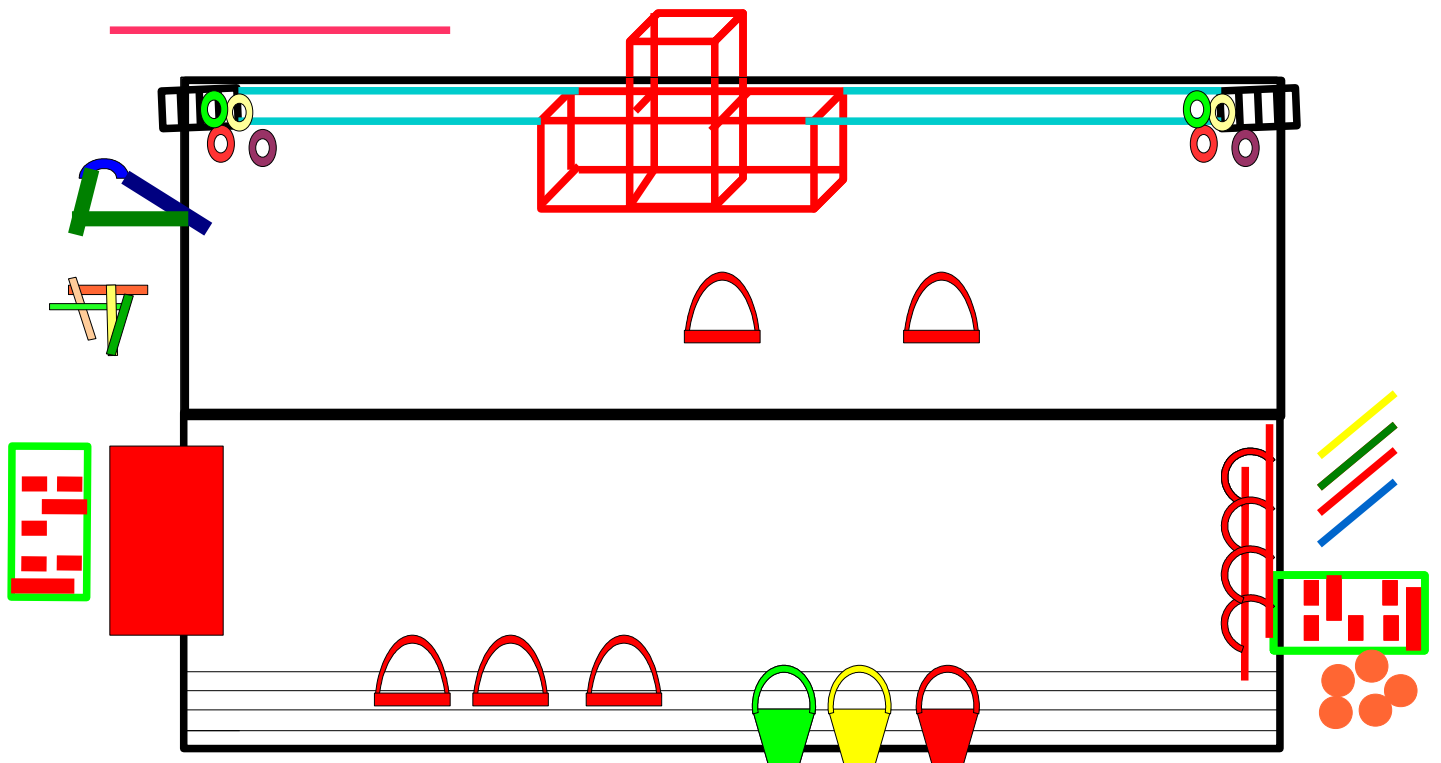


Installation petit bain



-Anneaux lestés 

-mini cage 

-Cage et cordes 

-tubas 

-Caisse de pains de ceinture 

-ceintures 

-Frites 

-seaux 

-Tapis 

-toboggan 

-Perches 

-cerceau lesté 

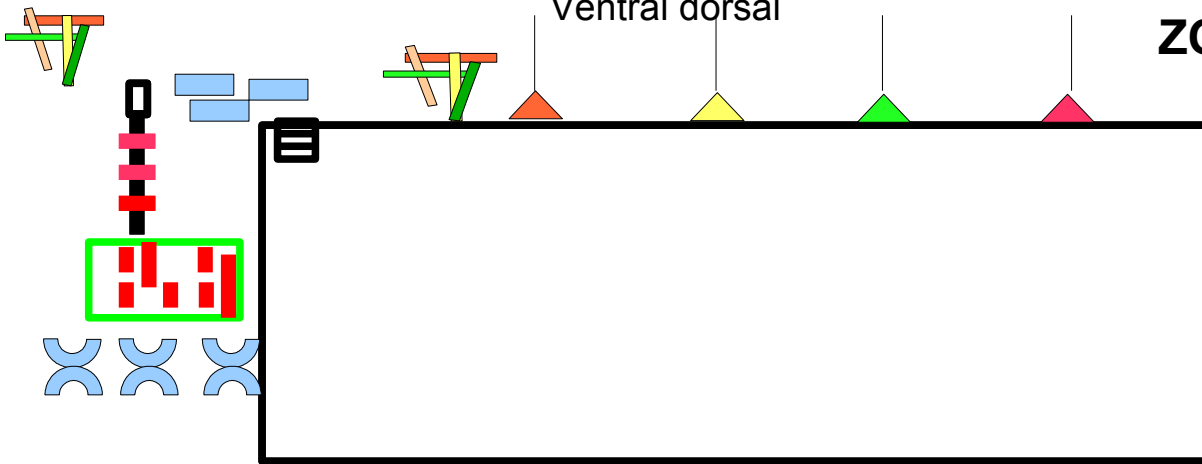
ZONE A

grand bassin

A	B
C	D

Equilibre flottaison
Recherche d'appuis
Ventral dorsal

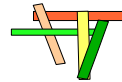
ZONE A



-Ceintures



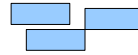
-frites



-perche



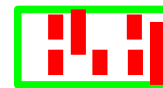
-planches



-plots



**-Caisse de pains
de ceinture**



-pull boys



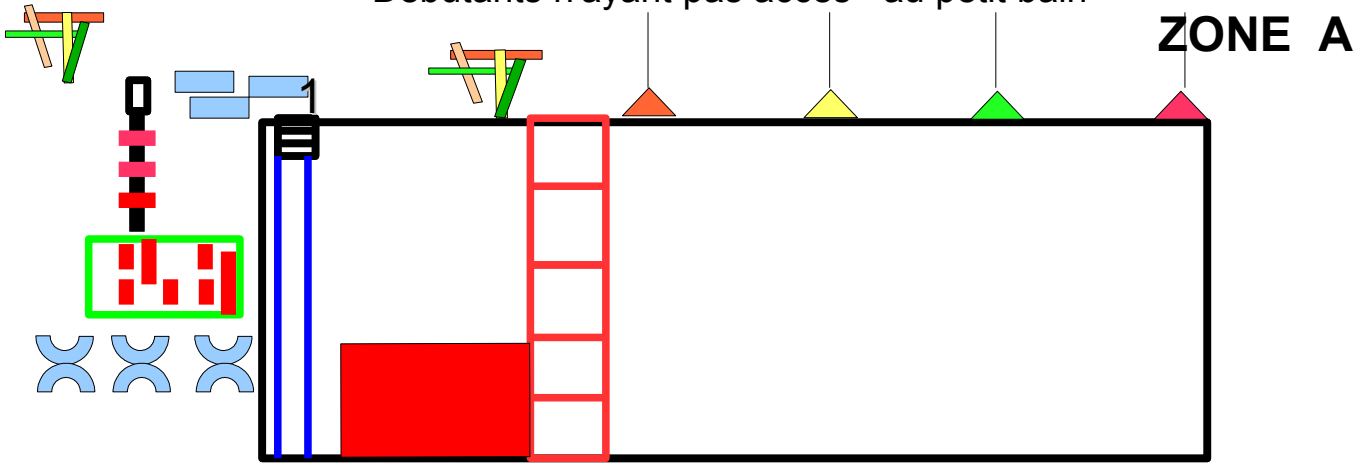
ZONE A

grand bassin

Equilibre flottaison Recherche d'appuis
Ventral dorsal

Débutants n'ayant pas accès au petit bain

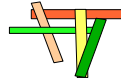
A	B
E	
C	D



-Ceintures



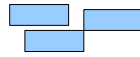
-frites



-perche



