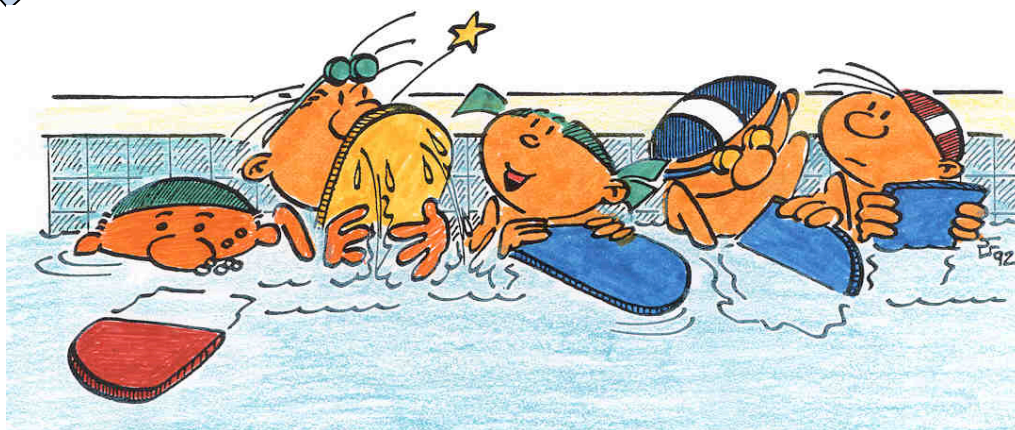




NATATION



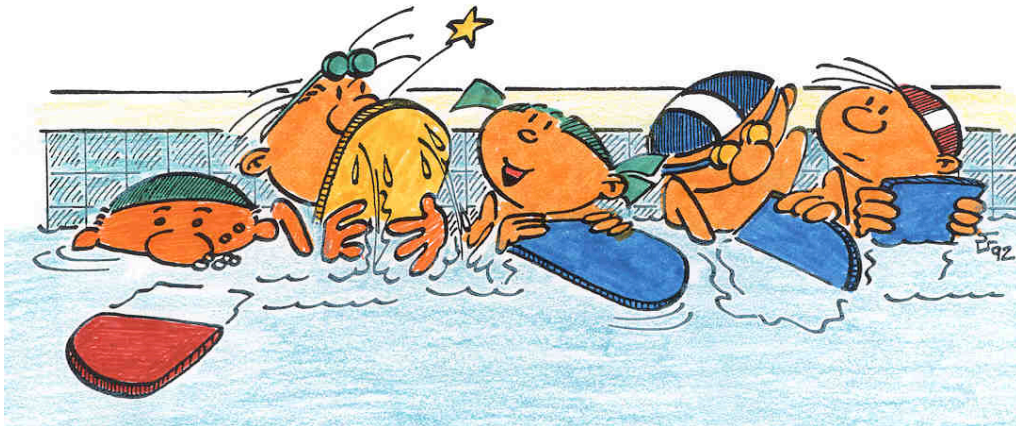
CYCLE D'APPRENTISSAGE

Yann Bernardini



<http://www.freeclipartnow.com/d/41562-1/swimming.jpg>

NATATION



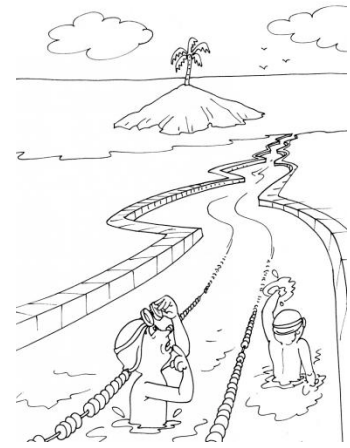
http://membres.multimania.fr/ascloddepouilly/image/natation_ecole.jpg

Thème : Accoutumance à l'eau

Yann Bernardini : Leçon n°1 - 2P à 5P



ACCOUTUMANCE À L'EAU



Règles Fondamentales pour la piscine :

- La douche : avant et après la leçon
- Se passer les pieds sous le jet désinfectant avant et après la leçon
- Se sécher particulièrement bien les cheveux, les oreilles (otites) et entre les orteils (mycose) après la leçon
- Entrer tranquillement dans l'eau
- Manger modérément avant la leçon de natation
- Pas de chewing-gum ni de bonbons
- Ne pas rentrer dans l'eau et ne pas sauter si l'enseignant n'en a pas donné l'autorisation
- Ne pas courir au bord du bassin !
- Ne jamais pousser un camarade dans l'eau
- Faire rapidement le silence sinon on ne s'entend pas et on perd du temps ! Un coup de sifflet pourra être utilisé si nécessaire
- « Si vous ne respectez pas une de ces règles = un avertissement. Une deuxième fois = fin de la leçon



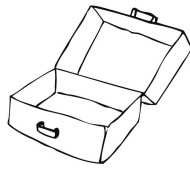
Objectifs :

- Accoutumance à l'eau
- Se déplacer dans le bassin sans peur
- Observation du niveau des élèves

Sécurité :

- Ne pas sortir du carré délimité par la corde et les deux planches (~ milieu de la piscine ou le plus petit élève à pied)
- Ne surestimez pas vos capacités

Echauffement : Se lever et se préparer pour partir en voyage...



Matériel : Cerceaux (assiettes)

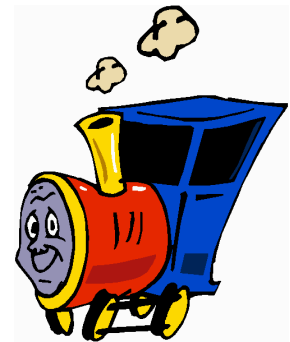
- 1) Les vacanciers se réveillent et doivent préparer leurs affaires dans leur chambre (zone délimitée). Ils sont donc toujours en mouvement afin de préparer leur valise et n'ont pas le temps de se reposer (se mettre contre un mur). Les parents des vacanciers sont également présents et les aident à faire leur valise en essayant de les rattraper pour qu'ils n'oublient rien (ils tiennent chacun un anneau ou une assiette) Leur but est de rattraper leurs enfants afin de leur donner des conseils, ce que les enfants n'aiment pas. Pour ne pas se faire rattraper, les vacanciers vont se laver la figure dans la salle de bain (mettre le visage dans l'eau et souffler). Les parents ne peuvent pas entrer dans la salle de bain et doivent donc courir dans toute la chambre pour attraper les enfants. Le vacancier qui se fait attraper par ses parents devient parent (et vice-versa).

Variables :

Le nombre de parents

Partie principale : En voyage à la mer

Matériel : Anneaux (assiettes)

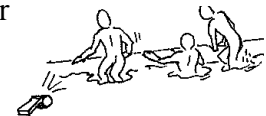



2) Attraper son train (on est en retard)



- A la gare, il a plein de monde (zone délimitée élargie) : on marche, on court, on cherche son chemin sans heurter ses camarades, certains ont des affaires lourdes à porter (ils sont dans l'eau jusqu'au cou)
- On a perdu notre valise, il faut mettre la tête sous l'eau pour la retrouver

3) On monte dans le train, on le fait avancer et on change de train



- A la gare, il a plein de monde (zone délimitée élargie) : on marche, on court, on cherche son chemin sans heurter ses camarades, certains ont des affaires lourdes à porter (ils sont dans l'eau jusqu'au cou), sauf que au signal du chef de gare (coup de sifflet) tous les élèves montent vite dans le train (s'asseoir au bord du bassin les pieds dans l'eau)
- Le problème c'est que le moteur du train est en panne alors on va devoir le faire avancer nous mêmes, comment ? On doit battre des jambes dans l'eau, au début le train avance doucement puis de plus en plus vite
- On est arrivé ! On doit changer de train 
 - Ceux qui osent : debout, sauter dans l'eau depuis le bord pour descendre du train
 - Les autres : descendent du train en rentrant doucement dans l'eau et sautent une fois dans l'eau
- On change de train 3-4 fois : Au bout du dernier changement de train, le train est de l'autre côté de la piscine alors on doit se dépêcher (traverser la piscine à pied) pour ne pas le rater



4) Le tunnel de lavage

- Le dernier train que l'on prend avant l'arrivée à destination est très sale alors on va le laver
- Former 2 lignes avec tous ou une partie des élèves, ils se font face et giclent de l'eau avec les mains. Quel élève ose passer dans le couloir d'eau (sur l'eau et/ou sous l'eau) ? (bien faire respecter la distance entre les 2 lignes et prévoir une bonne distance au départ)



5) On est arrivé à destination

- Arrivée à Rimini, on décide d'aller à la plage
- La plage est grande et le sable est très chaud alors on traverse la piscine en levant les genoux très haut pour pas se brûler les pieds

6) On est content d'être arrivé dans la mer : c'est la fête

- Par groupe de 3-5 max, les élèves font une ronde en chantant, en sautant mais surtout en tournant (changer de sens)
- Toujours par groupe immerger le visage en se penchant en avant tous en même temps
- Qui ose immerger complètement la tête sous l'eau ?
 - Les avancés : debout dans l'eau, inspirer et s'accroupir au fond de l'eau en expirant complètement sous l'eau. Se relever et recommencer lentement plusieurs fois de suite
 - Le tonneau : inspirer profondément et se mettre en boule (aller saisir ses tibias), se laisser flotter comme un tonneau
- Qui arrive à tenir 10 secondes ?
- Si on expire et qu'on reste en position que se passe-t-il ?
- Aller chercher des objets au fond de l'eau (anneaux ou assiettes)

