes sur le ventre en essayant de toucher le moins possible le mur	<p>Départ échelonné</p> <p>L'entrée dans l'eau se fait par le bord (saut) ou par l'échelle selon le niveau</p> <p>Je rentre dans l'eau quand mon camarade de devant a dépassé le plot</p> <p>Quand j'ai terminé ma longueur, je sors et je recommence</p>  <p>OU</p>  
<h3>COMMENT FAIRE?</h3> <p>Les bras sont allongés devant soi, les mains l'une sur l'autre.</p> <p>La tête est entre les bras, le regard oblique vers l'avant</p> <p>Je souffle dans l'eau, lorsque je veux respirer je lève la tête devant</p>		
<p>Variables: Une main sur le mur pour se tracter et l'autre devant soi</p>		

OBJECTIF	BUT	DISPOSITIF ET CONSIGNES
Construction du corps projectile battement de jambe Travail en binôme	Réaliser plusieurs longueurs en battement de jambes tout étant le plus aligné possible Aider un camarade à faire sa longueur	Les élèves sont par groupe de 2. Un élève dans l'eau et un élève au bord de l'eau. L'élève au bord de l'eau va tracter le nageur à l'aide d'une ceinture Le nageur doit tenir la ceinture avec les deux mains devant lui, tête dans l'eau, battements de jambes  le binôme sur le bord du bassin doit informer après la longueur si le nageur a été en position "fusée" CR: Rester aligner et gagner comme une fusée tout le long du trajet

COMMENT FAIRE?		
Les bras sont allongés devant soi, les mains l'une sur l'autre. La tête est entre les bras, le regard oblique vers l'avant Je souffle dans l'eau, lorsque je veux respirer je lève la tête devant En tant que "binôme marcheur "je dois veiller à ne pas aller trop vite et vérifier que mon partenaire est bien accroché Variables: Une main accrocher à la ceinture et une main sur la cuisse, respiration sur le côté		

OBJECTIF	BUT	DISPOSITIF ET CONSIGNES
Construction et perfectionnement du corps flottant	Faire l'étoile de mer	Tous les élèves sont accrochés au mur pour faire l'étoile de mer sur le ventre. Les élèves peuvent garder au début un appui (1). Ensuite ils peuvent lâcher une main puis l'autre (2) Tenir 5s puis 6, 7, 8ss... tout en soufflant dans l'eau   CR: tenir au minimum 5s sans bouger

COMMENT FAIRE?		
S'allonger sur le ventre, bras et jambes écartés et tendus rentrer la tête pour faire toucher son menton avec le sternum (cela fait remonter le bassin à la surface de l'eau) Souffler dans l'eau pour faire des bulles Avoir le corps le plus relâché possible		



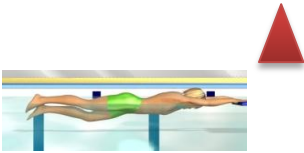
Variable: Faire l'étoile de mer à deux en se tenant la main, concours de celui qui reste le plus longtemps en étoile de mer...

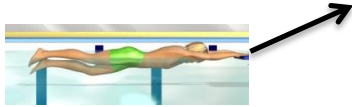
Douche et retour aux Vestiaires dans le calme




OBJECTIF:

Mise en place d'une routine de fonctionnement (bus, vestiaires, douches, bord du bassin, fonctionnement dans la ligne d'eau et du cours)
 Construction du corps projectile : Alignement du corps, des bras et de la tête
 Respiration aquatique
 Saut Droit
 Accepter de travailler en binôme et avoir une attitude bienveillante envers lui

OBJECTIF	BUT	DISPOSITIF ET CONSIGNES
Echauffement	Réaliser deux longueurs en battement de jambe sur le ventre en essayant de toucher le moins possible le mur	<p>Départ échelonné L'entrée dans l'eau se fait par le bord (saut) ou par l'échelle selon le niveau</p> <p>Je rentre dans l'eau quand mon camarade de devant a dépassé le plot Quand j'ai terminé ma longueur, je sors et je recommence</p>  <p>OU</p>   <p>CR: compter le nombre d'arrêt et le diminuer sur la deuxième longueur</p>
<p>COMMENT FAIRE?</p> <p>Les bras sont allongés devant soi, les mains l'une sur l'autre. La tête est entre les bras, le regard oblique vers l'avant Je souffle dans l'eau, lorsque je veux respirer je lève la tête devant</p>		
<p>Variables: Une main sur le mur pour se tracter et l'autre devant soi</p>		

OBJECTIF	BUT	DISPOSITIF ET CONSIGNES
<p>Construction du corps projectile battement de jambe Travail en binôme</p>	<p>Réaliser plusieurs longueurs en battement de jambe et en étant le plus aligné possible</p> <p>Aider un camarade à faire sa longueur</p>	<p>Les élèves sont par groupe de 2. Un élève dans l'eau et un élève au bord de l'eau.</p> <p>L'élève au bord de l'eau va tracter le nageur à l'aide d'une ceinture Le nageur doit tenir la ceinture avec les deux mains devant lui, tête dans l'eau, battements de jambes</p>  <p>le binôme sur le bord du bassin doit informer après la longueur si le nageur a été en position "fusée"</p> <p>CR: Rester aligner et gagner comme une fusée tout le long du trajet</p>
<p>COMMENT FAIRE?</p> <p>Les bras sont allongés devant soi, les mains l'une sur l'autre. La tête est entre les bras, le regard oblique vers l'avant Je souffle dans l'eau, lorsque je veux respirer je lève la tête devant</p> <p>En tant que "binôme marcheur "je dois veiller à ne pas aller trop vite et vérifier que mon partenaire est bien accroché</p>		
<p>Variables: Une main accrocher à la ceinture et une main sur la cuisse, respiration sur le côté</p>		

OBJECTIF	BUT	DISPOSITIF ET CONSIGNES
<p>Construction du corps projectile et du corps flottant</p>	<p>Faire un saut comme une chandelle</p>	<p>Les élèves sont sur le bord du bassin vers le plot. Il doivent sauter en faisant la chandelle dans l'eau les uns après les autres</p>  <p>Le professeur est sur le bord avec une perche pour rassurer certains élèves</p> <p>A chaque saut les élèves doivent annoncer si les critères sont validés</p> <p>CR: sauter droit et remonter sans la perche</p>

COMMENT FAIRE?