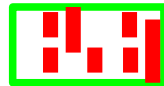
-planches



plots



-Caisse de pains de ceinture



-pull boys



-tapis



-cordes



-échelle

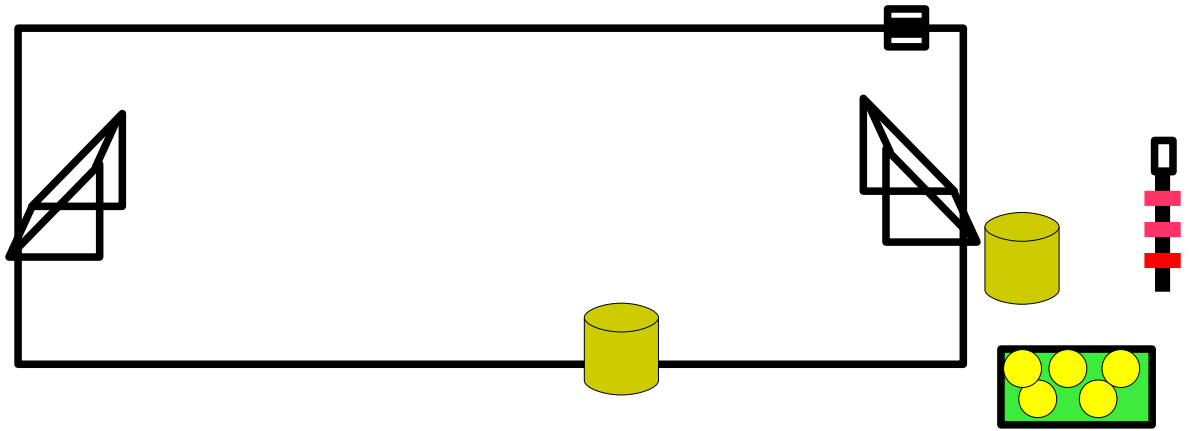


grand bassin

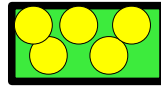
Jeux de ballon :

A	B
E	
C	D

ZONE D



-ballons



-bonnets



-Ceintures



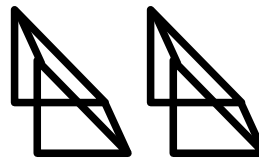
-plots



-fûts



-cages

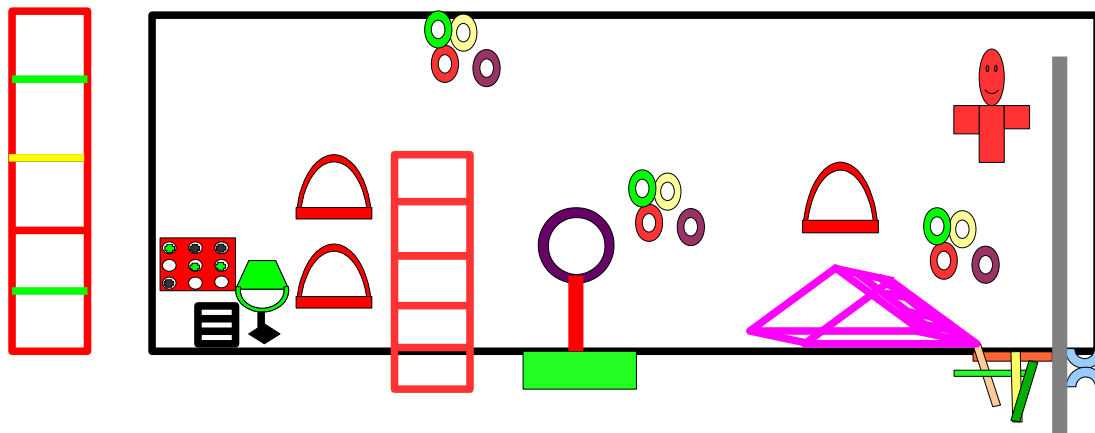


grand bassin

Immersion Respiration
Sauvetage

A	B
E	
C	D

ZONE C



-cerceaux lestés 

-cerceau frites 

-échelle frites 

-pull boys 

-échelle métal 

-morpions 

-frites fines 

-seau parachute 

-mannequin 

-objets lestés 

-petite cage 

-petit tapis 

-perche 

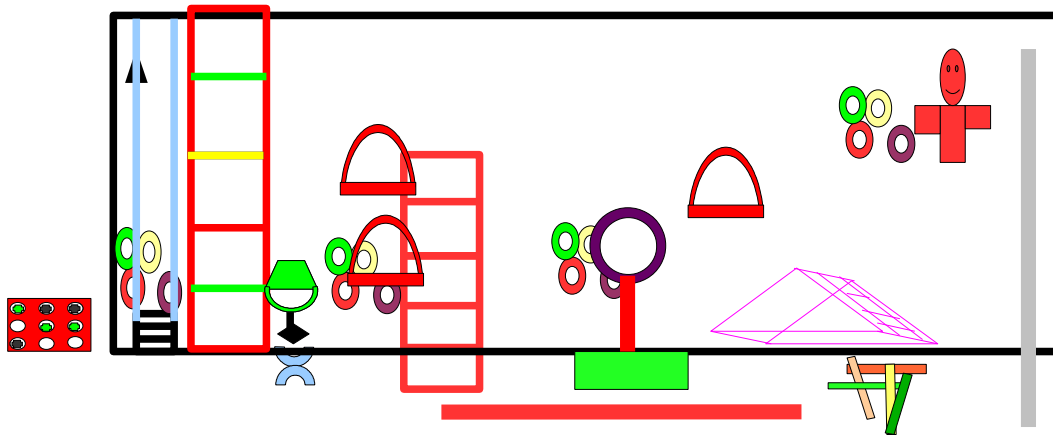
grand bassin



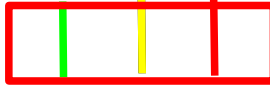
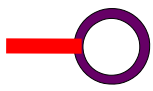


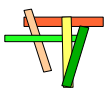
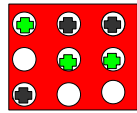

