

# Natation Scolaire

Année 2010/2011



Ecole :
Classe :
Professeur :
Educateur :
Jour :
Créneau :



Date	Séance n:
------	-----------

--	--

Date	Séance n:
------	-----------

--	--

Date	Séance n:
------	-----------

--	--

[Tapez un texte]















## L'immersion.

L'immersion sera travaillée progressivement, l'objectif étant que les élèves s'immergent volontairement sans appréhension, en maîtrisant leur respiration.

### *I. Jaccadi a dit. ( Zone A)*

Ce jeu permet de façon ludique d'amener l'enfant à s'immerger progressivement, d'abord une oreille, puis deux puis la bouche, le nez, de faire des bulles par la bouche... etc... puis le visage.

Il s'agit d'une activité simple facilement réalisable qui permet d'avancer pas à pas en rassurant l'enfant.

### *II. Le pêcheur. (Zone A)*

Plus difficile, cette activité obligera les enfants à s'immerger complètement le visage jusqu'à ce qu'ils aient ramassé un objet au fond du bassin (80cm).

Ce jeu peut être complexifié en faisant varier la profondeur, ou en les mettant en situation de course.

### *III. Passage sous ou à travers. (Zone A et B)*

Il s'agit de passer sous les tapis disposés au bord du bassin ou dans les cerceaux. Cette étape sera travaillée en dernière car elle demande de maîtriser un déplacement, ainsi que la respiration, en plus de l'immersion.



# Le crocodile.

## Zone C

Cet exercice de familiarisation à pour objectif de faire évoluer l'élève en position horizontale (allongé), en restant en appuis sur ses mains.

### *I. Position de départ :*

A 4 pattes, il doit réussir à s'étendre jusqu'à être allongé en évoluant grâce à ses mains. La position sera correcte lorsque les épaules seront dans l'eau et que les pieds flotteront.

### *II. Complexification*

On demande au crocodile de faire de la mousse avec ses pieds.

On demande au crocodile de faire des bulles avec sa bouche.

On demande au crocodile de passer sous un objet, ou dans un cerceau.



## Le pont de singe.

Le pont de singe permet un travail de recherche d'équilibre, de perte d'appuis plantaires et met l'enfant dans une situation nécessitant une réorganisation de son système équilibrateur. Il permet une évolution progressive de la corde suspendue à la simple assistance d'une seule corde.

### *I. La corde suspendue. (Zone D)*

Il s'agit d'une corde située au dessus de l'eau à environ 30 cm.

Elle permet à l'enfant de se déplacer en position verticale, il s'équilibre sans effort, plus la corde est haute et plus l'exercice est simple.

### *II. Le pont de singe. (Zone E)*

Il s'agit de 2 cordes très tendues, parallèles et espacées de 50cm.

L'élève doit réussir à s'équilibrer en tenant dans chaque main une des cordes. Il doit être capable de bouger ses pieds pour les ramener au fond de l'eau, ou pour s'en servir pour avancer plus vite.

Ce déplacement, peut être effectué en marche arrière, ou la tête sous l'eau.

### *III. Le pont de singe à une seule corde.(Zone F)*

L'étape la plus difficile, il s'agit de se déplacer en ne tenant qu'une corde, d'abord avec les 2 mains puis avec une seule.

Le déplacement peut s'effectuer soit en avant soit en arrière....



# Water polo

## I. Description :

2 équipes de joueurs s'affrontent pour marquer des buts dans le camp adverse. Les équipes évoluent dans le grand bassin où ils n'ont pas pied.

## II. But du jeu :

Arriver à faire avancer collectivement le ballon face à des adversaires pour marquer un but. Il s'agit de construire un projet collectif au sein de l'équipe, de mettre en place des passes, des situations de marquages, d'offrir des possibilités au porteur du ballon ou d'empêcher sa progression.

## III. Règles simplifiées :

1. le ballon ne va jamais sous l'eau
2. pas le droit de couler quelqu'un qui n'a pas le ballon (lorsque l'on est coulé avec le ballon on le lâche)
3. pas le droit de reprendre pied ou de se tenir soit au bord, soit à la ligne d'eau, quand on a le ballon.
4. pas de hors jeu (il doit toujours y avoir un défenseur entre un attaquant non porteur de la balle et le but)



# Perfectionnement du savoir nager

Le water polo va permettre, de manière ludique, d'utiliser les connaissances acquises durant les cycles précédents.