Partie finale : repos bien mérité

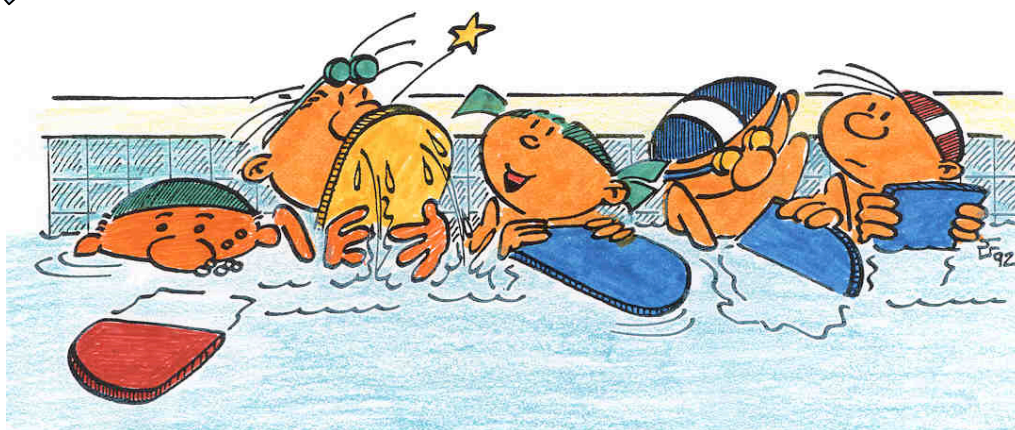
8) Retour au calme

- Les vacanciers sont très fatigués, ils se reposent en s'asseyant sur le bord du bassin et font des mouvements lents pour se relaxer
- Qui arrive à être le plus calme possible et à être totalement relâché ?





NATATION

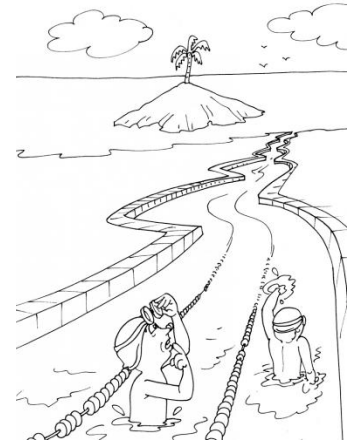


Thème : Accoutumance à l'eau

Yann Bernardini : Leçon n°1 - 6P à 8P



ACCOUTUMANCE À L'EAU



Règles Fondamentales pour la piscine :

- La douche : avant et après la leçon
- Se passer les pieds sous le jet désinfectant avant et après la leçon
- Se sécher particulièrement bien les cheveux, les oreilles (otites) et entre les orteils (mycose) après la leçon
- Entrer tranquillement dans l'eau
- Manger modérément avant la leçon de natation
- Pas de chewing-gum ni de bonbons
- Ne pas rentrer dans l'eau et ne pas sauter si l'enseignant n'en a pas donné l'autorisation
- Ne pas courir au bord du bassin !
- Ne jamais pousser un camarade dans l'eau
- Faire rapidement le silence sinon on ne s'entend pas et on perd du temps ! Un coup de sifflet pourra être utilisé si nécessaire
- « Si vous ne respectez pas une de ces règles = un avertissement. Une deuxième fois = fin de la leçon

Objectifs :

- Accoutumance à l'eau
- Se déplacer dans le bassin sans peur
- Observation du niveau des élèves

Sécurité :

- Ne pas sortir du carré délimité par la corde et les deux planches (~ milieu de la piscine ou le plus petit élève à pied)
- Ne surestimez pas vos capacités



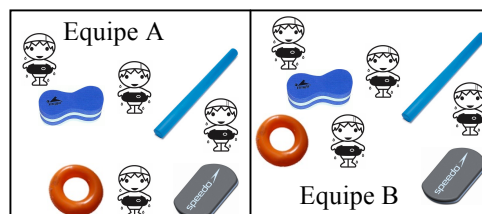
Echauffement : Découvrir l'eau en m'amusant...

Matériel : Frites, planches, assiettes, anneaux, cerceaux, pull-boy, etc.

- 1) Douches
- 2) Les élèves s'assoient au bord de l'eau sur la longueur de la piscine. Ils battent des pieds dans l'eau à des vitesses différentes. Ils se mouillent ensuite tout le corps avec les mains
- 3) Ils entrent dans l'eau par l'échelle à disposition
- 4) Deux équipes sont formées. Le but étant d'envoyer le plus d'objets possibles dans le camp de l'autre équipe pendant le temps imparti (3-4 minutes)

Variables :

La taille du bassin à disposition

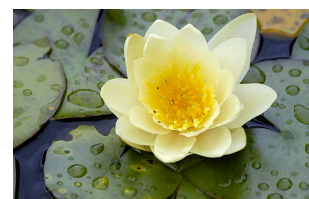


Partie principale : Immersion dans l'eau & Nages à thèmes

Immersion dans l'eau :

Matériel : Assiettes/cerceaux

- 1) Regarder ses pieds (essayer pendant 5 secondes)
- 2) Faire des bulles (essayer pendant 5 secondes)
- 3) Aller chercher une assiette/anneau avec les mains
- 4) Flotter sur le dos : le nénuphar (5 secondes)



=> conseils : *menton en direction du plafond, oreilles dans l'eau, bras tendus sur le côté. Rester à plat en remontant les fesses (antéversion du bassin).*

=> *Pour les non-nageurs ou craintifs : immersion facilitée*

- *Regarder ses pieds sous l'eau*
- *Se tenir à l'échelle*
- *Faire les exercices à deux avec un soutien*

Nages à thèmes :

Matériel : planches, pull-boy, frites, assiettes/anneaux



- 1) Planche : Faire une traversée en largeur en battant des jambes
- 2) Pull-boy : Le mettre entre les jambes et faire la flèche le plus loin possible en poussant depuis un bord
- 3) Frites : Faire une traversée sans toucher les pieds au sol
- 4) Frites : Tour complet sur soi-même
- 5) Assiettes/anneaux : Remonter deux assiettes à la surface sans reprendre sa respiration

Partie finale : Sans respirer...

8) Retour au calme

- Qui est-ce qui reste le plus longtemps sous l'eau sans respirer
- Faire le bilan de la leçon en-dehors de l'eau, assis sur le banc



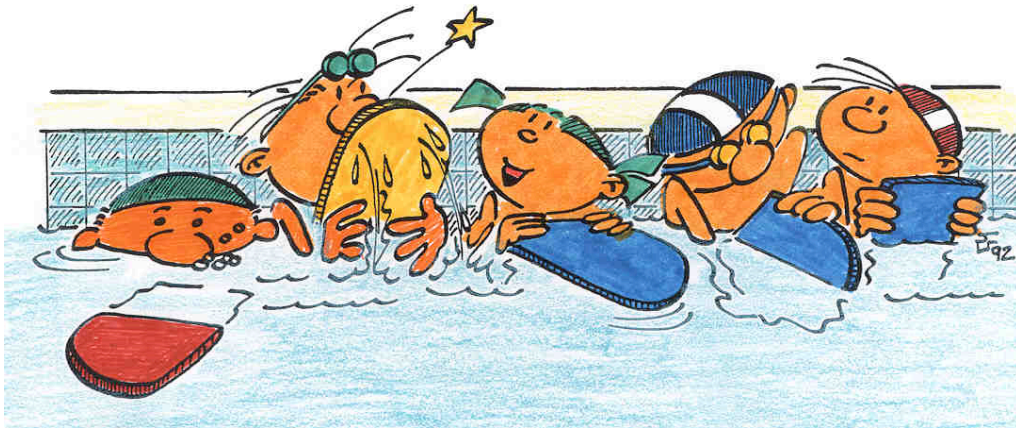
Table des photos :

- Nageur : <http://www.freeclipartnow.com/d/41562-1/swimming.jpg>
- Enfants dans l'eau : http://membres.multimania.fr/asclosdepouilly/image/natation_ecole.jpg
- Frite : http://www.casalsport.com/phproduit/20100728/na62u_F.jpg
- Pull-boy : <http://www.yingfasouthernnsw.com.au/Store/photos/Pull%20Boy-s.jpg>
- Planche : <http://www.aqualike.com/media/image/photo/448x300/1221082180437.jpg>
- Anneau : http://i00.i.aliimg.com/photo/337283512/Children_s_PVC_inflatable_swimming_ring_v0.summ.jpg
- Enfant nageur : <http://www.educol.net/coloriage-nageur-i17655.html>
- Bulles sous l'eau : <http://talamanca.blogs.psychologies.com/.a/6a01053610451a970b0120a56a3abb970c-800wi>
- Nénuphar : <http://membres.multimania.fr/lyonnais08/nenuphar-jaune.jpg>
- Nageuse frite : http://www.ac-grenoble.fr/ecoles/v2/IMG/jpg_avec_frite2-2.jpg
- Apnée : http://savoir.fr/images/thumb/6/68/Apn%C3%A9e_.jpg/300px-Apn%C3%A9e_.jpg



<http://www.freeclipartnow.com/d/41562-1/swimming.jpg>

NATATION



http://membres.multimania.fr/ascloddepouilly/image/natation_ecole.jpg

Thème : Accoutumance à l'eau

Yann Bernardini : Leçon n°2 - 2P à 5P



ACCOUTUMANCE À L'EAU

Règles Fondamentales pour la piscine :