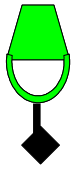

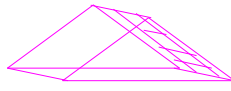


Immersion Respiration
Sauvetage

Débutants n'ayant pas accès
au petit bain

A	B
E	
C	D

ZONE C



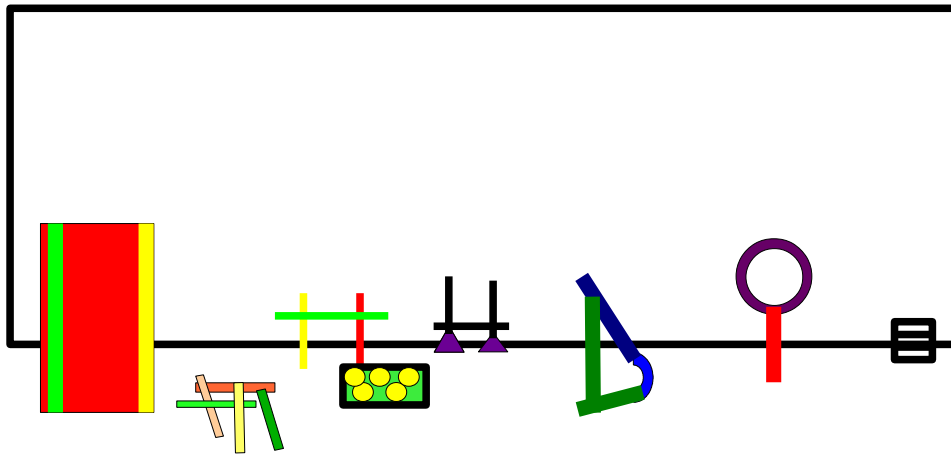
- cerceaux lestés  -cordes 
- échelle frites  -cerceau frites 
- échelle métal  -pull boys 
- frites fines  -morpions 
- mannequin  -seau parachute 
- objets lestés 
- petite cage 
- petit tapis 
- perches 

grand bassin

Entrées dans l'eau
Propulsion respiration

A	B
E	
C	D

ZONE B



-ballons



-ceintures



-cerceau frite



-frites



-petits tapis



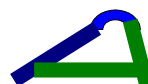
-grand tapis



-plots



-toboggan



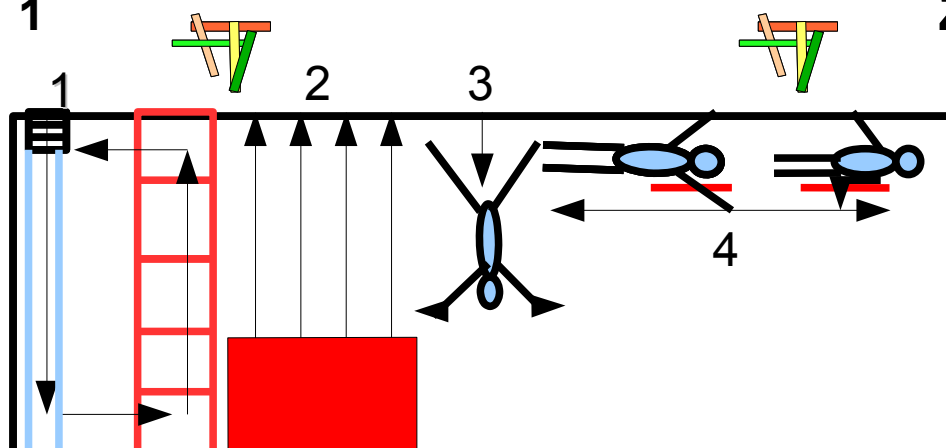
grand bassin

Débutants n'ayant pas accès
au petit bain

A	B
E	
C	D

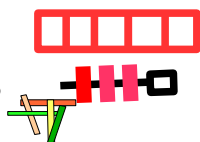
NIVEAU 1

ZONE A

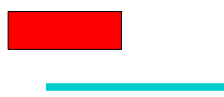


MATERIEL

- échelle
- ceintures
- frites



- tapis
- cordes



CONSIGNES

1 -descendre à l'échelle: à l'aide des 3 barreaux, toucher le fond, puis à l'aide d'une traction simultanée des bras sur les cordes (jambes tendues, bouche dans l'eau) se déplacer jusqu'à la ligne et revenir en passant sous les barreaux de l'échelle horizontale

-bien mouiller son visage
-avoir les épaules sous l'eau et souffler dans l'eau

2 -les épaules immergées, les mains sur le bord, progresser sur 3 m, en tournant sur soi-même ou rejoindre le tapis grâce à une glissée ventrale
-revenir de la même manière

-corps tonique, aligner tête, corps et segments
-souffler dans l'eau

3
-essayer de réaliser des étoiles ventrales puis dorsales (avec ou sans ceinture, frites)

-corps tonique:
-sur le dos, souffler par le nez
-sur le ventre, souffler dans l'eau

4
-avec une planche ou une frite dans une main, progresser sur 3 m par action des jambes, en s'aidant du bord avec la main libre

-corps tonique:
-sur le dos, souffler par le nez
-sur le ventre, souffler dans l'eau

Pour la suite adapter les fiches du grand bassin

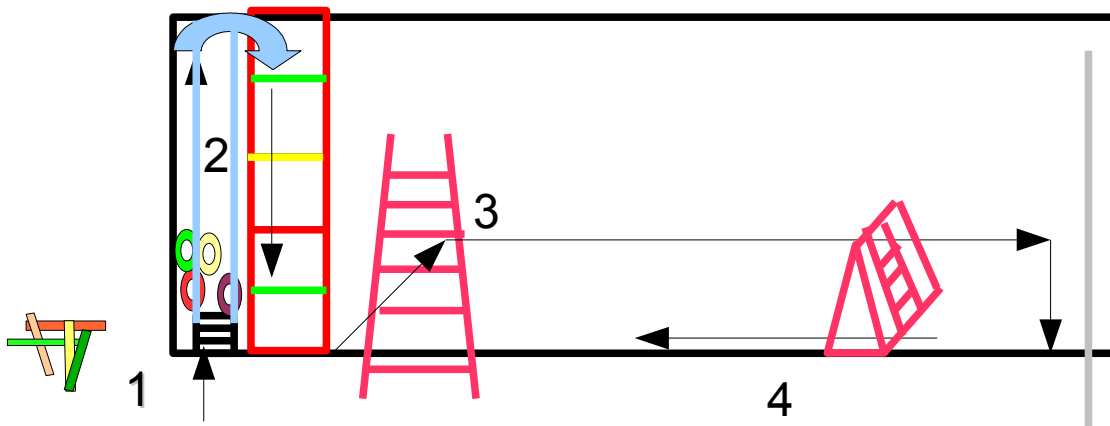
grand bassin

Débutants n'ayant pas accès
au petit bain

A	B
E	
C	D

NIVEAU 1

ZONE C



MATERIEL

-frites



-échelle avec frites



-perche



-objets lestés



-cordes



-mini-cage

CONSIGNES

1

-sauter dans l'eau puis à l'aide de l'échelle du bassin, descendre pour aller chercher un objet lesté (attraper et compter les 3 barreaux de l'échelle)

-descendre les yeux ouverts
-souffler en remontant

2

-sauter dans l'eau puis, à l'aide d'une traction simultanée des bras sur les cordes (jambes tendues, bouche dans l'eau), se déplacer jusqu'à la ligne et revenir en passant sous les barreaux de l'échelle horizontale

-garder les yeux ouverts et souffler sous chaque frite

3

-exécuter un:
-1er déplacement: ventral, avec 2 frites et mouvements alternatifs des jambes
-2ème déplacement: dorsal, avec 2 frites et mouvements alternatifs des jambes