Les bras sont tendus en l'air, les mains l'une sur l'autre.

La tête est entre les bras, le regard vers l'avant

les jambes doivent arriver tendues dans l'eau alligner avec l'axe du corps et les bras (droit comme une chandelle)

Souffler par le nez et la bouche à l'arrivée dans l'eau

Se laisser remonter à la surface avec des battements de jambes




Variables: Sauter loin du bord, dans un cerceau, sur le plot...





Douche et retour aux Vestiaires dans le calme



OBJECTIF:

Construction du corps projectile : Alignement du corps, des bras et de la tête
 Respiration aquatique
 Battements de jambes

OBJECTIF	BUT	DISPOSITIF ET CONSIGNES
construction du corps projectile et propulseur	Réaliser 5 longueurs en battement de jambes sur le ventre en essayant de toucher le moins possible le mur	<p>Départ échelonné L'entrée dans l'eau se fait par le bord (saut) ou par l'échelle selon le niveau</p> <p>Je rentre dans l'eau quand mon camarade de devant a dépassé le plot Quand j'ai termine ma longueur , je sors et je recommence</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="text-align: center;">  <p>OU</p>  </div> <div style="text-align: center;">  </div> </div> <p>CR: compter le nombre d'arrêt et le diminuer sur les longueurs suivantes</p>
<p>COMMENT FAIRE?</p> <p>Les bras sont allongés devant soi, les mains l'une sur l'autre. La tête est entre les bras, le regard oblique vers l'avant Je souffle dans l'eau, lorsque je veux respirer je lève la tête devant</p>		
<p>Variables: Une main sur le mur pour se tracter et l'autre devant soi, un pull- boy devant soi ou une planche en cas de difficultés</p>		


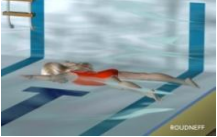
OBJECTIF	BUT	DISPOSITIF ET CONSIGNES
Construction du corps projectile et du corps flottant	Faire un saut comme une chandelle	<p>Les élèves sont sur le bord du bassin vers le plot. Ils doivent sauter en faisant la chandelle dans l'eau les uns après les autres</p>  <p>Le professeur est sur le bord avec une perche pour rassurer certains élèves</p> <p>A chaque saut les élèves doivent annoncer si les critères sont validés CR: sauter droit et remonter sans la perche</p>
<p>COMMENT FAIRE?</p> <p>Les bras sont tendus en l'air, les mains l'une sur l'autre. La tête est entre les bras, le regard vers l'avant les jambes doivent arriver tendues dans l'eau aligner avec l'axe du corps et les bras (droit comme une chandelle) Souffler par le nez et la bouche à l'arrivée dans l'eau Se laisser remonter à la surface avec des battements de jambes</p>		
Variables: Sauter loin du bord, dans un cerceau, sur le plot...		
OBJECTIF	BUT	DISPOSITIF ET CONSIGNES
construction du corps projectile et propulseur sur le dos	Réaliser 5 longueurs en battement de jambes sur le dos	<p>Départ échelonné L'entrée dans l'eau se fait par le bord (saut) ou par l'échelle selon le niveau</p> <p>Je rentre dans l'eau quand mon camarade de devant a dépassé le plot Quand j'ai terminé ma longueur, je sors et je recommence</p>  <p>ou</p>   <p>Chaque élève dispose d'une frite qu'il place sous les bras</p>

CR: compter le nombre d'arrêt et le diminuer sur les longueurs suivantes

COMMENT FAIRE?

Le corps droit comme une fusée, les mains sur la frite
les battements de jambes part de la hanche, les genoux ne sortent pas de l'eau
le regard dirigé vers le plafond et les oreilles dans l'eau
je pousse avec mes fesses pour que mon nombril soit à la surface de l'eau

Variables: la position de la frite en fonction de la réussite ou non de l'élève (bras tendu devant, derriere lui, sous la nuque..)

OBJECTIF	BUT	DISPOSITIF ET CONSIGNES
Construction et perfectionnement du du corps flottant	Faire l'étoile de mer	Tous les élèves sont accrochés au mur pour faire l'étoile de mer sur le ventre. Les élèves peuvent garder au début un appui (1). Ensuite ils peuvent lâcher une main puis l'autre (2)   CR: tenir au minimum 10s sans bouger

COMMENT FAIRE?

S'allonger sur le ventre, bras et jambes écartés et tendus
rentre la tête pour faire toucher son menton avec le sternum (cela fait remonter le bassin à la surface de l'eau)
Souffler dans l'eau pour faire des bulles
Avoir le corps le plus relâché possible

Variable: Faire l'étoile de mer à deux en se tenant la main

Douche et retour aux Vestiaires dans le calme




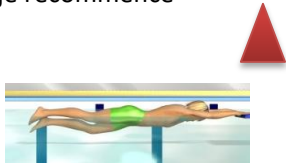
NATATION

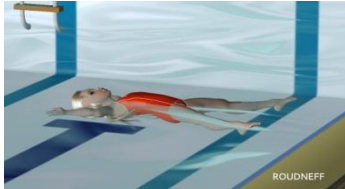


6E4 ET 6E3

SEANCE 5

OBJECTIF:

Construction du corps projectile : Alignement du corps, des bras et de la tête sur le dos et le ventre
Respiration aquatique
Battements de jambes