Les élèves devront répondre aux différentes problématiques de l'activité notamment gérer leurs cadences savoir nager vite et doucement, dans les différentes nages.

L'utilisation des différentes nages sera donc nécessaire, l'occasion pour le professeur de revenir sur des aspects techniques des nages.

En plus d'utiliser et d'améliorer les prés requis, l'activité va offrir l'occasion aux élèves d'apprendre le rétro pédalage, d'apprendre à nager avec un ballon, de faire une passe et de nager la tête hors de l'eau.

En bref, il s'agit pour les enfants de :

Maîtriser le crawl pour aller vite,

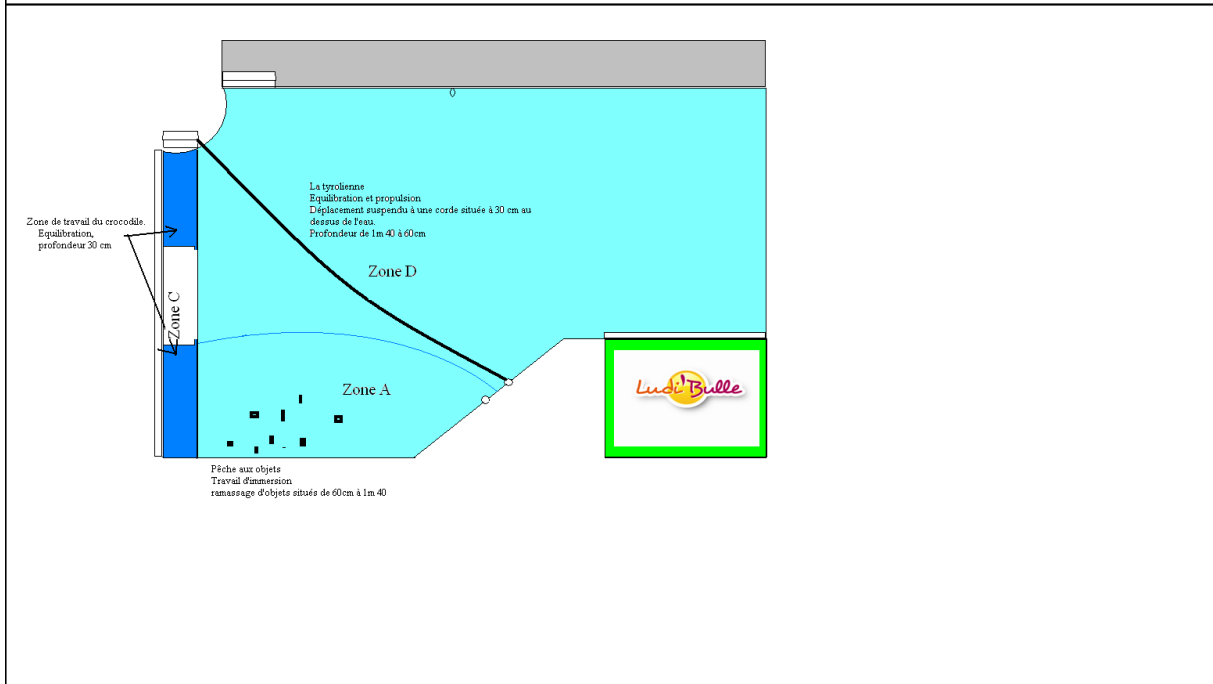
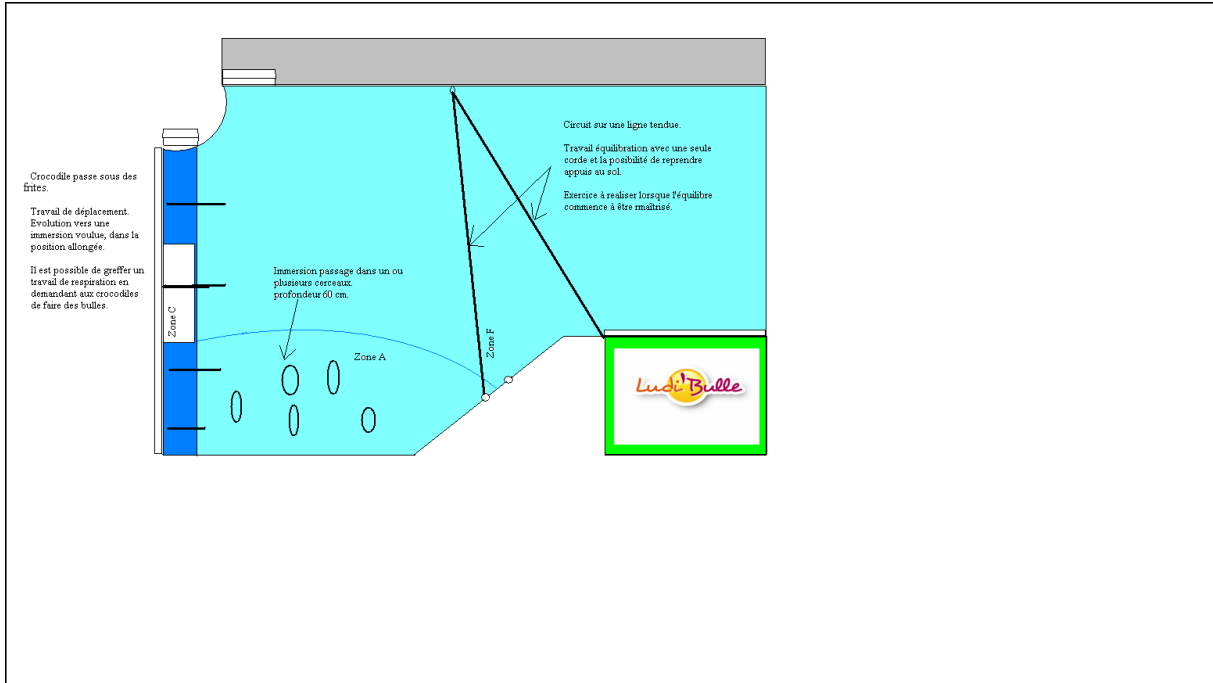
Maîtriser le dos pour se reposer,