-bien s'allonger et souffler

4

-s'immerger sous chaque arceau de la mini-cage

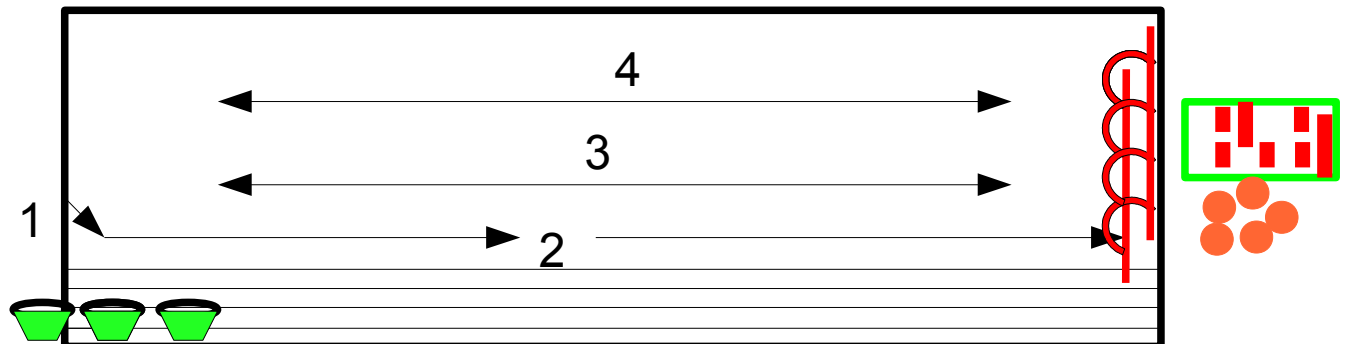
-descendre en apnée
-remonter en soufflant

Pour la suite adapter les fiches du grand bassin

petit bassin

NIVEAU 1-1

ZONE A



MATERIEL

- ballons
- pains de ceinture
- petits seaux



- mini-cage



CONSIGNES

1

- effectuer un petit saut près des marches
- assis sur les marches, se verser un petit seau d'eau sur la tête

- répéter l'exercice plusieurs fois

2

- se déplacer en marchant: à l'aller en avançant, au retour en reculant
- refaire l'exercice en courant

- répéter l'exercice plusieurs fois

3

- se déplacer en marchant: à l'aller en avançant, au retour en reculant
- en même temps, faire des moulinets avec les bras (mouvements simultanés puis alternatifs)

- bien passer les bras au-dessus de la tête
- asperger ses camarades

4

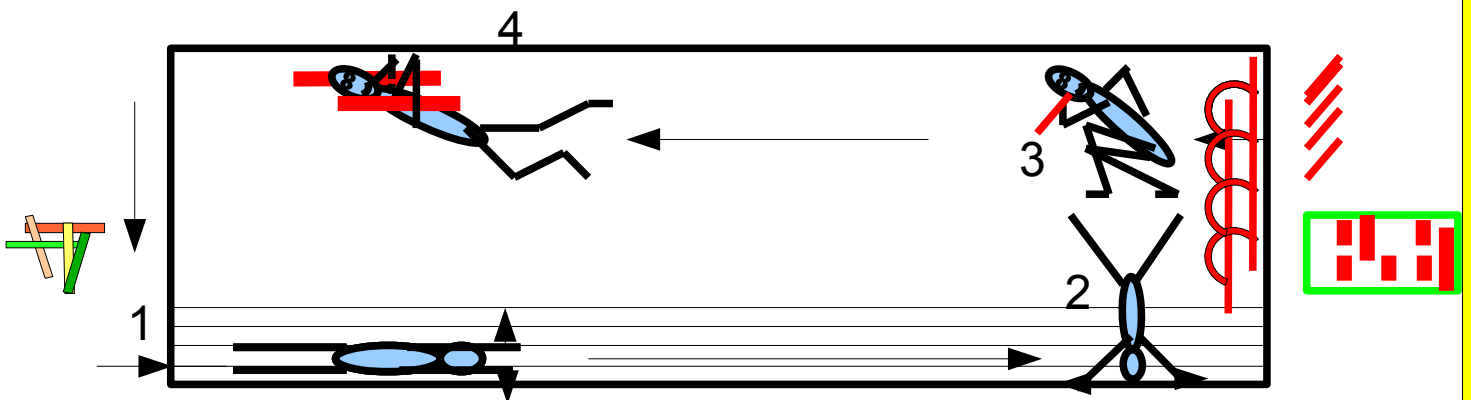
- marcher tout en se versant un seau d'eau sur la tête
- asperger ses camarades avec un seau d'eau
- pousser un objet en marchant (mains derrière le dos) avec sa bouche, puis son nez et pour finir, le visage dans l'eau

- bien lever les bras (tendus au-dessus de la tête)
- placer les mains dans le dos

petit bassin

NIVEAU 1-2

ZONE A



MATERIEL

-tuyaux tubas

-frites

-pains de ceinture



-mini-cage



CONSIGNES

1

-se déplacer à plat ventre sur les marches à l'aide des mains (jambes tendues)

-souffler dans l'eau

2

-effectuer l'étoile sur le ventre et sur le dos depuis les marches, puis avec 2 frites, puis avec des pains et enfin sans matériel (prendre une inspiration complète)

-sur le ventre, regarder le fond
-sur le dos, mettre les oreilles dans l'eau

3

-se déplacer en marchant et souffler dans l'eau avec un tuyau

-faire résonner sa voix tout en soufflant le plus fort possible

4

-se déplacer sur le ventre, puis sur le dos
-avec 2 frites
-avec 1 frite (en marchant puis en battements)
-avec 2 pains