OBJECTIF	BUT	DISPOSITIF ET CONSIGNES
construction du corps projectile et propulseur	Réaliser 5 longueurs en battement de jambes sur le ventre en essayant de toucher le moins possible le mur	<p>Départ échelonné</p> <p>L'entrée dans l'eau se fait par un saut droit (bord ou à côté du plot)</p> <p>Je rentre dans l'eau quand mon camarade de devant a dépassé le plot Quand j'ai terminé ma longueur, je sors et je recommence</p> <div data-bbox="1196 783 1361 963"></div> <div data-bbox="1644 767 1928 932"></div> <p>Remonter à la surface et enchaîner avec les battements de jambes</p> <p>CR: Enchaîner le saut et les battements de jambes sans toucher le mur</p>
<h3>COMMENT FAIRE?</h3> <p>Les bras sont allongés devant soi, les mains l'une sur l'autre. La tête est entre les bras, le regard oblique vers l'avant Je souffle dans l'eau, lorsque je veux respirer je lève la tête devant Remonter à la surface avec des battements de jambes et s'allonger sur le ventre</p>		
<p>Variables: Saut du bord, du plot .</p>		

OBJECTIF	BUT	DISPOSITIF ET CONSIGNES
Construction et perfectionnement du corps flottant	Faire l'étoile de mer	<p>Tous les élèves sont accrochés au mur pour faire l'étoile de mer sur le dos. Les élèves peuvent garder au début un appui . Ensuite ils peuvent lâcher les deux mains</p>  <p>CR: tenir au minimum 10s sans bouger</p>
<p>COMMENT FAIRE?</p> <p>S'allonger sur le dos, bras et jambes écartés et tendus regarder le plafond, avoir les oreilles dans l'eau faire sortir son nombril en poussant avec les fesses Avoir le corps le plus relâché possible</p>		
OBJECTIF	BUT	DISPOSITIF ET CONSIGNES
construction du corps projectile et propulseur sur le dos	Réaliser 5 longueurs en battement de jambes sur le dos	<p>Départ échelonné</p> <p>L'entrée dans l'eau se fait par le bord (saut) ou par l'échelle selon le niveau</p> <p>Je rentre dans l'eau quand mon camarade de devant a dépassé le plot Quand j'ai terminé ma longueur , je sors et je recommence</p>   <p>Chaque élève dispose d'une frite qu'il place sous les bras</p> <p>CR: enchaîner le saut et la reprise de nage sur le dos.</p>

COMMENT FAIRE?

Le corps droit comme une fusée, les mains sur la frite
les battements de jambes partent de la hanche, les genoux ne sortent pas de l'eau
le regard dirigé vers le plafond et les oreilles dans l'eau
je pousse avec mes fesses pour que mon nombril soit à la surface de l'eau


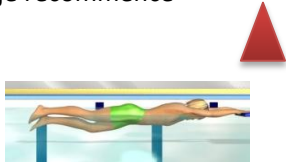
Variables: la position de la frite en fonction de la réussite ou non de l'élève (bras tendu devant, derrière lui, sous la nuque..)

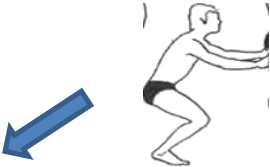
Douche et retour aux Vestiaires dans le calme



OBJECTIF:

Construction du corps projectile : Alignement du corps, des bras et de la tête sur le dos et le ventre
 Respiration aquatique
 Battements de jambes
 Chute arrière groupé

OBJECTIF	BUT	DISPOSITIF ET CONSIGNES
construction du corps projectile et propulseur	Réaliser 5 longueurs en battement de jambes sur le ventre en essayant de toucher le moins possible le mur	<p>Départ échelonné</p> <p>L'entrée dans l'eau se fait par un saut droit (bord ou à côté du plot)</p> <p>Je rentre dans l'eau quand mon camarade de devant a dépassé le plot Quand j'ai terminé ma longueur, je sors et je recommence</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;">   </div> <p>Remonter à la surface et enchaîner avec les battements de jambes</p> <p>CR: Enchaîner le saut et les battements de jambes sans toucher le mur</p>
<p>COMMENT FAIRE?</p> <p>Les bras sont allongés devant soi, les mains l'une sur l'autre. La tête est entre les bras, le regard oblique vers l'avant Je souffle dans l'eau, lorsque je veux respirer je lève la tête devant Remonter à la surface avec des battements de jambes et s'allonger sur le ventre</p>		
<p>Variables: Saut du bord, du plot .</p>		

OBJECTIF	BUT	DISPOSITIF ET CONSIGNES
construction de la chute arrière groupé	Réaliser plusieurs chutes arrières et enchaîner avec un surplace verticale	<p>Tout le monde sur le bord du bassin par deux, les uns à côté des autres.</p> <p>L'entrée dans l'eau se fait par une chute arrière</p> <p>Je me mets accroupi dos à la piscine et je tend les bras devant moi. Mon camarade me tient les mains. Je me mets en équilibre en arrière et au signal, les mains sont lâchées. Lorsque je suis dans l'eau je dois tenir 5 s avant de toucher le mur</p> <p>CR: Tomber avec le bras devant soi, les fesses touchent l'eau en premier et tenir 5 secondes sans toucher le mur</p> 

COMMENT FAIRE LA CHUTE ARRIERE?

Position accroupi

Regard orienté devant soi, main devant

rester groupé lors du saut c'est-à-dire (jambes pliées, mes fesses touchent mes mollets et mon ventre mes cuisses)

Lors de la bascule mon regard, mes mains sont toujours orientés devant moi

COMMENT FAIRE LE SURPLACE VERTICALE?


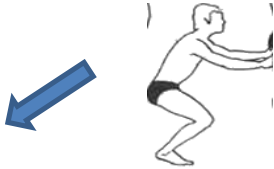
Je reste droit dans l'eau (tête et épaule hors de l'eau)

Chaque pied dessine un cercle, le gauche dans le sens des aiguilles d'une montre et le droit dans le sens inverse

les pieds sont en position " porte manteau"

Mes mains prennent appui sur l'eau en faisant des petits cercles (paumes de mains ouvertes, orientés vers le fond)

Variables: Chute arrière seul, sur le rebord à côté du plot, tenir 10 secondes, record de temps pour le surplace...



