

## Séance n° 2 de natation

**Groupe des dauphins** : groupe des enfants à l'aise dans l'eau ayant des bases en nage.

**Objectifs** : Recherche d'une propulsion à partir d'un nouvel équilibre.

**Lieu** : petit bassin, côté où les enfants n'ont pas toujours pied.

**Déplacements.**

Avec 2 planches. Avec 1 planche.

*2 adultes : un parent + la  
maîtresse  
+ surveillance extérieure du  
maître nageur*

- Au bord de la ligne d'eau, laissez les enfants se déplacer librement avec une planche ou deux
- Départ au bord du bassin, le but est d'aller jusqu'au bord d'en face à l'aide de la planche (chercher une position allongée) – Rester près de la ligne d'eau
- Faire le tour du bassin en se tenant au bord

Pour le bord fait d'une ligne d'eau, l'enfant se déplace à l'aide d'une planche qu'il récupère au bord

Prévoir un adulte en début de parcours, un adulte qui suit le parcours de l'enfant « en grande profondeur » + surveillance du maître nageur.

## Groupe des grenouilles et groupe des poissons

**Objectifs** : Recherche d'un nouvel équilibre et d'une nouvelle respiration

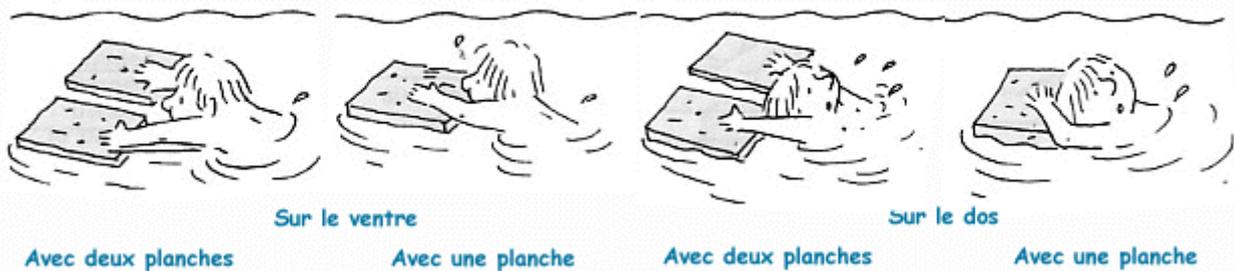
**Lieu** : petit bassin, côté où les enfants ont pied.

*1 adulte pour chaque groupe,  
même si les groupes font les  
mêmes exercices, essayez de  
bien distinguer les deux  
groupes.*

**Recherche d'un nouvel équilibre :**

- Demander de faire l'araignée dorsale et ventrale avec l'aide d'un adulte. (certains n'accepteront pas de faire l'araignée ventrale de peur de mettre la tête sous l'eau)
- à l'aide de planche les enfants essaient de se déplacer dans l'eau : au départ l'appui plantaire est accepté
- même exercice sans appui plantaire
- Course relais : organiser un relais (répartir les enfants de chaque côté). Au signal, un enfant de chaque équipe part avec l'aide de la planche retrouver son camarade qui l'attend au bord d'en face. Il lui transmet la planche et l'autre joueur part rejoindre l'autre bord... l'équipe gagnante est celle qui a vu défilet tous ces joueurs.  
(on acceptera les appuis plantaires même si dans la consigne il sera précisé d'éviter de s'aider des pieds)

### Je me propulse



## jeu final pour l'ensemble de la classe :

### **Les déménageurs.**

Deux équipes face à face sur chaque bord du bassin. Différents objets de valeurs différentes (anneaux lestés, bouchons de liège, planches, ballons, frites, bouées...) sont disséminés dans le bassin.

Au signal, les joueurs doivent aller chercher les objets et les ramener un par un dans leur camp respectif jusqu'à ce qu'il n'y ait plus d'objets dans le bassin.

L'équipe victorieuse est celle qui a le plus de points.



## Evaluation de la séance :

### **Je m'allonge dans l'eau**

Je fais l'araignée avec des planches :

Sur le ventre : x x x x x

Sur le dos : x x x x x

Sans planche :

Sur le ventre : x x x x x

### **Je me déplace**

Sur le ventre :

Avec une "frite" : x x x x x

Avec une planche : x x x x x

Le long d'une perche ou d'une corde : x x x x x

## Observations suite à la séance :