-sur le ventre, souffler le visage dans l'eau

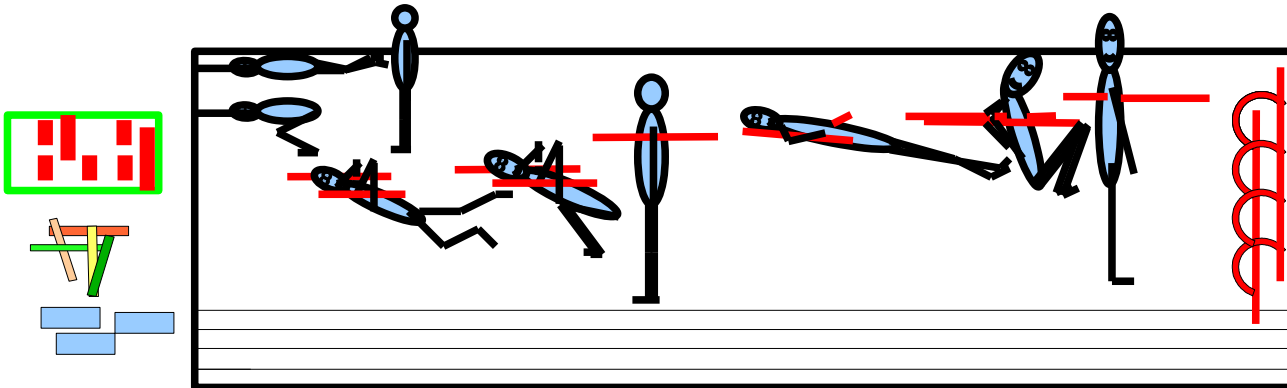
petit bassin

Passer de l'horizontale à la verticale

NIVEAU 1-3

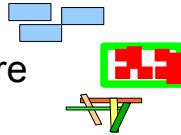
Se redresser avec, puis sans matériel

ZONE A



MATERIEL

- planches
- pains de ceinture
- frites



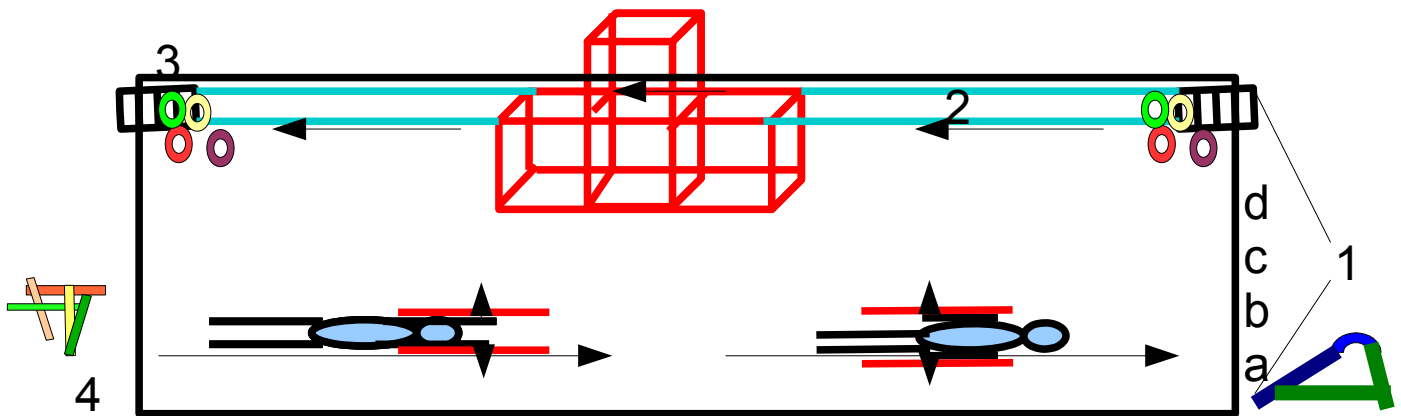
CONSIGNES

<p>1</p>	<p>replier les genoux sous la poitrine, poser les pieds au fond puis se redresser</p>	
<p>2</p>	<p>Idem, mais en utilisant 1 ou 2 frites, planches ou pains, ou sur les marches et plus tard sans matériel</p>	
<p>3</p>	<p>Sur le dos ramener les genoux sur la poitrine, basculer la tête vers l'avant, ramener les bras vers l'avant, pousser les fesses vers l'arrière, poser les pieds au fond puis se redresser</p>	
<p>4</p>	<p>Utiliser les 2 propositions précédentes pour passer de la position ventrale à la position dorsale sans toucher le sol et vis versa</p>	

petit bassin

NIVEAU 1

ZONE B



MATERIEL

- cage à écureuil
- cordes
- frites
- toboggan



- objets lestés



CONSIGNES

1

- glisser sur le toboggan
- effectuer une série de 4 sauts
- descendre à l'échelle (compter les barreaux souffler en remontant)

- fléchir les jambes au contact du sol

2

- se déplacer à l'aide des cordes, sans appui plantaire

- bien s'allonger
- souffler dans l'eau

3

- passer sur, ou sous, les barres de la cage
- terminer le passage à l'aide des cordes en marche arrière (bien s'allonger)

- inspirer par la bouche
- expirer par le nez

4

- traverser le bassin avec 1 ou 2 frites
- alterner avant/arrière et ventral/dorsal

- bien s'allonger
- propulsion par battements
- souffler dans l'eau

grand bassin

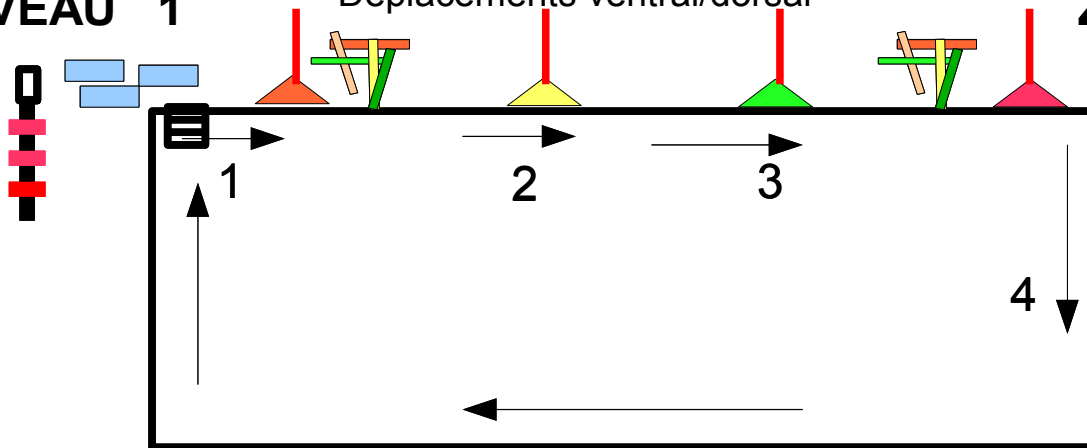
Equilibre flottaison
Recherche d'appuis

Déplacements ventral/dorsal

A	B
E	
C	D

NIVEAU 1

ZONE A



MATERIEL

- plots
 - ceintures
 - frites
 - planches
-

CONSIGNES

1

-les épaules immergées, les mains sur le bord, progresser sur 3 m, en tournant sur soi-même

-garder les épaules dans l'eau
- bien souffler dans l'eau

2

-avec une planche ou une frite dans une main, progresser sur 3 m par action des jambes, en s'aidant du bord avec la main libre

-bien s'allonger
-mettre la tête dans l'eau
-souffler

3

-à l'aide d'une ceinture, d'une planche ou d'une frite tenue sous le ventre, maintenir l'équilibre ventral, tête immergée
-progresser sur 3 m par action des jambes
-passer en équilibre dorsal (planche sur le ventre) et continuer sur 3 m

-garder la tête et les segments alignés
-souffler dans l'eau

4

-avec ou sans ceinture se déplacer avec 1 ou 2 frites:
-1 passage ventral
-1 passage dorsal
-1 passage en alternant la position toutes les 10 secondes