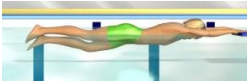
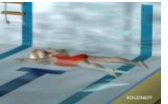
OBJECTIF	BUT	DISPOSITIF ET CONSIGNES
<p>construction du corps projectile et propulseur sur le dos</p>	<p>Réaliser 5 longueurs en battement de jambes sur le dos</p>	<p>Départ échelonné</p> <p>L'entrée dans l'eau se fait par une chute arrière à coté du plot ou du bord selon le niveau</p> <p>Je rentre dans l'eau quand mon camarade de devant a dépassé le plot</p> <p>Quand j'ai termine ma longueur , je sors et je recommence</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;">   </div> <p>Chaque élève dispose d'une frite qu'il place sous les bras</p> <p>CR: compter le nombre d'arrêt et le diminuer sur les longueurs suivantes</p>
<p>COMMENT FAIRE?</p> <p>Le corps droit comme une fusée, les mains sur la frite</p> <p>les battements de jambes partent de la hanche, les genoux ne sortent pas de l'eau</p> <p>le regard dirigé vers le plafond et les oreilles dans l'eau</p> <p>je pousse avec mes fesses pour que mon nombril soit à la surface de l'eau</p>		
<p>Variables: la position de la frite en fonction de la réussite ou non de l'élève (bras tendu devant, derriere lui, sous la nuque..) terminer la longueur par une étoile de mer sur le dos</p>		




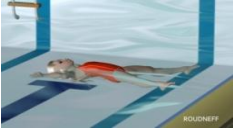
Douche et retour aux Vestiaires dans le calme



OBJECTIF:

Construction du corps projectile : Alignement du corps, des bras et de la tête sur le dos et le ventre
 Respiration aquatique, battements de jambes
 Enchaîner plusieurs actions
 Chute arrière groupé

OBJECTIF	BUT	DISPOSITIF ET CONSIGNES
<p>construction du corps projectile et propulseur</p>	<p>Réaliser 5 longueurs en battement de jambes sur le ventre en essayant de toucher le moins possible le mur</p> <p>noter sur le tableau le nombre d'arrêt</p>	<p>Départ échelonné</p> <p>L'entrée dans l'eau se fait par un saut droit au début puis saut groupé en arrière (bord ou à côté du plot)</p> <p>Je saute dans l'eau quand mon camarade de devant a dépassé le plot</p> <p>Quand j'ai terminé ma longueur, je sors et je recommence</p>  <p>ou</p>    <p>Remonter à la surface et enchaîner avec les battements de jambes puis à la fin de mon parcours terminer par une étoile de mer sur le ventre</p> <p>CR: Enchaîner le saut ou la chute et les battements de jambes sans toucher le mur</p>
<p>COMMENT FAIRE?</p> <p>Les bras sont allongés devant soi, les mains l'une sur l'autre.</p> <p>La tête est entre les bras, le regard oblique vers l'avant</p> <p>Je souffle dans l'eau, lorsque je veux respirer je lève la tête sur le côté</p> <p>Remonter à la surface avec des battements de jambes et s'allonger sur le ventre</p>		
<p>Variables: Saut du bord, du plot . Position des mains (sur la cuisse quand je respire)</p>		



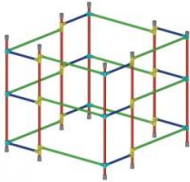

OBJECTIF	BUT	DISPOSITIF ET CONSIGNES
<p>construction du corps projectile et propulseur sur le dos</p>	<p>Réaliser 5 longueurs en battement de jambes sur le dos</p> <p>noter sur le tableau le nombre d'arrêt</p>	<p>Départ échelonné</p> <p>L'entrée dans l'eau se fait par une chute arrière à coté du plot ou du bord selon le niveau</p> <p>Je rentre dans l'eau quand mon camarade de devant a dépassé le plot</p> <p>Je termine ma longueur par une étoile de mer sur le dos, puis je recommence</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="text-align: center;">  <p>ou</p>  </div> <div style="text-align: center;">  </div> <div style="text-align: center;">  </div> </div> <p>Chaque élève dispose d'une frite qu'il place sous les bras</p> <p>CR: compter le nombre d'arrêt et le diminuer sur les longueurs suivantes</p>
<p>COMMENT FAIRE?</p> <p>Le corps droit comme une fusée, les mains sur la frite</p> <p>les battements de jambes partent de la hanche, les genoux ne sortent pas de l'eau</p> <p>le regard dirigé vers le plafond et les oreilles dans l'eau</p> <p>je pousse avec mes fesses pour que mon nombril soit à la surface de l'eau</p>		
<p>Variables: la position de la frite en fonction de la réussite ou non de l'élève (bras tendu devant, derrière lui, sous la nuque..) terminer la longueur par une étoile de mer sur le dos, Lancer la frite à l'élève après 10 secondes de surfaces....</p>		

Douche et retour aux Vestiaires dans le calme



OBJECTIF:

Construction du corps projectile : Alignement du corps, des bras et de la tête sur le dos et le ventre
 Respiration aquatique, battements de jambes dos et ventre
 Enchaîner plusieurs actions, passer sous un obstacle
 Chute arrière groupé