- La douche : avant et après la leçon
- Se passer les pieds sous le jet désinfectant avant et après la leçon
- Se sécher particulièrement bien les cheveux, les oreilles (otites) et entre les orteils (mycoses) après la leçon
- Entrer tranquillement dans l'eau
- Manger modérément avant la leçon de natation
- Pas de chewing-gum ni de bonbons
- Ne pas rentrer dans l'eau et ne pas sauter si l'enseignant n'en a pas donné l'autorisation
- Ne pas courir au bord du bassin !
- Ne jamais pousser un camarade dans l'eau
- Se taire rapidement lors du signal sinon on ne s'entend pas et on perd du temps ! Un coup de sifflet pourra être utilisé si nécessaire
- « Si vous ne respectez pas une de ces règles = un avertissement. Une deuxième fois = fin de la leçon pour l'élève concerné ! »



Objectifs :

- Oublier l'eau
- Oublier les craintes liées à l'eau
- S'amuser, jouer et rire en découvrant l'eau
- Observer le niveau des élèves (enseignant)
- Respecter les règles mises en place : au coup de sifflet on s'arrête et on écoute l'enseignant

Rituel :

- Mettre les pieds dans l'eau
- Battre des pieds de plus en plus fort
- Se mouiller le ventre avec l'eau
- Se mouiller le visage
- Descendre dans l'eau pour vérifier la profondeur
- Faire des bulles dans l'eau et remonter à la surface



1) Echauffement

Durée : 5 minutes

Matériel : Aucun

Déroulement :

Les élèves s'amuse dans l'eau en respectant les règles (zone définie par l'enseignant : moitié du bassin). Prendre en charge les élèves craintifs en les accompagnant dans l'eau

Règles :

- Ne pas sortir de l'eau
- Ne pas couler son camarade

2) Partie principale (*fond à 40 cm*)

Durée : 30 minutes

A) Une averse : (Durée : 5 minutes)

Matériel : Une planche par élève

Déroulement :

Les élèves se baladent dans l'eau et soudain, un orage éclate. L'enseignant mouille les élèves qui se cachent sous leur planche ou sous l'eau.



B) Faire du surf : (Durée : 10 minutes)

Matériel : Une planche par élève

Déroulement :

- Les élèves s'asseyent sur leur planche et tentent de tenir le plus longtemps possible en équilibre.
 - Qui arrive à tenir debout ?
 - Qui arrive à tenir à genoux ?
 - Qui arrive à tenir sur le ventre ?



Variante :

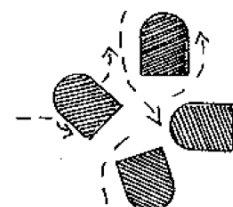
- Effectuer le jeu par élimination (peut être utilisé comme jeu final par exemple)
- Lorsqu'un élève tombe de la planche, il va s'asseoir sur le bord du bassin

C) Le Labyrinthe : (Durée : 5 minutes)

Matériel : Une planche par élève

Déroulement :

- Les élèves répartissent les planches dans l'eau et se baladent entre elles sans les toucher
 - Qui ose passer sous ou par-dessus les murs (planches) ?



Variante :

- Se déplacer en levant les bras, sur une jambe, en arrière, etc.

C) Course aux familles : (Durée : 10 minutes)

Matériel : Un jeu UNO (cartes plastifiées)



Déroulement :

- Les élèves sont divisés en 8 groupes de 3 élèves en file indienne
- Les élèves doivent traverser la piscine en courant pour retourner deux cartes sur la planche disposées de l'autre côté du bassin
- Si les élèves retournent deux cartes identiques, ils peuvent les ramener de leur côté
- Si les élèves retournent deux cartes différentes, ils doivent les reposer et retourner de leur côté le plus vite possible
- Les élèves vont retourner les cartes à tour de rôle

Variante :

- Demander aux élèves de nager au lieu de courir
- Demander aux élèves de traverser la piscine sous l'eau

3) Retour au calme

Durée : 10 minutes

Déroulement : Apnée (Durée : 5 minutes)

- Les élèves sont répartis en trois rangées d'élèves à une extrémité du bassin, assis en tailleur, les uns derrière les autres en hors de l'eau
- Au « TOP » de l'enseignant, les élèves se mettent à l'eau et doivent parcourir la plus grande distance possible sous l'eau (en apnée)
- Une fois remontés à la surface, les élèves vont directement à la douche
- **ATTENTION à bien ouvrir les yeux sous l'eau afin de ne pas SE COGNER la tête... !**



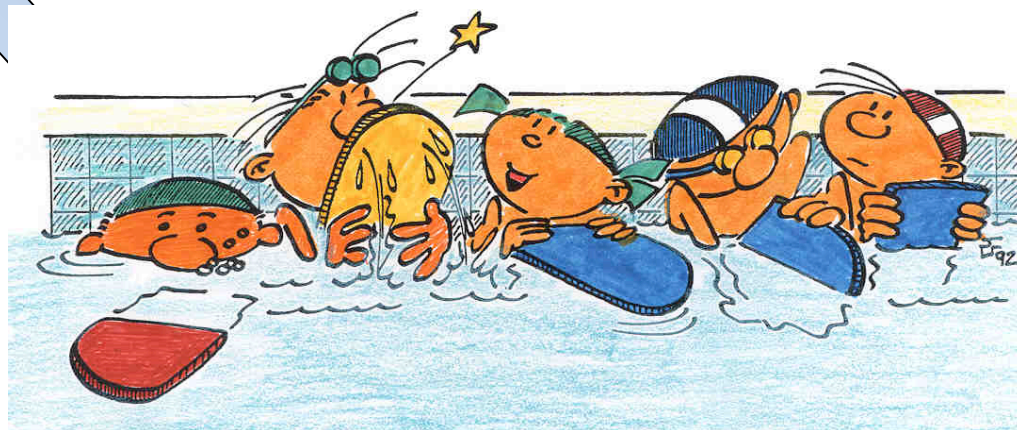
Déroulement : Relaxation (Durée : 5 minutes)

- Demander aux élèves de se mettre sur le dos (nénuphar) et de flotter
- Qui arrive à être le plus calme possible et à être totalement relâché ?





NATATION

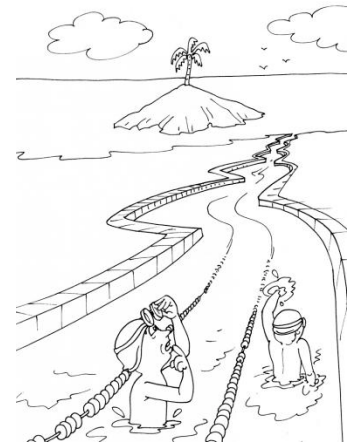


Thème : Accoutumance à l'eau

Yann Bernardini : Leçon n°2 - 6P à 8P



ACCOUTUMANCE À L'EAU



Règles Fondamentales pour la piscine :

- La douche : avant et après la leçon
- Se passer les pieds sous le jet désinfectant avant et après la leçon
- Se sécher particulièrement bien les cheveux, les oreilles (otites) et entre les orteils (mycose) après la leçon
- Entrer tranquillement dans l'eau
- Manger modérément avant la leçon de natation
- Pas de chewing-gum ni de bonbons
- Ne pas rentrer dans l'eau et ne pas sauter si l'enseignant n'en a pas donné l'autorisation
- Ne pas courir au bord du bassin !
- Ne jamais pousser un camarade dans l'eau
- Faire rapidement le silence sinon on ne s'entend pas et on perd du temps ! Un coup de sifflet pourra être utilisé si nécessaire
- « Si vous ne respectez pas une de ces règles = un avertissement. Une deuxième fois = fin de la leçon

Objectifs :

- Accoutumance à l'eau
- Se déplacer dans le bassin sans peur
- Observation du niveau des élèves

Sécurité :

- Ne pas sortir du carré délimité par la corde et les deux planches (~ milieu de la piscine ou le plus petit élève à pied)
- Ne surestimez pas vos capacités



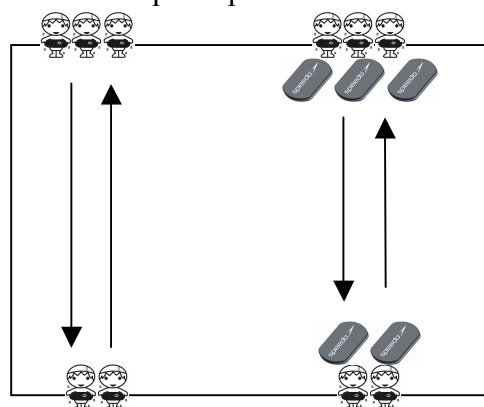
Échauffement : Découvrir l'eau en m'amusant...

Matériel : Planches / Fond à 70 cm.

- 1) Douches
- 2) Les élèves rentrent dans l'eau et jouent de manière individuelle pendant 2 minutes. Le MS observe ce qui se passe afin de constater les facilités et difficultés des élèves
- 3) Les élèves forment ensuite 5 colonnes de niveau homogène. Les élèves doivent effectuer une course relais/estafette en courant dans l'eau le plus vite possible. Une fois que les élèves ont effectué deux traversées et qu'ils sont à nouveau à leur place, ils s'assoient sur le rebord de la piscine
- 4) Même exercice que 3, mais en utilisant la planche et en battant des pieds pour avancer

Variables :

La taille du bassin à disposition et la hauteur du fond



Les enfants sortent de l'eau et le fond est descendu à 120 cm.