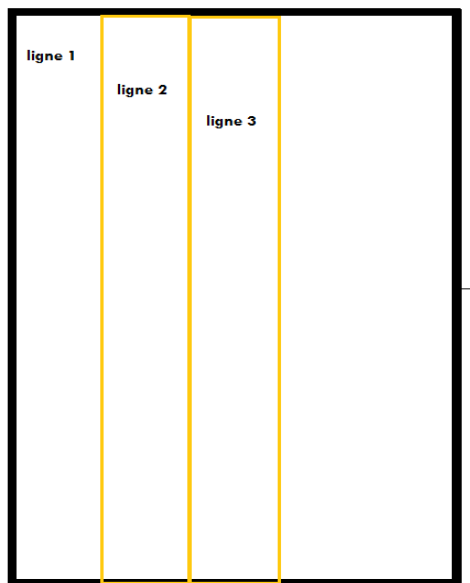
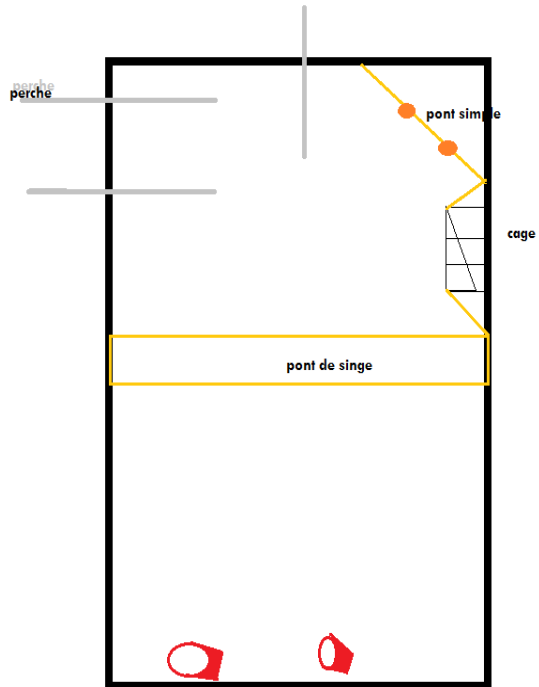
Etre capable de nager la brasse et de faire du rétro pédalage,

D'apprendre à nager avec un ballon,

D'apprendre à nager la tête hors de l'eau.







[Tapez un texte]