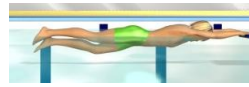
OBJECTIF	BUT	DISPOSITIF ET CONSIGNES
<p>construction du corps projectile et propulseur Enchaîner plusieurs actions</p>	<p>Réaliser 5 longueurs en battement de jambes sur le ventre en essayant de toucher le moins possible le mur</p>	<p>Départ echelonné L'entrée dans l'eau se fait par un saut droit au début puis saut groupé en arrière (bord ou à côté du plot)</p> <p>Je saute dans l'eau quand mon camarade de devant a dépassé le plot Quand j'ai terminé ma longueur, je sors et je recommence</p>  <p>ou</p>    <p>Remonter à la surface et avec les battements de jambes rejoindre la cage. Traverser la cage dans la partie supérieure en essayant de prendre le moins d'appuis. Terminer la longueur en battement de jambe sur le ventre.</p> <p>CR: Enchaîner les différentes actions en diminuant le nombre d'appuis sur le mur et la cage</p>
<p>COMMENT FAIRE?</p> <p>Après l'entrée dans l'eau, reprendre sa respiration grâce au surplage verticale S'approcher le plus possible de la cage avant de s'immerger avec l'aide de ses bras se mettre en position "fleche" et avec un mouvement de bras (brasse) et battements de jambe traverser l'obstacle Regarder la cage afin de savoir où on se situe</p>		
<p>Variables: le nombre d'appui, le nombre de secteur à franchir dans la cage, même exercice sur le dos, exploration de la cage en statique....</p>		

Douche et retour aux Vestiaires dans le calme



OBJECTIF:


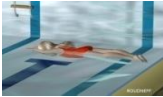


Construction du corps projectile : Alignement du corps, des bras et de la tête sur le dos et le ventre
 Respiration aquatique, battements de jambes
 Enchaîner plusieurs actions
 Chute arrière groupé

OBJECTIF	BUT	DISPOSITIF ET CONSIGNES
construction du corps projectile et propulseur	Réaliser plusieurs longueurs en battement de jambes sur le ventre en essayant de toucher le moins possible le mur noter sur le tableau le nombre d'arrêt	Départ échelonné L'entrée dans l'eau se fait par un saut droit au début puis saut groupé en arrière (bord ou à côté du plot) Je sors l'eau quand mon camarade de devant a dépassé le plot Quand j'ai termine ma longueur , je sors et je recommence  ou  Entrée dans l'eau  Fusée  Battements de jambes Remonter à la surface et enchaîner avec les battements de jambes puis à la fin de mon parcours terminer par une étoile de mer sur le ventre CR: dépasser le plot avec ma coulée puis enchaîner directement avec les battements de jambes

COMMENT FAIRE LA COULEE?

Une main sur le bord l'autre à plat devant sur l'eau, les deux pieds collés sur le mur sous l'eau
 Prendre une grande inspiration pour se mettre en "position" sous l'eau
 les deux mains l'une sur l'autre devant (position fusée)
 Poussée avec ses deux jambes sous l'eau et rester aligner (tête bras corps jambe) sans bouger
 Quand je perds de la vitesse je commence à faire des battements de jambes pour avancer




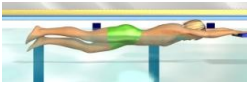

Variables: Saut du bord, du plot . Position des mains (sur la cuisse quand je respire)

OBJECTIF	BUT	DISPOSITIF ET CONSIGNES
<p>construction du corps projectile et propulseur</p>	<p>Réaliser plusieurs longueurs en battement de jambes sur le ventre en essayant de toucher le moins possible le mur</p> <p>noter sur le tableau le nombre d'arrêt</p>	<p>Départ échelonné</p> <p>L'entrée dans l'eau se fait par un saut droit au début puis saut groupé en arrière (bord ou à côté du plot)</p> <p>Je saute dans l'eau quand mon camarade de devant a dépassé le plot</p> <p>Quand j'ai terminé ma longueur, je sors et je recommence</p>    <p>ou</p>  <p>Entrée dans l'eau</p> <p>Fusée</p> <p>Battements de jambes sur le dos</p> <p>Remonter à la surface et enchaîner avec les battements de jambes puis à la fin de mon parcours terminer par une étoile de mer sur le ventre</p> <p>CR: dépasser le plot avec ma coulée puis enchaîner directement avec les battements de jambes sur le dos . Diminuer le nombre d'appui.</p>
<p align="center">COMMENT FAIRE LA COULÉE?</p> <p>Une main sur le bord l'autre à plat devant sur l'eau, les deux pieds collés sur le mur sous l'eau</p> <p>Prendre une grande inspiration pour se mettre en "position" sous l'eau les deux mains l'une sur l'autre devant (position fusée)</p> <p>Poussée avec ses deux jambes sous l'eau et rester aligner (tête bras corps jambe) sans bouger</p> <p>Quand je perds de la vitesse je commence à faire des battements de jambes pour avancer</p>		
<p>Variables: Objets de flotaisons, varier le parcours (enchaîner dos puis crawl) selon les élèves</p>		
<p align="center">Douche et retour aux Vestiaires dans le calme</p>		



OBJECTIF:






Construction du corps projectile : Alignement du corps, des bras et de la tête sur le dos et le ventre
 Respiration aquatique, battements de jambes
 Séance un peu plus récréative: Jeux, Toboggan, Objets lestés

OBJECTIF	BUT	DISPOSITIF ET CONSIGNES
construction du corps projectile et propulseur	Réaliser plusieurs longueurs en battement de jambes sur le ventre en essayant de toucher le moins possible le mur noter sur le tableau le nombre d'arrêt	<p>Départ échelonné L'entrée dans l'eau se fait par un saut droit au début puis saut groupé en arrière (bord ou à côté du plot)</p> <p>Je saute dans l'eau quand mon camarade de devant a dépassé le plot Quand j'ai terminé ma longueur, je sors et je recommence</p>  <p>ou</p>  <p>Entrée dans l'eau</p>  <p>Fusée</p>  <p>ou</p>  <p>Remonter à la surface et enchaîner avec les battements de jambes puis à la fin de mon parcours terminer par une étoile de mer sur le ventre ou le dos</p> <p>CR: dépasser le plot avec ma coulée puis enchaîner directement avec les battements de jambes</p>

COMMENT FAIRE LA COULEE?