Partie principale : Initiation à la nage crawlée

Nages à thèmes :

Matériel : planches, pull-boy

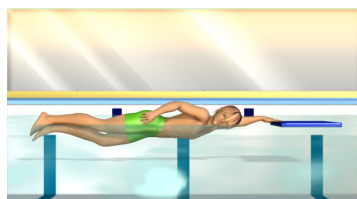


- 1) Planche (15 minutes) :
 - a) Planche tendus devant soi, pousser contre le mur et essayer d'aller le plus loin possible (2 traversées)
 - b) Même position, mais en utilisant les mains, en alternance, pour avancer et se propulser (2 traversées)

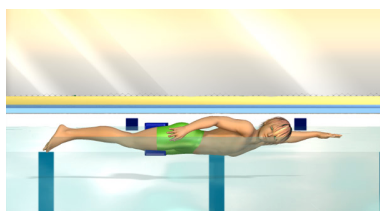
=> Demander aux élèves comment ils ont fait pour avancer

=> Ressortir les stratégies utilisées et les soumettre aux autres élèves pour qu'ils les essayent

- c) Même exercice, mais en utilisant les stratégies énoncées
- d) Utilisation de la nage crawlée pour avancer à l'aide de la planche. Ramener un des deux bras vers soi (jusqu'à la hanche) pour avancer. Utiliser une seule main, puis alterner 1x main droite, 1x main gauche
- e) Corriger, démontrer à nouveau et faire répéter pour 2 traversées, ainsi de suite



- 2) Pull-boy (15 minutes) :
- Mettre le Pull-boy entre les jambes, pousser le plus loin en s'aidant du mur et faire la flèche avec les mains
 - Même exercice, mais en utilisant les bras pour avancer
 - Utiliser les stratégies évoquées lors de l'utilisation de la planche et les réutiliser pour avancer avec les bras « libres »
 - Utiliser les bras « crawlés » pour avancer. Montrer la technique qui consiste à ramener le bras jusqu'à la hanche avant de le ressortir de l'eau
 - Corriger, démontrer à nouveau et faire répéter pour 2 traversées, ainsi de suite



Partie finale : Memory...

3) Jeu

- Les élèves sont toujours répartis en 5 colonnes de 4 à 5 élèves sur la largeur du bassin
- Les élèves ont une statue face à eux (de l'autre côté du bassin). Ils doivent ramener chacune des pièces de la statue pour la recréer de leur côté du bassin
- L'équipe qui a reconstitué la statue le plus rapidement possible a gagné
- Répéter l'exercice en fonction du temps...

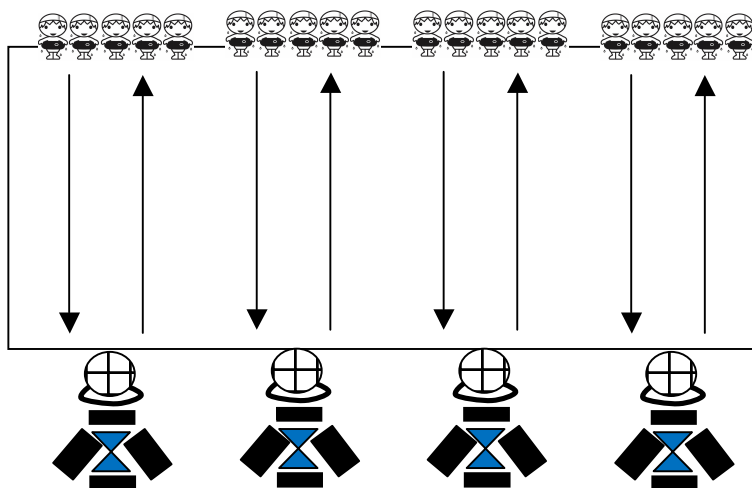
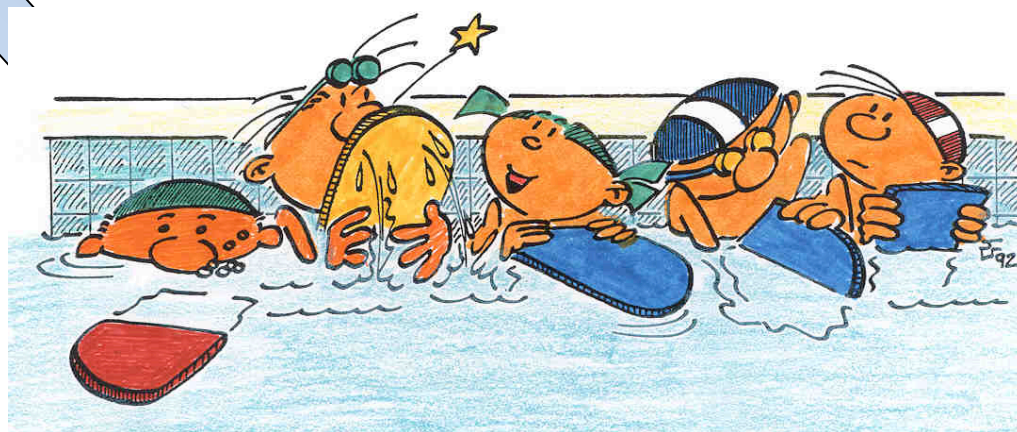


Table des photos :

- Nageur : <http://www.freeclipartnow.com/d/41562-1/swimming.jpg>
- Enfants dans l'eau : http://membres.multimania.fr/asclosdepouilly/image/natation_ecole.jpg
- Pull-boy : <http://www.yingfasouthernnsw.com.au/Store/photos/Pull%20Boy-s.jpg>
- Planche : <http://www.aqualike.com/media/image/photo/448x300/1221082180437.jpg>
- Enfant nageur : <http://www.educol.net/coloriage-nageur-i17655.html>
- Nageur crawl : http://ladamedenage.blogs.letelegramme.com/images/medium_nage_crawl.jpg
- Nageur crawl planche : <http://eps.roudneff.com/eps/photo/natation-planche-crawl-eps.jpg>
- Nageur crawl pull-boy : <http://eps.roudneff.com/eps/articles.php?lng=fr&pg=88>



NATATION

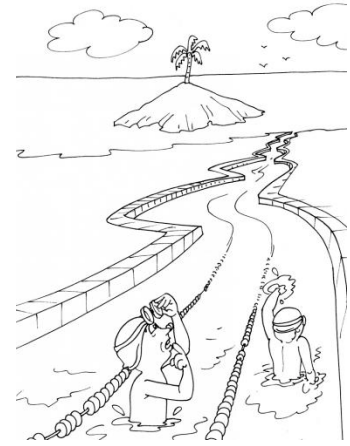


Thème : Accoutumance à l'eau

Yann Bernardini : Leçon n°3 - 6P à 8P



ACCOUTUMANCE À L'EAU



Règles Fondamentales pour la piscine :

- La douche : avant et après la leçon
- Se passer les pieds sous le jet désinfectant avant et après la leçon
- Se sécher particulièrement bien les cheveux, les oreilles (otites) et entre les orteils (mycose) après la leçon
- Entrer tranquillement dans l'eau
- Manger modérément avant la leçon de natation
- Pas de chewing-gum ni de bonbons
- Ne pas rentrer dans l'eau et ne pas sauter si l'enseignant n'en a pas donné l'autorisation
- Ne pas courir au bord du bassin !
- Ne jamais pousser un camarade dans l'eau
- Faire rapidement le silence sinon on ne s'entend pas et on perd du temps ! Un coup de sifflet pourra être utilisé si nécessaire
- « Si vous ne respectez pas une de ces règles = un avertissement. Une deuxième fois = fin de la leçon

Objectifs :

- Accoutumance à l'eau
- Se déplacer dans le bassin sans peur
- Observation du niveau des élèves

Sécurité :

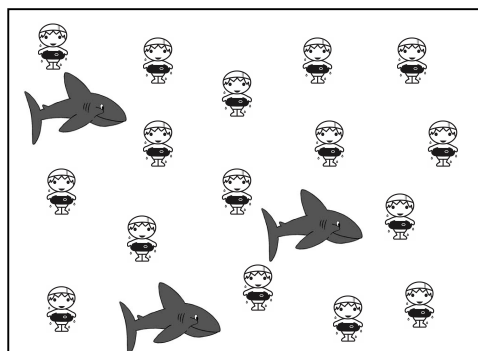
- Ne pas sortir du carré délimité par la corde et les deux planches (~ milieu de la piscine ou le plus petit élève à pied)
- Ne surestimez pas vos capacités



Échauffement : Découvrir l'eau en m'amusant...

Matériel : / Fond à 100 cm.

- 1) Douches
- 2) Les élèves rentrent dans l'eau et essaient de s'asseoir en tailleur au fond. Ils essaient ensuite de compter jusqu'à 10, puis jusqu'à 20,... On peut également leur demander de se coucher sur le ventre et de toucher le nez au fond de la piscine en comptant, 10, 20, etc.
- 3) **Le requin blanc :** Les élèves sont répartis dans toute la surface du bassin. Trois requins blancs sont désignés qui doivent toucher (pas faire mal) leurs camarades. Si un poisson est touché, il doit rester immobile, jambes et bras écartés. Les autres poissons peuvent les délivrer en passant sous l'eau et entre leurs jambes



Durée : 10 minutes

Variables :

La taille du bassin à disposition et la hauteur du fond



Les enfants sortent de l'eau et le fond est descendu à 140 cm.