-garder la tête et les segments alignés
-souffler dans l'eau

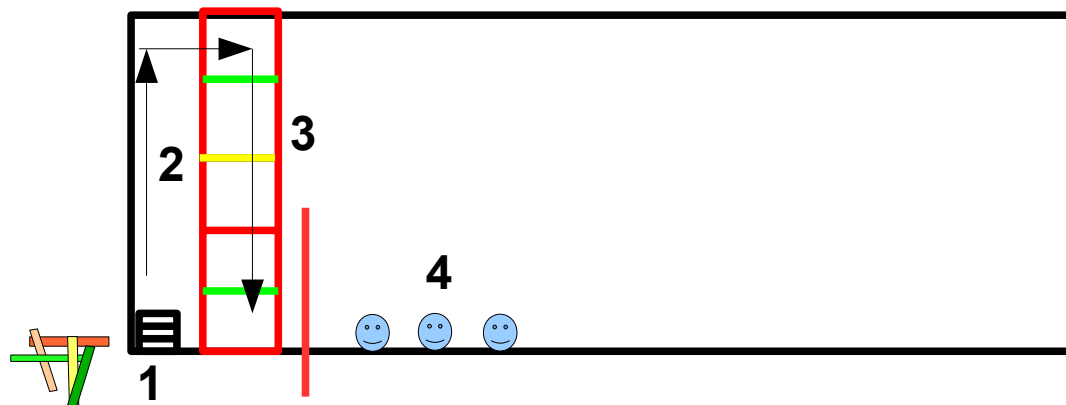
grand bassin

Immersion Respiration
Sauvetage

A	B
E	
C	D

NIVEAU 1

ZONE C



MATERIEL

- échelle flottante 
- frites 
- perche 

CONSIGNES

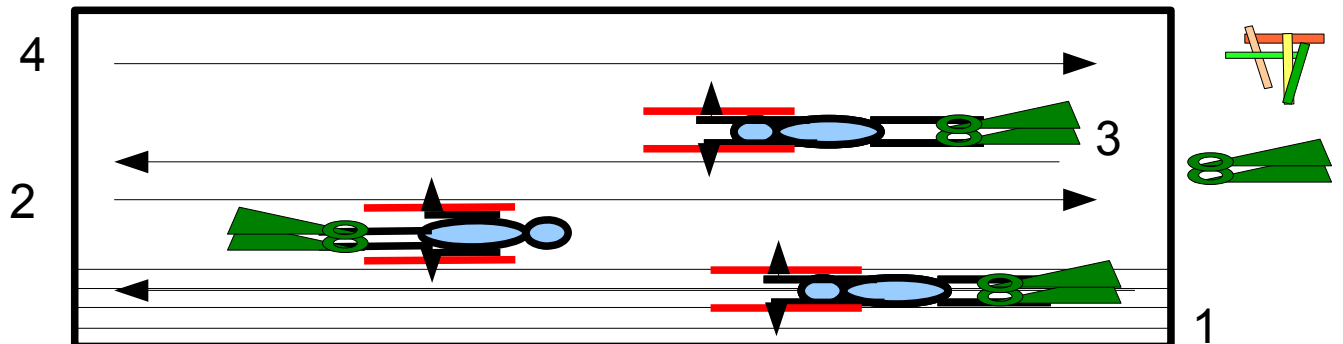
1 -descendre à l'aide de l'échelle du bassin et essayer de toucher le fond avec les pieds	-ouvrir les yeux -garder le corps vertical
2 -se déplacer le long du mur : <ul style="list-style-type: none">•avec l'aide des mains sur le mur•avec 1 frite sous chaque bras	-pédaler avec les pieds -souffler dans l'eau
3 -suivre le montant de l'échelle flottante -passer sous les frites de l'échelle flottante	-pédaler avec les jambes -souffler dans l'eau
4 -corps vertical le long du bord, épaules dans l'eau et mains posées à plat sur le bord: <ul style="list-style-type: none">•descendre la tête sous l'eau (5 secondes)•compter : (1) je descends, (2) je pose une main sur ma tête, (3) je pose la 2ème, (4-5) j'attends, (6) je repose une main sur le bord, (7) je repose la 2ème,(8) je sors la tête	-rester en apnée -marquer les secondes en frappant sur l'échelle

petit bassin

Nage avec palmes

NIVEAU 1

ZONE A



MATERIEL

-frites



-palmes



Le battement s'effectue jambes presque tendues, non crispées. L'articulation du genou fonctionne comme un ressort

CONSIGNES

1

-se déplacer à plat ventre à l'aide des mains, tout en s'essayant aux battements avec palmes

-garder les chevilles souples
-souffler dans l'eau

2

-s'allonger sur le dos avec une frite sous chaque bras et se déplacer sur un aller-retour avec des battements

-ne pas sortir les genoux de l'eau

3

-avec 1 ou 2 frites, progresser sur le ventre avec des battements

-ne pas trop fléchir les jambes

4

-avec 1 seule frite, alterner un déplacement ventral (frite sous les bras) puis dorsal (frite sous la tête), en battements

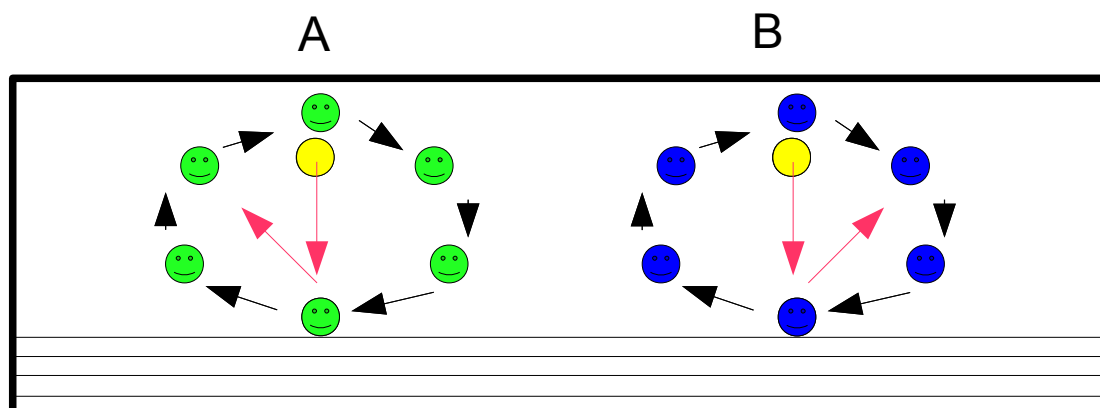
-bien s'allonger

petit bassin

Jeux de ballon :
LE BALLON MOUCHE

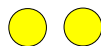
NIVEAU 1-1

ZONE A



MATERIEL

-2 ballons



-1 jeu de bonnets



CONSIGNES

-deux équipes se placent en cercle
-pendant un temps donné, elles doivent effectuer le plus grand nombre de passes possible

-effectuer d'abord les passes avec les 2 mains

-effectuer ensuite les passes à 1 seule main

-l'équipe réalisant le plus grand nombre de passes gagne la partie

-pour organiser d'autres séances de jeux de ballon, adapter les propositions des fiches des niveaux 3-4-5

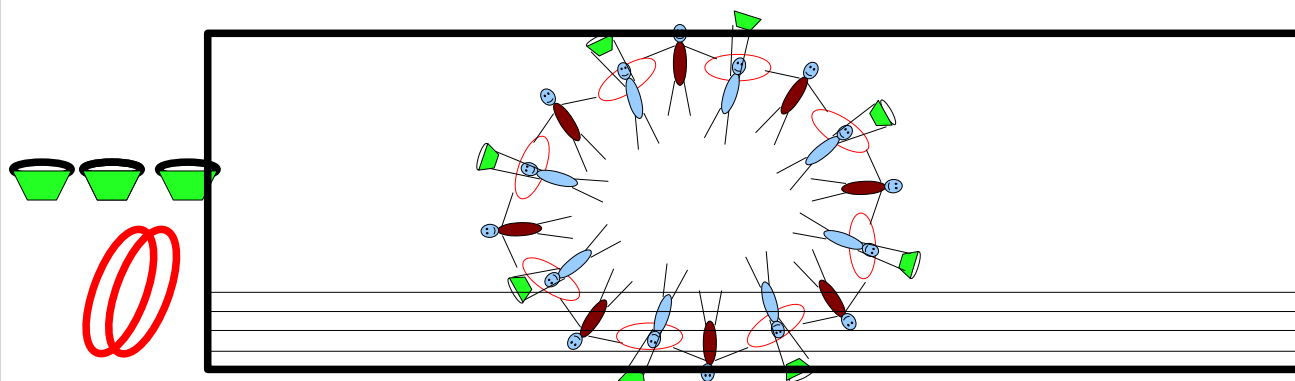
8 à 12 minutes

petit bassin

Natation synchronisée

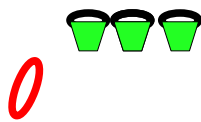
NIVEAU 1

ZONE A



MATERIEL

- petits seaux
- cerceaux
- perche (pour marquer le tempo)



Pour rythmer et coordonner les différents mouvements d'ensemble, chanter une comptine

CONSIGNES

Groupe A avec cerceaux, groupe B avec seaux

1 -les enfants du groupe A, reliés entre eux avec des cerceaux, descendent les escaliers

2 -le groupe A forme 1 cercle en tenant les cerceaux à moitié immergés ou posés à plat sur l'eau

3 -chaque enfant du groupe B se place à l'extérieur du cercle, en face d'un cerceau

4 -les enfants du groupe B jettent l'eau des seaux en l'air, vers le centre du cercle, puis passent dans les cerceaux pour rejoindre le centre du cercle

5 -les enfants du groupe A lèvent ensemble les cerceaux vers le plafond

6 -les enfants du groupe B, se faisant face, jettent l'eau des seaux en l'air, vers l'extérieur du cercle, puis ressortent du bassin suivis des enfants du groupe A