Une main sur le bord l'autre à plat devant sur l'eau, les deux pieds collés sur le mur sous l'eau
 Prendre une grande inspiration pour se mettre en "position" sous l'eau
 les deux mains l'une sur l'autre devant (position fusée)
 Poussée avec ses deux jambes sous l'eau et rester aligner (tête bras corps jambe) sans bouger
 Quand je perds de la vitesse je commence à faire des battements de jambes pour avancer




Variables: Saut du bord, du plot . Position des mains (sur la cuisse quand je respire)




OBJECTIF	BUT	DISPOSITIF ET CONSIGNES
Enchaîner différentes actions	Réaliser le parcours sans s'arrêter	<p>Départ échelonné</p> <p>L'entrée dans l'eau se fait par le toboggan (assis ou fusée)</p> <p>Je rentre dans l'eau quand mon camarade de devant a dépassé le plot</p> <p>Je nage sur le ventre battement de jambes et bras puis au niveau des perches je descend en soufflant pour prendre un objet</p> <p style="text-align: center;">1</p>  <p style="text-align: center;">2</p>  <p style="text-align: center;">ou</p>  <p style="text-align: center;">3</p>   <p>CR: enchaîner le parcours jusqu'aux perches sans toucher le bord et ramasser un objet avec les mains</p>
<p>COMMENT FAIRE ?</p> <p>Après l'entrée dans l'eau j'oriente mon regard vers mon objectif</p> <p>Je me mets rapidement en position allongée pour m'économiser</p> <p>Pour aller chercher l'objet sous l'eau, je fais descendre mes mains progressivement et je souffle par le nez et par la bouche</p> <p>Je me laisse remonter à la surface</p>		
<p>Douche et retour aux Vestiaires dans le calme</p>		






OBJECTIF:

Construction du corps projectile : Alignement du corps, des bras et de la tête sur le dos et le ventre
 Respiration aquatique, battements de jambes
 Enchaîner plusieurs actions
 Construction du Corpsps propulseur: orientation des appuis, synchronisation avec les jambes

OBJECTIF	BUT	DISPOSITIF ET CONSIGNES
<p>construction du corps projectile et propulseur</p> <p>Echauffement</p>	<p>Réaliser 2 longueurs en battement de jambes sur le ventre en essayant de toucher le moins possible le mur</p> <p>noter sur le tableau le nombre d'arrêt</p>	<p>Départ échelonné</p> <p>L'entrée dans l'eau se fait par un saut droit au début puis saut groupé en arrière (bord ou à côté du plot)</p> <p>Je sors l'eau quand mon camarade de devant a dépassé le plot Quand j'ai termine ma longueur , je sors et je recommence</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;">  <p>ou</p>  <p>Entrée dans l'eau</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>Battements de jambes</p> </div> </div> <p>Remonter à la surface et enchaîner avec les battements de jambes puis à la fin de mon parcours</p> <p>CR: Ne pas s'arrêter sur la longueur (appui et arrêt dans l'eau)</p>
<p>COMMENT FAIRE ?</p> <p>Les bras sont allongés devant soi, les mains l'une sur l'autre. La tête est entre les bras, le regard oblique vers l'avant Je souffle dans l'eau, lorsque je veux respirer je lève la tête devant</p>		
<p>Variables: Position des mains (sur la cuisse quand je respire)</p>		





OBJECTIF	BUT	DISPOSITIF ET CONSIGNES
<p>construction du corps propulseur</p>	<p>Réaliser plusieurs longueurs en battement de jambes sur le ventre et mouvement de bras avec la planche</p> <p>noter sur le tableau le nombre d'arrêt</p>	<p>Départ échelonné</p> <p>L'entrée dans l'eau se fait par un saut droit au début puis saut groupé en arrière (bord ou à côté du plot)</p> <p>Je saute dans l'eau quand mon camarade de devant a dépassé le plot</p> <p>Quand j'ai terminé ma longueur, je sors et je recommence</p>  <p>ou</p>  <p>Entrée dans l'eau</p>  <p>Battements de jambes et bras</p> <p>Remonter à la surface et enchaîner avec les battements de jambes et mouvement de bras</p> <p>CR: Ne pas s'arrêter sur la longueur (appui et arrêt dans l'eau)</p>
COMMENT FAIRE ?		
<p>Les bras sont allongés devant soi, les mains sur la planche</p> <p>La tête est dans l'eau</p> <p>Je souffle dans l'eau, lorsque je veux respirer je lève la tête devant</p> <p>Je souffle dans l'eau, lorsque je veux respirer je lève la tête devant</p> <p>Appuyez avec l'un des bras vers l'arrière et le ramenez vers l'avant au dessus de la surface</p> <p>Recommencer avec l'autre bras</p> <p>Le corps doit rester bien droit. Pour cela la tête doit être immobile regard oblique</p> <p>Mon pouce doit venir toucher ma cuisse</p> <p>pour respirer: Je pose ma main sur la cuisse et je tourne ma tête (attention je ne la lève pas) mon oreille est coller à mon bras</p>		
<p>Variables: matériels (pull boy, carré)</p>		

OBJECTIF	BUT	DISPOSITIF ET CONSIGNES
<p>construction du corps propulseur</p>	<p>Réaliser plusieurs longueurs en battement de jambes sur le dos et mouvement de bras avec la planche</p> <p>noter sur le tableau le nombre d'arrêt</p>	<p>Départ échelonné</p> <p>L'entrée dans l'eau se fait par un saut droit au début puis saut groupé en arrière (bord ou à côté du plot)</p> <p>Je saute dans l'eau quand mon camarade de devant a dépassé le plot</p> <p>Quand j'ai terminé ma longueur, je sors et je recommence</p>  <p>ou</p>  <p>Entrée dans l'eau</p>  <p>Battements de jambes et bras</p> <p>Remonter à la surface et enchaîner avec les battements de jambes et mouvement de bras</p> <p>CR: Ne pas s'arrêter sur la longueur (appui et arrêt dans l'eau)</p>
COMMENT FAIRE ?		
<p>Les bras sont allongés derrière soi, les mains sur la planche</p> <p>La tête est dans l'eau</p> <p>Je tourne mes bras en arrière</p> <p>Recommencer avec l'autre bras</p> <p>Le corps doit rester bien droit. Pour cela la tête doit être immobile regard orienté vers le plafond</p> <p>Mon pouce doit venir toucher ma cuisse</p> <p>Mon nombril est à la surface de l'eau</p>		
<p>Variables: matériels (pull boy, carré)</p>		
<p>Douche et retour aux Vestiaires dans le calme</p>		