Partie principale : Initiation à la nage crawlée

Nages à thèmes : Crawl & Respiration

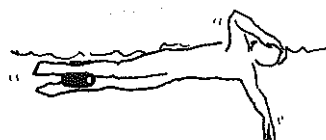
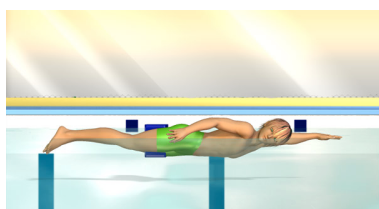


Matériel : pull-boy

- 1) Pull-boy (15 minutes) :
 - a) Mettre le Pull-boy entre les jambes, pousser le plus loin en s'aidant du mur et faire la flèche avec les mains
 - b) Même exercice, mais en utilisant les bras pour avancer

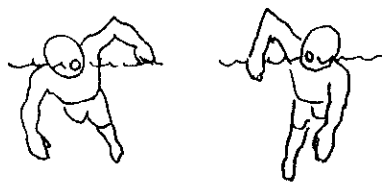
=> Demander aux élèves comment ils ont fait pour avancer

=> Ressortir les stratégies utilisées et les soumettre aux autres élèves pour qu'ils les essayent



- c) Utiliser les stratégies évoquées et les réutiliser pour avancer
- d) Utiliser les bras « crawlés » pour avancer. Montrer la technique qui consiste à ramener le bras jusqu'à la hanche avant de le ressortir de l'eau
- e) Corriger, démontrer à nouveau et faire répéter pour 2 traversées, ainsi de suite
- f) Enlever ensuite le Pull-boy et essayer de faire 2 traversées sans celui-ci

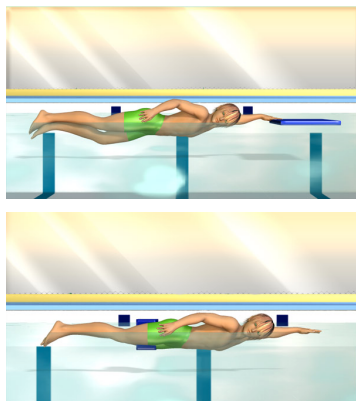
- 2) Respiration (10 minutes): a) Chaque élève se trouve face à un mur qu'il tient avec ses deux mains. Il essaie de nager en battant des pieds et en comptant 1, 2, 3 (si certains sont plus à l'aise après 1, 2, ils peuvent aussi le faire). A 3, l'élève sort la tête de l'eau sur le côté afin de prendre de l'air (montrer le trou creusé par la vague près de la bouche) et remet ensuite sa tête dans l'eau. Il compte à nouveau 1, 2, 3 et sort la tête de l'autre côté.



=> Expliquer aux élèves que la respiration est essentielle car elle nous permet de ne pas s'essouffler et d'oxygéner les muscles

=> Demander aux élèves comment ils ont fait pour réussir

=> Ressortir les stratégies utilisées et les soumettre aux autres élèves pour qu'ils les essayent



- b) Les élèves prennent une planche dans les deux mains, tendues, et effectue le même exercice sur 1 traversée. Ils expirent dans l'eau (souffler l'eau par le nez et par la bouche afin de faire des bulles) et inspirent lorsqu'ils tournent la tête à droite ou à gauche. Répéter ensuite les traversées en fonction de la progression des élèves. Les questionner sur les stratégies employées

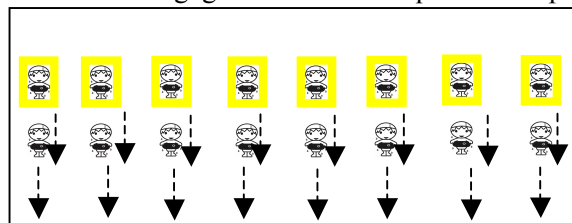
- c) Même exercice, mais avec le pull-boy. Répéter ensuite les traversées en fonction de la progression des élèves. Les questionner sur les stratégies employées

Durée : 30 minutes

Partie finale : Elimatoire Jour/Nuit (Pair/Impair)

3) Jeu

- Les élèves se mettent face à face sur toute la largeur du bassin, à deux mètres l'un de l'autre
- Une rangée d'élève (d'un côté) porte les chiffres pairs (jour) et l'autre rangée (de l'autre côté) porte les chiffres impairs (nuit)
- L'enseignant annonce soit un chiffre pair (4), soit un chiffre impair (33), soit « Jour », soit « Nuit ». Lorsque le chiffre est énoncé, les personnes qui se reconnaissent (pair = 4 ou « Jour »), vont essayer de toucher leur côté du bassin (le mur) avant que les personnes qui ont le chiffre impair (ou « Nuit ») les touchent
- Le jeu se déroule sous forme élimatoire avec le départ à chaque fois de celui qui a touché le mur sans se faire toucher ou ceux qui ont touché leur adversaire. Le gagnant étant celui qui reste le plus longtemps en jeu (le roi)

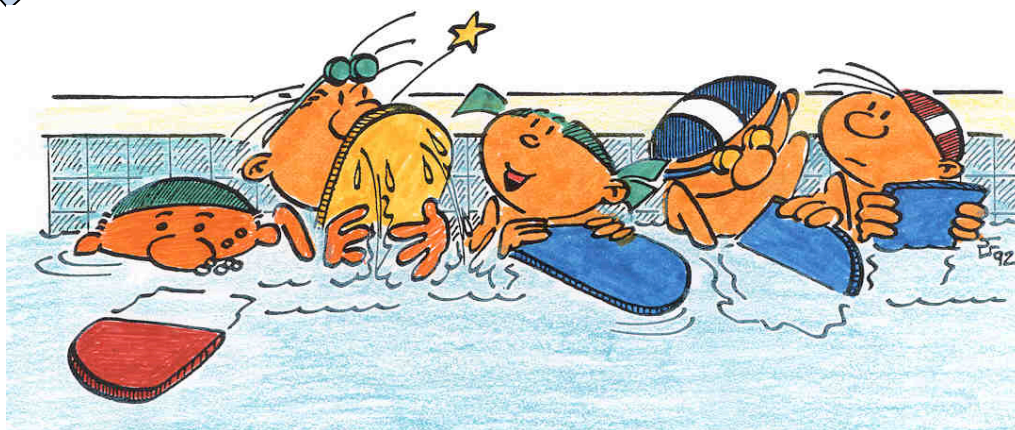


4) Retour au calme

- Les élèves sont répartis en trois rangées d'élèves à une extrémité du bassin, assis en tailleur, les uns derrière les autres en dehors de l'eau
- Au « TOP » de l'enseignant, les élèves se mettent à l'eau et doivent parcourir la plus grande distance possible sous l'eau (en apnée)
- Une fois remonté à la surface, les élèves vont directement à la douche



NATATION

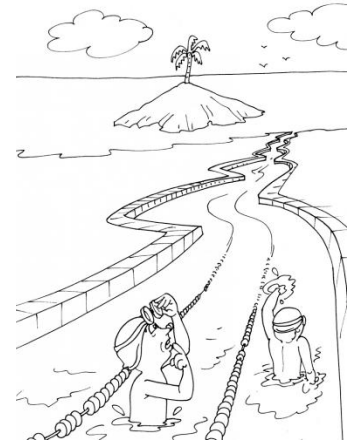


Thème : Accoutumance à l'eau

Yann Bernardini : Leçon n°4 - 2P à 5P



ACCOUTUMANCE & JEUX



Règles Fondamentales pour la piscine :

- La douche : avant et après la leçon
- Se passer les pieds sous le jet désinfectant avant et après la leçon
- Se sécher particulièrement bien les cheveux, les oreilles (otites) et entre les orteils (mycoses) après la leçon
- Entrer tranquillement dans l'eau
- Manger modérément avant la leçon de natation
- Pas de chewing-gum ni de bonbons
- Ne pas rentrer dans l'eau et ne pas sauter si l'enseignant n'en a pas donné l'autorisation
- Ne pas courir au bord du bassin !
- Ne jamais pousser un camarade dans l'eau
- Se taire rapidement lors du signal sinon on ne s'entend pas et on perd du temps ! Un coup de sifflet pourra être utilisé si nécessaire
- « Si vous ne respectez pas une de ces règles = un avertissement. Une deuxième fois = fin de la leçon

Objectifs :

- Initier une deuxième technique de nage chez les élèves : le dos crawlé
- Se déplacer dans le bassin sans peur pour ceux qui sont encore réticents
- Apprentissage du dos crawlé.
- Découverte de la position correcte du dos crawlé
- Travailler l'action des bras
- Position en arrière de la tête et action des bras comme un moulin
- Exagérer le roulis (rotation naturelle / mouvement naturel) des épaules
- Renforcer la musculature afin de garder une position correcte dans l'eau

Sécurité :

- Ne surestimez pas vos capacités

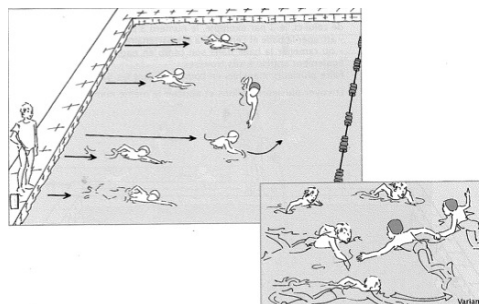
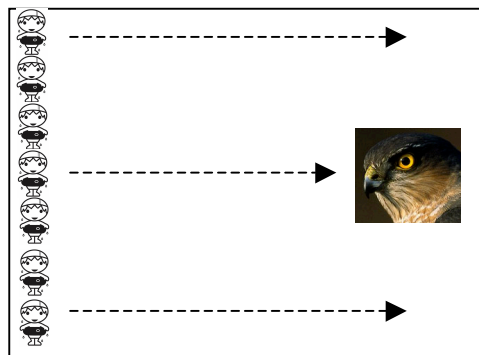


Échauffement : L'EPERVIER OU LE CHASSEUR...