7 – inverser les rôles

-pour jeter l'eau des seaux, utiliser les 2 bras

-garder un oeil sur la position du groupe

-répéter le mouvement à l'école

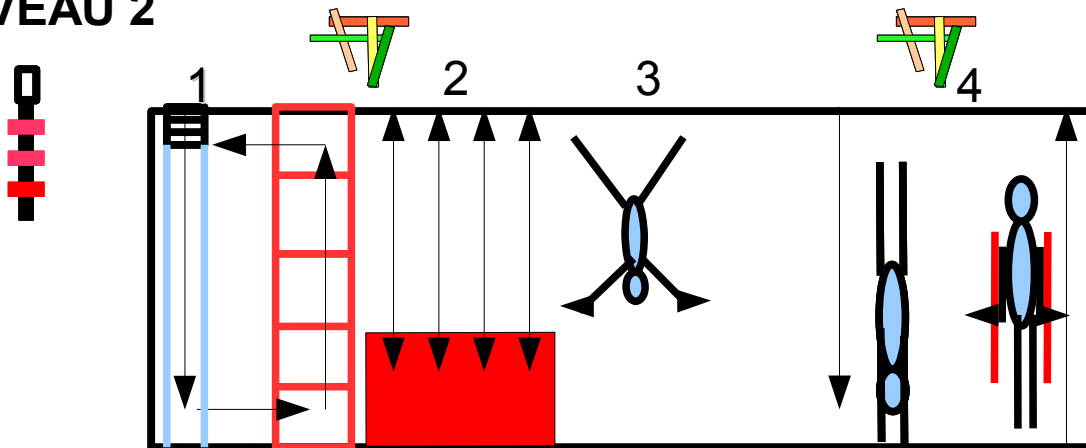
8 à 12 minutes

grand bassin

Débutants n'ayant pas accès au petit bain

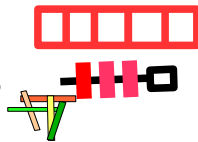
A	B
E	
C	D

NIVEAU 2



MATERIEL

- échelle
- ceintures
- frites



- tapis
- cordes



CONSIGNES

<p>1</p> <p>-sauter dans l'eau puis descendre à l'échelle: à l'aide des 3 barreaux, toucher le fond, puis au moyen d'une traction simultanée des bras sur les cordes (jambes tendues) se déplacer jusqu'à la ligne (le passage suivant se fera sur le dos les oreilles dans l'eau) et revenir en passant sous les barreaux de l'échelle horizontale</p>	<p>-bien mouiller son visage</p> <p>-avoir les épaules sous l'eau et souffler dans l'eau</p>
<p>2</p> <p>-rejoindre le tapis grâce à une glissée ventrale</p> <p>-revenir grâce à une glissée dorsale avec les oreilles dans l'eau</p>	<p>-corps tonique, aligner tête, corps et segments</p> <p>-souffler dans l'eau</p>
<p>3</p> <p>-essayer de réaliser des étoiles ventrales puis dorsales (avec ou sans ceinture, frites)</p>	<p>-corps tonique:</p> <p>-sur le dos, souffler par le nez</p> <p>-sur le ventre, souffler dans l'eau</p>
<p>4</p> <p>-avec ou sans matériel, alterner plusieurs déplacements ventraux et dorsaux (propulsion au choix)</p>	<p>-corps tonique:</p> <p>-sur le dos, souffler par le nez</p> <p>-sur le ventre, souffler dans l'eau</p>

Pour la suite adapter les fiches du grand bassin

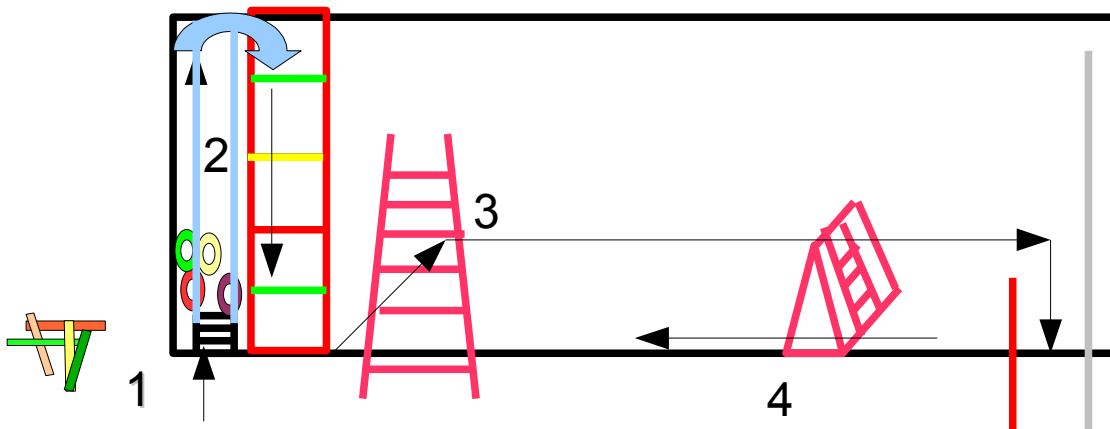
grand bassin

Débutants n'ayant pas accès
au petit bain

A	B
C	D
E	

NIVEAU 2

ZONE C



MATERIEL

-frites



-échelle avec frites



-perche



-cordes



-mini-cage

-objets lestés



CONSIGNES

1

-sauter dans l'eau puis, à l'aide de l'échelle du bassin, descendre pour aller chercher un objet lesté (attraper et compter les 3 barreaux de l'échelle)

-descendre les yeux ouverts
-souffler en remontant

2

-sauter dans l'eau puis, à l'aide d'une traction simultanée des bras sur les cordes (jambes tendues, bouche dans l'eau), se déplacer jusqu'à la ligne et revenir en passant sous les barreaux de l'échelle horizontale

-garder les yeux ouverts et souffler sous chaque frite

3

-exécuter un:
-1er déplacement: ventral, avec 2 frites et mouvements alternatifs des jambes
-2ème déplacement: dorsal, avec 2 frites et mouvements alternatifs des jambes

-bien s'allonger et souffler
-dos: oreilles dans l'eau

4

-sauter dans l'eau, descendre au fond grâce à la perche puis s'immerger sous chaque arceau de la mini-cage

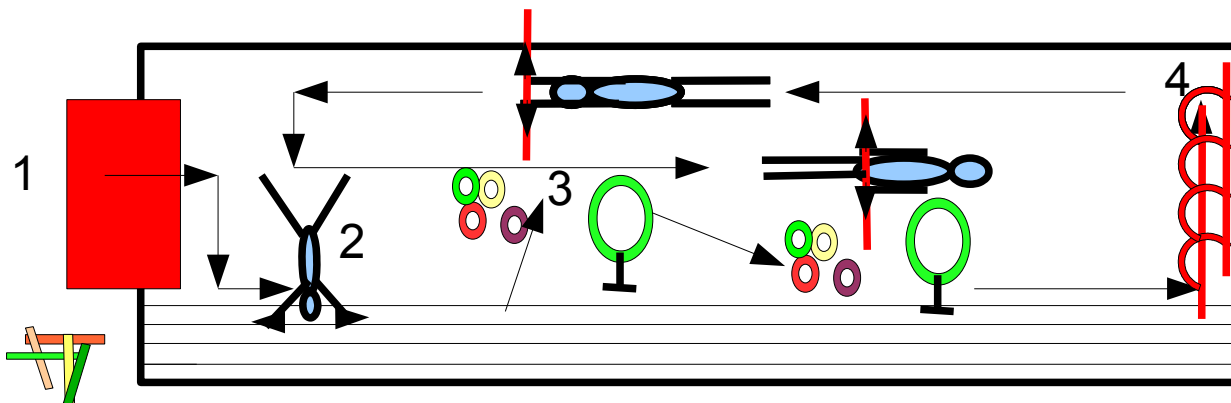
-descendre en apnée
-remonter en soufflant