OBJECTIF:

Construction du corps projectile : Alignement du corps, des bras et de la tête sur le dos et le ventre
 Respiration aquatique, battements de jambes
 Enchaîner plusieurs actions
 Construction du Corps propulseur: orientation des appuis, synchronisation avec les jambes

OBJECTIF	BUT	DISPOSITIF ET CONSIGNES
<p>construction du corps propulseur</p>	<p>Réaliser plusieurs longueurs en battement de jambes sur le ventre puis le dos et mouvement de bras avec la planche</p> <p>noter sur le tableau le nombre d'arrêt</p>	<p>Départ echelonné</p> <p>L'entrée dans l'eau se fait par un saut droit au début puis saut groupé en arrière (bord ou à côté du plot)</p> <p>Je sors l'eau quand mon camarade de devant a dépassé le plot Quand j'ai termine ma longueur , je sors et je recommence</p>  <p>ou</p>   <p>puis</p>  <p>Battements de jambes et bras</p> <p>Entrée dans l'eau</p> <p>Remonter à la surface et enchaîner avec les battements de jambes et mouvement de bras</p> <p>CR: Ne pas s'arrêter sur la longueur (appui et arrêt dans l'eau)</p>
<p>COMMENT FAIRE en crawl ?</p>		
<p>Les bras sont allongés devant soi, les mains sur la planche La tête est dans l'eau Je souffle dans l'eau, lorsque je veux respirer je lève la tête devant Je souffle dans l'eau, lorsque je veux respirer je lève la tête devant Appuyez avec l'un des bras vers l'arrière et le ramenez vers l'avant au dessus de la surface Recommencer avec l'autre bras</p> <p>Le corps doit rester bien droit. Pour cela la tête doit être immobile regard oblique Mon pouce doit venir toucher ma cuisse</p> <p>pour respirer: Je pose ma main sur la cuisse et je tourne ma tête (attention je ne la lève pas) mon oreille est coller à mon bras</p>		
<p>Variables: materiels (pull boy, carré), position de la planche sur les dos</p>		

COMMENT FAIRE en dos ?

Les bras sont allongés derrière soi, les mains sur la planche
La tête est dans l'eau
Je tourne mes bras en arrière
Recommencer avec l'autre bras
Le corps doit rester bien droit. Pour cela la tête doit être immobile regard orienté vers le plafond
Mon pouce doit venir toucher ma cuisse
Mon nombril est à la surface de l'eau





OBJECTIF	BUT	DISPOSITIF ET CONSIGNES
Enchaîner différentes actions	Réaliser le parcours sans s'arrêter	<p>Départ échelonné L'entrée dans l'eau se fait par une chute arrière Ensuite je reste 10 secondes en surface vertical Je passe sous deux perches Je nage sur le ventre Étoile de mer sur le ventre puis sur le dos sans toucher le bord</p> <p>1  2  3  4 </p> <p>Saut groupé surplace craw et étoile de mer dos et ventre</p> <p>CR: enchaîner le parcours jusqu'aux perches sans toucher le bord et ramasser un objet avec les mains</p>
<h3>COMMENT FAIRE ?</h3> <p>Après l'entrée dans l'eau j'oriente mon regard vers mon objectif Je me mets rapidement en position allongée pour m'économiser</p>		
<p>Variables: Le même parcours sur le dos et pour les meilleurs enchaîner avec une longueur aux choix sans arrêt</p>		

Douche et retour aux Vestiaires dans le calme



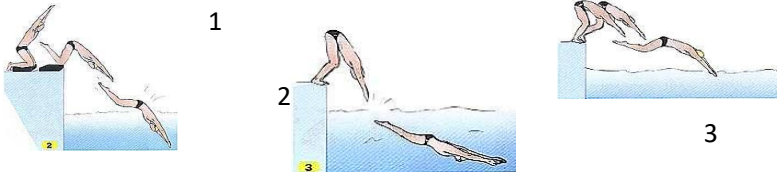
OBJECTIF:

Construction du corps projectile : Alignement du corps, des bras et de la tête sur le dos et le ventre
 Construction du Corps propulseur: orientation des appuis, synchronisation avec les jambes
 Enchaîner plusieurs actions
 Plongeon

OBJECTIF	BUT	DISPOSITIF ET CONSIGNES
<p>construction du corps propulseur</p>	<p>Réaliser, avec l'aide de la planche, plusieurs longueurs en battement de jambes sur le ventre puis le dos avec mouvement de bras</p> <p>noter sur le tableau le nombre d'arrêt</p>	<p>Départ echelonné</p> <p>L'entrée dans l'eau se fait par un saut droit au début puis saut groupé en arrière (bord ou à côté du plot)</p> <p>Je sors l'eau quand mon camarade de devant a dépassé le plot Quand j'ai termine ma longueur , je sors et je recommence</p> <div style="display: flex; align-items: center;">    </div> <p>ou</p>  <p>Entrée dans l'eau</p> <p>Battements de jambes et bras</p> <p>Remonter à la surface et enchaîner avec les battements de jambes et mouvement de bras</p> <p>CR: Ne pas s'arrêter sur la longueur (appui et arrêt dans l'eau)</p>
<p>COMMENT FAIRE en crawl ?</p>		
<p>Les bras sont allongés devant soi, les mains sur la planche La tête est dans l'eau Je souffle dans l'eau, lorsque je veux respirer je lève la tête devant Je souffle dans l'eau, lorsque je veux respirer je lève la tête devant Appuyez avec l'un des bras vers l'arrière et le ramenez vers l'avant au dessus de la surface Recommencer avec l'autre bras</p> <p>Le corps doit rester bien droit. Pour cela la tête doit être immobile regard oblique Mon pouce doit venir toucher ma cuisse</p> <p>pour respirer: Je pose ma main sur la cuisse et je tourne ma tête (attention je ne la lève pas) mon oreille est coller à mon bras</p>		
<p>Variables: materiels (pull boy, carré), position de la planche sur les dos ,pour les meilleurs faire sans la planche.</p>		

COMMENT FAIRE en dos ?