Matériel : / Fond à 100 cm.

But : Traverser le bassin sans se faire toucher

- 1) Tous les élèves sont d'un côté du bassin, sauf un élève qui reste de l'autre côté. Ce dernier est l'épervier ou le chasseur
- 2) Les élèves doivent essayer de traverser la piscine en courant et sans se faire toucher par l'épervier (chasseur). Il est interdit de revenir en arrière.
- 3) Effectuer trois passages, puis changer la règle en augmentant le nombre de chasseurs à chaque fois qu'un élève est touché



Durée : 10 minutes

Variables :

La taille du bassin à disposition et la hauteur du fond



Les enfants sortent de l'eau et le fond est descendu à 120 cm.



Partie principale : Mettre la tête sous l'eau et battements ludiques

Planches retournées (« Aller sous l'eau ») :

Matériel : une planche par élève disposée dans le bassin

- 1) Les élèves se répartissent dans le $\frac{1}{2}$ bassin entre les planches
- 2) Les élèves doivent retourner les planches en les soulevant avec la tête
- 3) Concours individuel : Qui arrive à retourner le plus de planches en 1 minute ? => Attention à ne pas se cogner la tête
- 4) Concours par équipe : Quelle équipe arrive à retourner le plus de planches en 2 minutes ? => Attention à ne pas se cogner la tête
- 5) Les élèves se mettent le long du bassin (sur sa largeur) avec un mètre d'écart entre chacun



Introduction des tests : SWIMSPORT adapté

2P-3P :

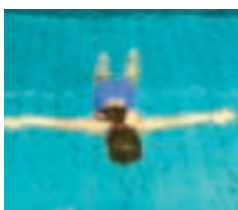
- a) Petit plongeur : Debout, s'immerger complètement en retenant sa respiration pendant 3 secondes au minimum, expirer au-dessus de l'eau



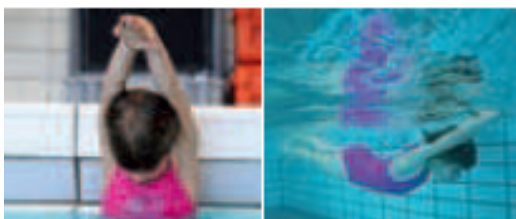
- b) Bain de bulles : Debout, s'immerger complètement pendant 3 secondes et expirer visiblement sous l'eau par la bouche et le nez



- c) Avion : En position verticale, flotter pendant 3 secondes au minimum, position correcte de la tête, les bras tendus sur les côtés



- d) Flèche sur le ventre : Se pousser depuis le bord en position ventrale pendant 3 secondes les bras tendus en avant, sans battement de jambes. Le visage est immergé



- e) Passer à travers un cerceau : Les élèves s'immergent et passent sous un cerceau disposé au fond du bassin (hauteur : 1 mètre)



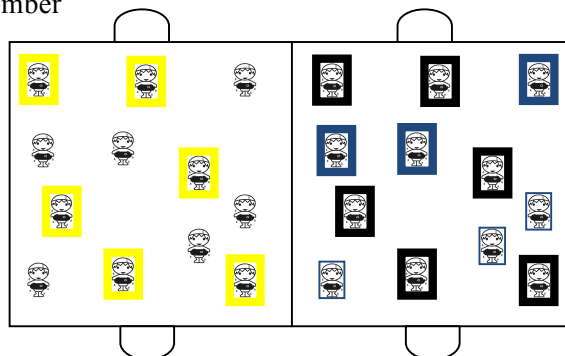
- f) Sauts : Sauter librement les pieds en avant depuis le bord du bassin avec immersion immédiate et complète du corps



Partie finale : Match de Water-Polo sur la moitié de bassin

Match :

- Les élèves sont répartis en quatre équipes (numérotation des élèves de 1 à 4)
- Les élèves doivent ensuite jouer sur une moitié de piscine et marquer des buts en mettant le ballon dans les petits buts situés aux extrémités de la piscine
- Il est interdit de marcher avec le ballon et on ne peut garder le ballon en main que 3 secondes
- Interdiction de couler ses camarades ou de les faire tomber



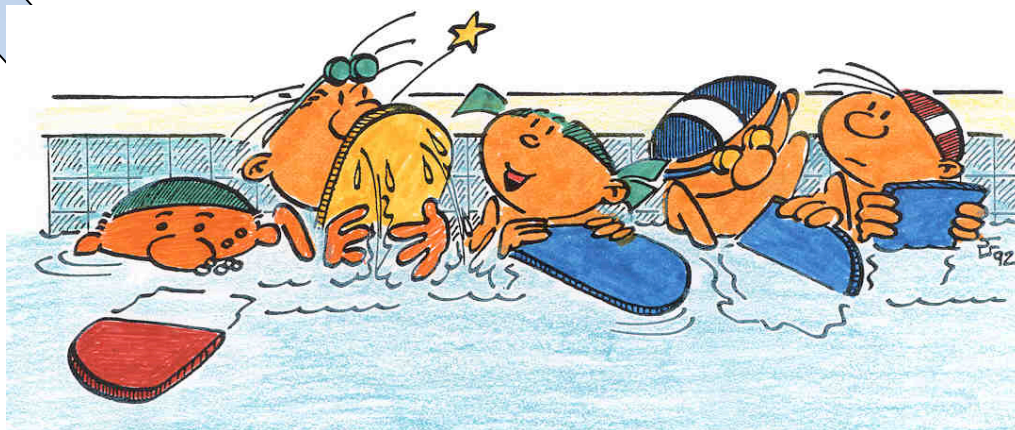
Apnée :

- Les élèves sont répartis en trois rangées d'élèves à une extrémité du bassin, assis en tailleur, les uns derrière les autres en hors de l'eau
- Au « TOP » de l'enseignant, les élèves se mettent à l'eau et doivent parcourir la plus grande distance possible sous l'eau (en apnée)
- Une fois remontés à la surface, les élèves vont directement à la douche
- **ATTENTION à bien ouvrir les yeux sous l'eau afin de ne pas SE COGNER la tête... !**





NATATION

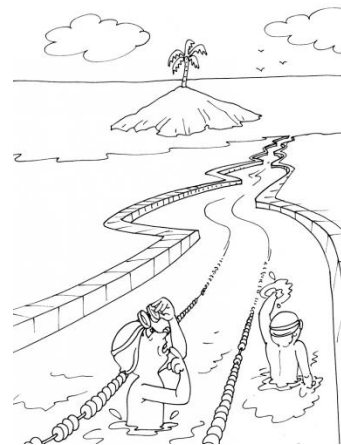


Thème : Dos crawlé

Yann Bernardini : Leçon n°4 - 6P à 8P



DOS CRAWLE & JEUX



Règles Fondamentales pour la piscine :

- La douche : avant et après la leçon
- Se passer les pieds sous le jet désinfectant avant et après la leçon
- Se sécher particulièrement bien les cheveux, les oreilles (otites) et entre les orteils (mycose) après la leçon
- Entrer tranquillement dans l'eau
- Manger modérément avant la leçon de natation
- Pas de chewing-gum ni de bonbons
- Ne pas rentrer dans l'eau et ne pas sauter si l'enseignant n'en a pas donné l'autorisation
- Ne pas courir au bord du bassin !
- Ne jamais pousser un camarade dans l'eau
- Faire rapidement le silence sinon on ne s'entend pas et on perd du temps ! Un coup de sifflet pourra être utilisé si nécessaire
- « Si vous ne respectez pas une de ces règles = un avertissement. Une deuxième fois = fin de la leçon

Objectifs :

- Initier une deuxième nage chez les élèves : le dos crawlé
- Se déplacer dans le bassin sans peur pour ceux qui sont encore réticents
- Apprentissage du dos crawlé.
- Découverte de la position correcte du dos crawlé
- Travailler l'action des bras
- Position en arrière de la tête et action des bras comme un moulin
- Exagérer le roulis naturel des épaules
- Renforcer la musculature afin de garder une position correcte dans l'eau

Sécurité :

- Ne surestimez pas vos capacités

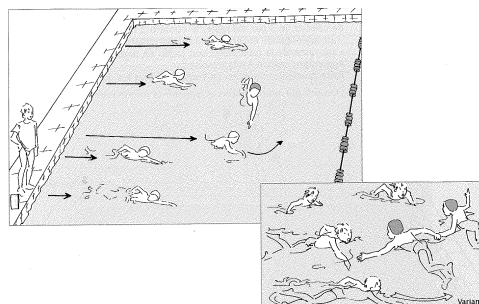
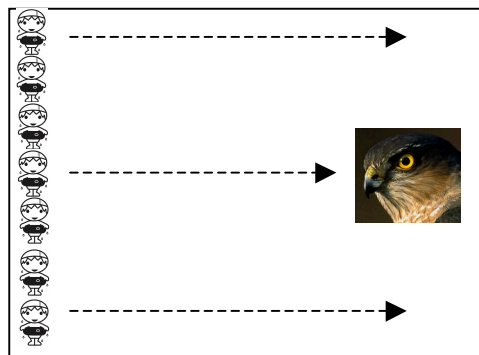


Échauffement : L'EPERVIER OU LE CHASSEUR...

