

B esnard T. Ecole d'Oucques

Séance de natation n° 3

Atelier 1 : la respiration

Les élèves se tiennent au bord : inspirer profondément et au signal, s'immerger et souffler dans l'eau (variante pour les élèves qui ont du mal, mettre juste la bouche dans l'eau et souffler, puis essayer de s'immerger)

→ Renouveler plusieurs fois

Atelier 2 : Ramasser des objets flottants / coulants

Les déménageurs. Faire deux équipes, chaque équipe se met au bord, les objets sont mis au milieu. Au signal, les enfants doivent aller chercher le plus d'objets possible et les ramener dans leur camp. Le groupe qui a le plus d'objets à gagner

Atelier 3 : l'immersion

Le train des cerceaux : les enfants doivent passer d'un cerceau à l'autre en passant sous l'eau.

Atelier 4 : rentrer dans l'eau avec le toboggan

Assis ou allongé

En parallèle : sauter dans l'eau / dans un cerceau

Jeux :

1) **jeu des poisson pêcheurs** : deux équipes : les poissons, les pêcheurs
Les pêcheurs font une ronde, les poissons sont enfermés dans la ronde, au signal, les poissons doivent s'échapper en passant sous les bras ou entre les jambes des pêcheurs. Les pêcheurs comptent jusqu'à 10 : les poissons qui ne se seront pas échappés auront perdu.

2) le béret :

chaque enfant à un nombre de 1 à 9, un objet flottant (puis coulant) est au centre du bassin. A l'appel d'un nombre, l'enfant qui a ce nombre doit aller chercher le plus vite possible l'objet et le rapporter dans son camp sans se faire toucher par l'adversaire

3) 1-2-3 soleil : dans l'eau

4) Passe à 10 avec le ballon, se faire le plus de passes possibles