Les bras sont allongés derrière soi, les mains sur la planche
La tête est dans l'eau
Je tourne mes bras en arrière
Recommencer avec l'autre bras
Le corps doit rester bien droit. Pour cela la tête doit être immobile regard orienté vers le plafond
Mon pouce doit venir toucher ma cuisse
Mon nombril est à la surface de l'eau

OBJECTIF	BUT	DISPOSITIF ET CONSIGNES
construction du corps projectile	Plonger	<p>Tout le monde sur le bord du bassin avec une planche les élèves doivent se mettre à quatre pattes sur la planche au bord Et plonger dans l'eau avec l'aide de l'enseignant Quand j'ai réussi, je passe accroupi puis debout</p>  <p>1 2 3</p>
<p>Comment faire ?</p> <p>1 entrée à l'eau par les mains A genoux sur une planche, tête placée entre les deux bras tendus devant, se pencher vers la surface, monter les fesses et se laisser glisser dans l'eau, les mains en premier, sans relever la tête.</p> <p>2 idem que 1 .L'action des jambes est relativement limitée, on se laisse tomber vers l'avant. L'important est de ne pas avoir de réflexes d'évitement, de refus de la chute, qui se traduisent par des mouvements brusques, une tête relevée, des bras écartés...</p> <p>3 Après la bascule vers l'avant, pousser fort sur les jambes jusqu'à leur complète extension. Lors de l'entrée dans l'eau, rester tonique, bras dans le prolongement du corps, tête placée, jambes serrées.</p>		
Variables: Hauteur du plongeon		
Douche et retour aux Vestiaires dans le calme		



OBJECTIF:

Construction du corps projectile : Alignement du corps, des bras et de la tête sur le dos et le ventre
 Respiration aquatique, battements de jambes
 Contôler la profondeur de son immersion et s'adapter à l'obstacle
 Enchaîner plusieurs actions et gérer son effort
 Construction du Corps propulseur: orientation des appuis, synchronisation avec les jambes

OBJECTIF	BUT	DISPOSITIF ET CONSIGNES
construction du corps propulseur	Nager en crawl à l'aide d'une planche et en dos crawlé noter sur le tableau le nombre d'arrêt	<p>Départ échelonné</p> <p>L'entrée dans l'eau se fait par un saut droit au début puis saut groupé en arrière (bord ou à côté du plot)</p> <p>Je saute dans l'eau quand mon camarade de devant a dépassé le plot Quand j'ai terminé ma longueur, je sors et je recommence</p>  <p>ou</p>  <p>Entrée dans l'eau</p>  <p>Battements de jambes et bras</p>  <p>puis</p> <p>Remonter à la surface et enchaîner avec les battements de jambes et mouvement de bras</p> <p>CR: Ne pas s'arrêter sur la longueur (appui et arrêt dans l'eau)</p>

COMMENT FAIRE en crawl ?

Les bras sont allongés devant soi, les mains sur la planche
 La tête est dans l'eau
 Je souffle dans l'eau, lorsque je veux respirer je lève la tête devant
 Je souffle dans l'eau, lorsque je veux respirer je lève la tête devant
 Appuyez avec l'un des bras vers l'arrière et le ramenez vers l'avant au dessus de la surface
 Recommencer avec l'autre bras




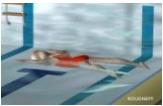
Le corps doit rester bien droit. Pour cela la tête doit être immobile regard oblique
 Mon pouce doit venir toucher ma cuisse

pour respirer: Je pose ma main sur la cuisse et je tourne ma tête (attention je ne la lève pas) mon oreille est coller à mon bras

Variables: matériels (pull boy, carré), position de la planche sur les dos. Pour les élèves en réussites, parcours aller retour ou sans planche

COMMENT FAIRE en dos ?

Les bras sont allongés derrière soi, les mains sur la planche
Mes oreilles sont dans l'eau
Je tourne mon bras en arrière
Recommencer avec l'autre bras
Le corps doit rester bien droit. Pour cela la tête doit être immobile regard orienté vers le plafond
Mon pouce doit venir toucher ma cuisse
Mon nombril est à la surface de l'eau

OBJECTIF	BUT	DISPOSITIF ET CONSIGNES
Enchaîner différentes actions en gerant son effort	Réaliser le parcours sans s'arrêter	<p>Départ échelonné L'entrée dans l'eau se fait par une chute arrière Ensuite je reste 10 secondes en surface vertical Je passe sous deux perches Je nage sur le ventre Étoile de mer sur le ventre puis sur le dos sans toucher le bord</p> <p>1  2  3  4 </p> <p>Saut groupé surplace et étoile de mer dos et ventre</p> <p>CR: enchaîner le parcours jusqu'aux perches sans toucher le bord et ramasser un objet avec les mains</p>

COMMENT FAIRE ?

Après l'entrée dans l'eau j'oriente mon regard vers mon objectif
Je me mets rapidement en position allongée pour m'économiser

Variables: Le même parcours sur le dos et pour les meilleurs enchaîner avec une longueur aux choix sans arrêt