Matériel : / Fond à 100 cm.

But : Traverser le bassin sans se faire toucher

- 1) Tous les élèves sont d'un côté du bassin, sauf un élève qui reste de l'autre côté. Ce dernier est l'épervier ou le chasseur
- 2) Les élèves doivent essayer de traverser la piscine en courant et sans se faire toucher par l'épervier (chasseur). Il est interdit de revenir en arrière.
- 3) Effectuer trois passages, puis changer la règle en augmentant le nombre de chasseurs à chaque fois qu'un élève est touché



Durée : 10 minutes

Variables :

La taille du bassin à disposition et la hauteur du fond



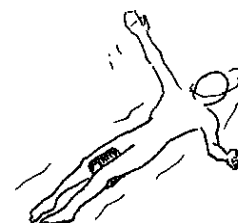
Les enfants sortent de l'eau et le fond est descendu à 120 cm.



Partie principale : Initiation au dos crawlé

Traction des bras :

Matériel : un pull-boy par élève



- 1) Les élèves se mettent le long du bassin (sur sa largeur) avec un mètre d'écart entre chacun
- 2) Les élèves coincent un pull-boy entre leurs cuisses et effectuent des allers-retours en utilisant que les bras
- 3) Attention à bien positionner la tête avec le regard au plafond. Insister également sur le mouvement continu des bras comme un moulin
- 4) Demander aux élèves de bien contracter les abdominaux et les fessiers afin que le corps soit tendu

Durée : 10 minutes

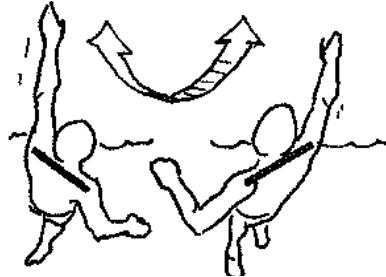
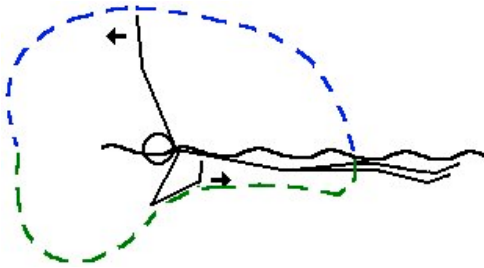


Roulis des épaules :

Matériel : un pull-boy par élève



- 1) Les élèves se mettent le long du bassin (sur sa largeur) avec un mètre d'écart entre chacun
- 2) Demander aux élèves de bien de bien rouler le corps autour de l'axe longitudinal lors de la traction d'un bras. L'épaule opposée doit sortir de l'eau
- 3) Demander aux élèves d'observer le mouvement chez leur camarade ou chez l'enseignant
- 4) Les élèves nagent avec le pull-boy entre les jambes et doivent exagérer le roulis des épaules
- 5) Les élèves effectuent ensuite les traversées sans le pull-boy (soit sur la largeur, soit sur la longueur du bassin par vague de 3 élèves à la fois)



Durée : 10 minutes



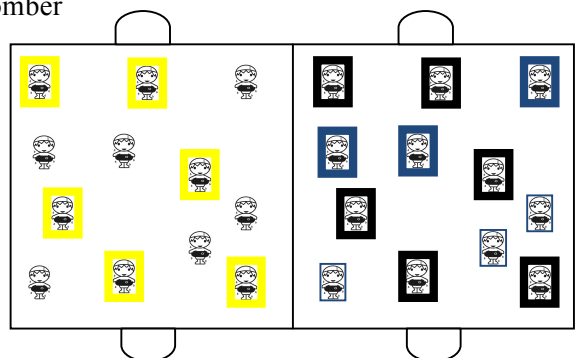
Les enfants sortent de l'eau et le fond est descendu à 160 cm.



Partie finale : Match de Water-Polo sur la moitié de bassin

Match :

- Les élèves sont répartis en quatre équipes (numérotation des élèves de 1 à 4)
- Les élèves doivent ensuite jouer sur une moitié de piscine et marquer des buts en mettant le ballon dans les petits buts situés aux extrémités de la piscine
- Il est interdit de marcher avec le ballon et on ne peut garder le ballon en main que 3 secondes
- Interdiction de couler ses camarades ou de les faire tomber



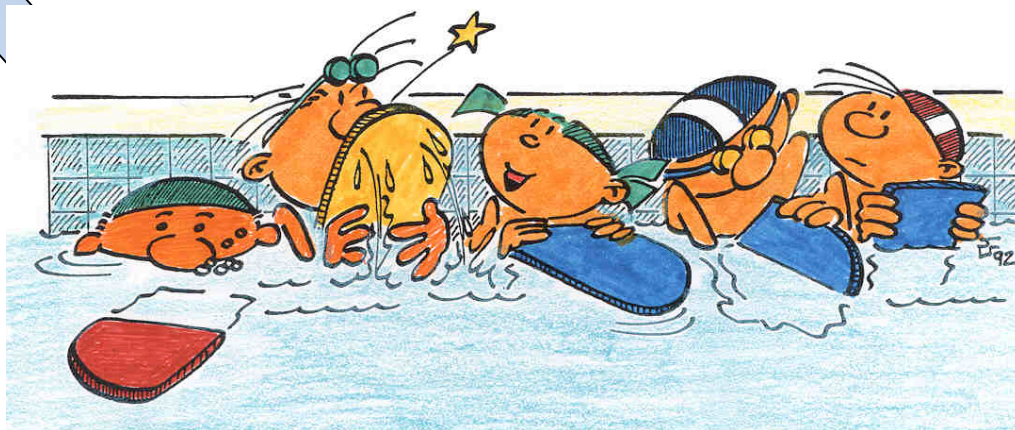
Apnée :

- Les élèves sont répartis en trois rangées d'élèves à une extrémité du bassin, assis en tailleur, les uns derrière les autres en hors de l'eau
- Au « TOP » de l'enseignant, les élèves se mettent à l'eau et doivent parcourir la plus grande distance possible sous l'eau (en apnée)
- Une fois remontés à la surface, les élèves vont directement à la douche
- **ATTENTION à bien ouvrir les yeux sous l'eau afin de ne pas SE COGNER la tête... !**





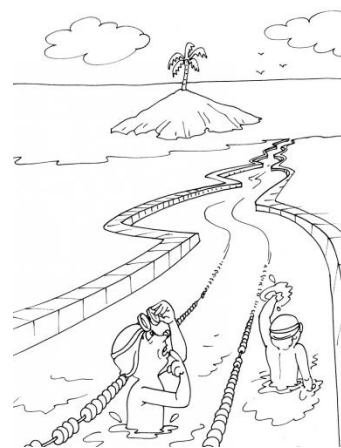
NATATION



Thème : Brasse



BRASSE & JEUX



Règles Fondamentales pour la piscine :

- La douche : avant et après la leçon
- Se passer les pieds sous le jet désinfectant avant et après la leçon
- Se sécher particulièrement bien les cheveux, les oreilles (otites) et entre les orteils (mycose) après la leçon
- Entrer tranquillement dans l'eau
- Manger modérément avant la leçon de natation
- Pas de chewing-gum ni de bonbons
- Ne pas rentrer dans l'eau et ne pas sauter si l'enseignant n'en a pas donné l'autorisation
- Ne pas courir au bord du bassin !
- Ne jamais pousser un camarade dans l'eau
- Faire rapidement le silence sinon on ne s'entend pas et on perd du temps ! Un coup de sifflet pourra être utilisé si nécessaire
- « Si vous ne respectez pas une de ces règles = un avertissement. Une deuxième fois = fin de la leçon

Objectifs :

- Initier une troisième nage chez les élèves : la brasse
- Se déplacer dans le bassin sans peur pour ceux qui sont encore réticents
- Apprentissage de la brasse
- Découverte de la position correcte de la brasse
- Découverte de l'action des jambes (grenouille)
- Apprentissage du rythme de la nage
- Découverte du moment de la respiration
- Renforcer la musculature afin de garder une position correcte dans l'eau

Sécurité :

- Ne surestimez pas vos capacités

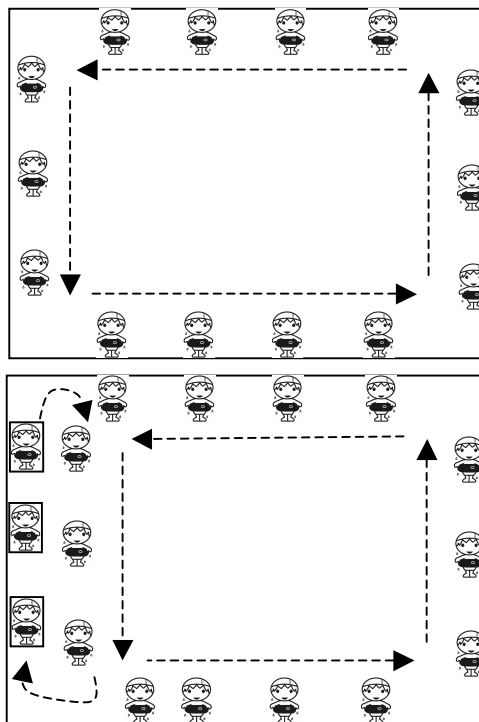


Échauffement : Jouer en groupe dans l'eau

Matériel : / Fond à 80 cm.

But : Créer un courant dans l'eau et se laisser aller

- 1) Les élèves sont les uns derrière les autres et courent dans l'eau en utilisant leurs jambes et leurs bras
- 2) Une fois que le courant est assez « fort », demander aux élèves de relever leurs jambes et de se laisser glisser vers l'avant
- 3) Recréer un courant en courant dans l'eau, puis effectuer des changements de direction. Lutter contre la force opposée en courant et en s'aidant des bras
- 4) Une fois que le courant est assez « fort », demander aux élèves de relever leurs jambes et de se laisser glisser vers l'avant
- 5) Faire un carré dans un coin de la piscine et demander à certains élèves de revenir contre le bord afin de réintégrer le groupe par l'arrière



Durée : 15 minutes

Variables :

La taille du bassin à disposition et la hauteur du fond



Les enfants sortent de l'eau et le fond est descendu à 120 cm.

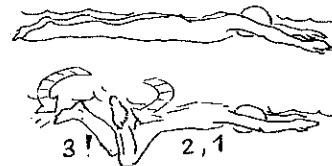


Partie principale : Initiation à la brasse

- A) Découverte de la nage :** Laisser les élèves effectuer un aller-retour en essayant de nager la brasse !

B) Poussée : Mouvements des jambes

Matériel : une planche par élève



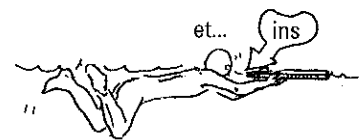
- 1) Les élèves se mettent le long du bassin (sur sa largeur) avec un mètre d'écart entre chacun
- 2) Se pousser depuis le bord en position de flèche (visage immergé) et effectuer des mouvements de jambes (brasse)
- 3) Les élèves effectuent des mouvements de jambes à l'aide d'une planche
- 4) Chaque élève compte dans sa tête : 1, 2 et 3. A 3 le mouvement est accéléré



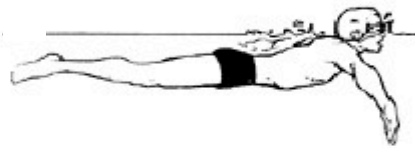
Durée : 10 minutes

C) Mouvements des jambes : Respiration

Matériel : une planche par élève



- 1) Les élèves se mettent le long du bassin (sur sa largeur) avec un mètre d'écart entre chacun
- 2) Les élèves nagent avec une planche
- 3) Chaque élève se parle en disant « et...jambes », « et...jambes »
- 4) Sur le « et », l'élève effectue une flexion des jambes, soulève la tête et inspire
- 5) Sur le « ...jambes », l'élève ferme les jambes, immerge le visage et expire sous l'eau
- 6) Important : Insister sur **l'immersion du visage lors de l'expiration**. La position globale de la nage s'en trouve améliorée
- 7) Pour finir, les élèves nagent la forme finale en utilisant les bras et les jambes



Durée : 10 minutes



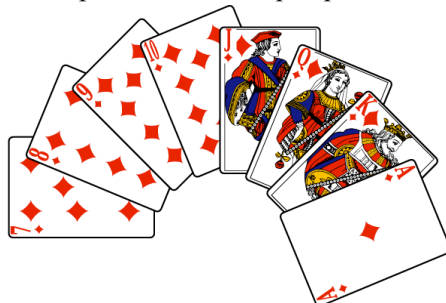
Les enfants sortent de l'eau et le fond est descendu à 160 cm.



Partie finale : L'ordre impossible...

Déroulement :

- Les élèves sont répartis en huit équipes (numérotation des élèves de 1 à 8)
- Les élèves sont placés sur la largeur de la piscine par équipe et dos contre le mur
- Les élèves doivent effectuer des traversées de bassin pour aller retourner les cartes qui sont disposées sur les planches de l'autre côté du bassin (sur la largeur)
- Ils doivent ramener les cartes afin d'établir un ordre de 6 à l'As (6 ; 7 ; 8 ; 9 ; 10 ; Valet ; Dame, Roi, As). S'ils retournent une mauvaise carte, ils doivent la remettre en place et refaire la traversée pour donner le témoin à leur camarade. S'ils retournent la bonne carte, ils la ramènent de l'autre côté et la mette en place sur la planche
- Une seule carte peut être retournée par traversée et par personne. Interdiction de déplacer l'ordre des cartes sur la planche



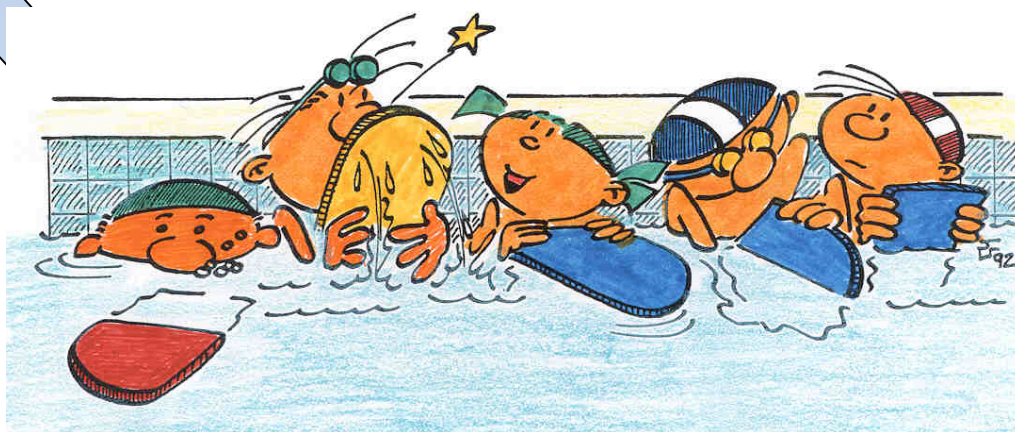
Apnée :

- Les élèves sont répartis en trois rangées d'élèves à une extrémité du bassin, assis en tailleur, les uns derrière les autres en hors de l'eau
- Au « TOP » de l'enseignant, les élèves se mettent à l'eau et doivent parcourir la plus grande distance possible sous l'eau (en apnée)
- Une fois remonté à la surface, les élèves vont directement à la douche
- **ATTENTION à bien ouvrir les yeux sous l'eau afin de ne pas SE COGNER la tête...!**





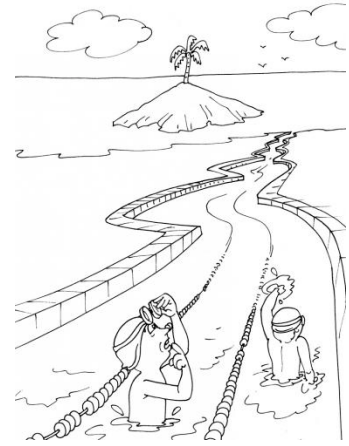
NATATION



Thème : Jeux



JEUX DANS L'EAU



Règles Fondamentales pour la piscine :

- La douche : avant et après la leçon
- Se passer les pieds sous le jet désinfectant avant et après la leçon
- Se sécher particulièrement bien les cheveux, les oreilles (otites) et entre les orteils (mycose) après la leçon
- Entrer tranquillement dans l'eau
- Manger modérément avant la leçon de natation
- Pas de chewing-gum ni de bonbons
- Ne pas rentrer dans l'eau et ne pas sauter si l'enseignant n'en a pas donné l'autorisation
- Ne pas courir au bord du bassin !
- Ne jamais pousser un camarade dans l'eau
- Faire rapidement le silence sinon on ne s'entend pas et on perd du temps ! Un coup de sifflet pourra être utilisé si nécessaire
- « Si vous ne respectez pas une de ces règles = un avertissement. Une deuxième fois = fin de la leçon

Objectifs :

- Jouer dans l'eau
- Grimper et sauter depuis le gros tapis sans peur
- Travailler la collaboration, l'entraide, l'équilibre sur le gros tapis
- Travailler l'opposition sur le gros tapis

Sécurité :

- Ne surestimer pas vos capacités



Échauffement : Qui reste le plus longtemps sous l'eau sans respirer

Matériel : Fond à 120 cm.

- 1) Douches
- 2) Les élèves rentrent dans l'eau et jouent de manière individuelle pendant 2 minutes. Le MS observe ce qui se passe afin de constater les facilités et difficultés des élèves
- 3) Les élèves se répartissent dans l'eau à leur guise et au « TOP » de l'enseignant, plongent la tête sous l'eau afin d'y rester le plus longtemps possible
- 4) Répéter l'exercice quelques fois

Variables :

La taille du bassin à disposition et hauteur du fond



Les enfants sortent de l'eau et le fond est descendu à 120 cm.



Partie principale : Jeu sur le gros tapis gonflable

- Après que l'enseignant a donné les consignes de sécurité, les élèves se répartissent des deux côtés du tapis gonflable qui est accroché dans la largeur de la piscine
- Les élèves essaient de monter sur le tapis à l'aide des objets disséminés dans l'eau. Les élèves déjà en place sur le tapis donnent un coup de main à ceux encore dans le bassin
- Succession de jeux d'aide, d'équilibre, de collaboration et d'opposition

Partie finale : Memory...

- Les élèves sont toujours répartis en 5 colonnes de 4 à 5 élèves sur la largeur du bassin
- Les élèves des cartes disposées en face d'eux (de l'autre côté du bassin). Ils doivent retourner deux cartes identiques pour pouvoir les ramener de leur côté
- L'équipe qui a ramené les cartes le plus rapidement possible a gagné
- Répéter l'exercice en fonction du temps...