Pour la suite adapter les fiches du grand bassin

petit bassin

NIVEAU 2

ZONE A



MATERIEL

-tapis



-frites



-objets lestés



-cerceaux



-mini-cage



CONSIGNES

1

-exécuter une roulade sur le tapis, puis un saut dans l'eau (bien s'immerger)

-pour la roulade, bien rentrer la tête contre la poitrine

2

-s'allonger sur le dos, la tête posée sur la 1ère marche immergée
-les oreilles dans l'eau, faire l'étoile en restant bien à plat
-faire des battements

-inspirer par la bouche
-expirer par le nez

3

-rechercher des objets lestés à différentes profondeurs
-s'asseoir au fond du bassin (crier sous l'eau)
-passer dans les cerceaux et dans la mini-cage

-bien souffler avec la bouche et le nez
-ouvrir les yeux
-pour s'asseoir, prendre de l'élan

4

-exécuter plusieurs glissées ventrales en poussant une frite avec les bras
-revenir en exécutant plusieurs glissées dorsales en maintenant la frite sur les cuisses

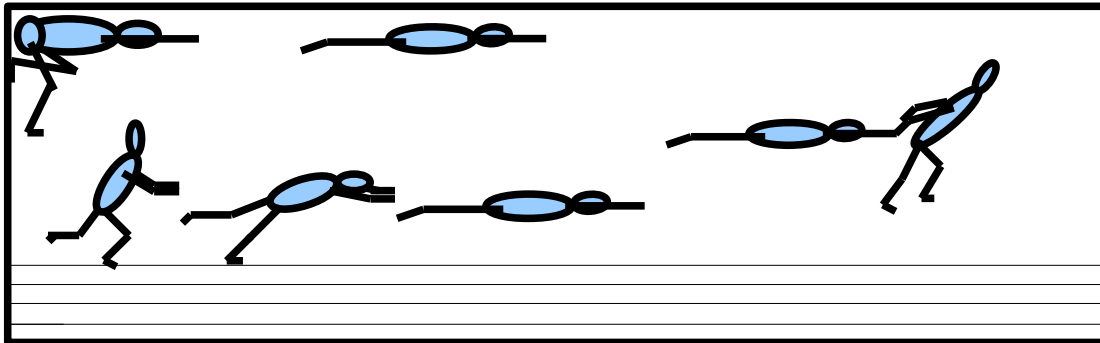
-maintenir la glissée pendant 5 secondes
-souffler dans l'eau

petit bassin

NIVEAU 2-2

Glissée ventrale

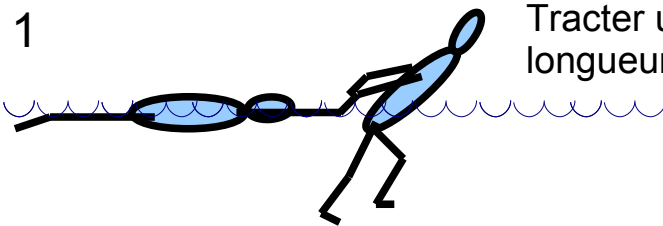
ZONE A



MATERIEL

CONSIGNES

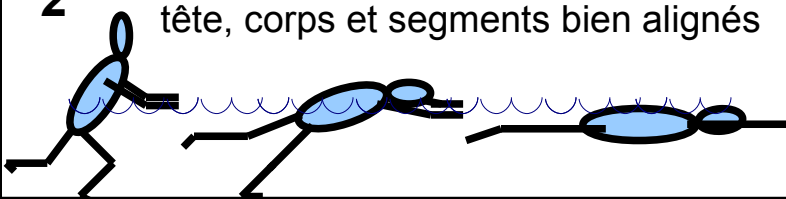
1



Tracter un camarade sur la longueur du bassin

-tête corps et segments bien alignés
-souffler dans l'eau en comptant entre 3 et 10 s'

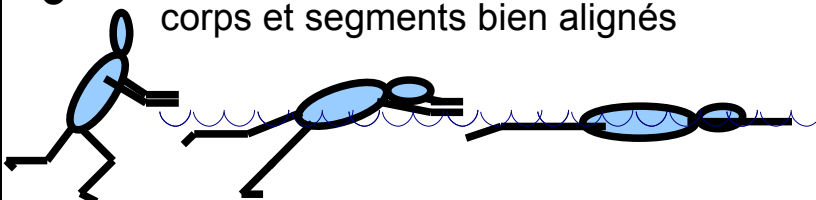
2



Marcher puis se jeter en avant à l'horizontale, tête, corps et segments bien alignés

-tête corps et segments bien alignés
-souffler dans l'eau en comptant entre 3 et 10 s'

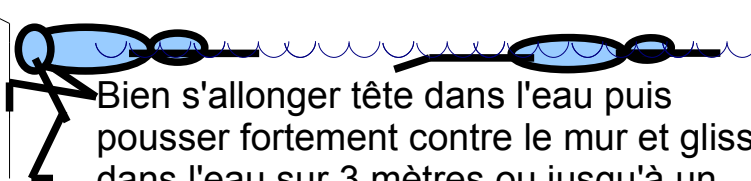
3



Courir puis se jeter en avant à l'horizontale, tête, corps et segments bien alignés

-tête corps et segments bien alignés
-souffler dans l'eau en comptant entre 3 et 10 s'

4



Bien s'allonger tête dans l'eau puis pousser fortement contre le mur et glisser dans l'eau sur 3 mètres ou jusqu'à un camarade

-tête corps et segments bien alignés
-souffler dans l'eau en comptant entre 3 et 10 s'

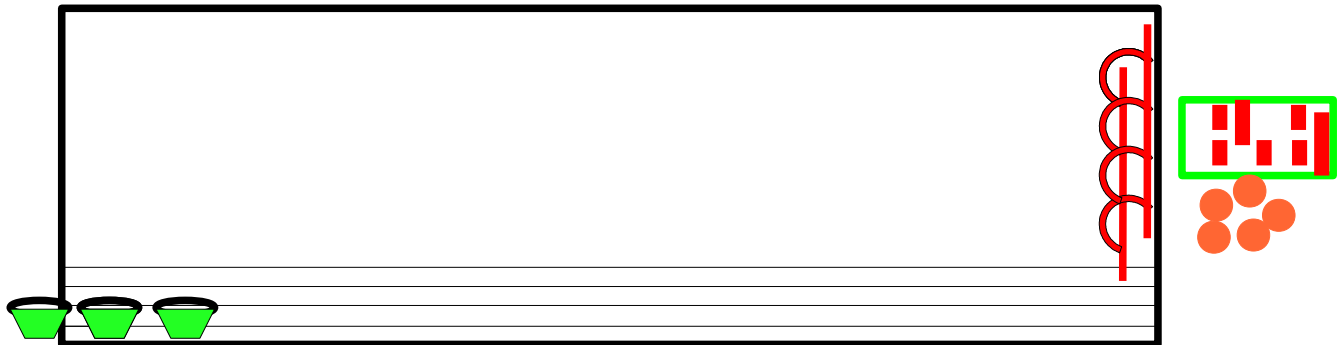
petit bassin

Immersion

approche du plongeon canard

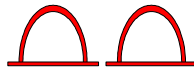
NIVEAU 2-3

ZONE A



MATERIEL

-cerceaux lestés:



-objets lestés:



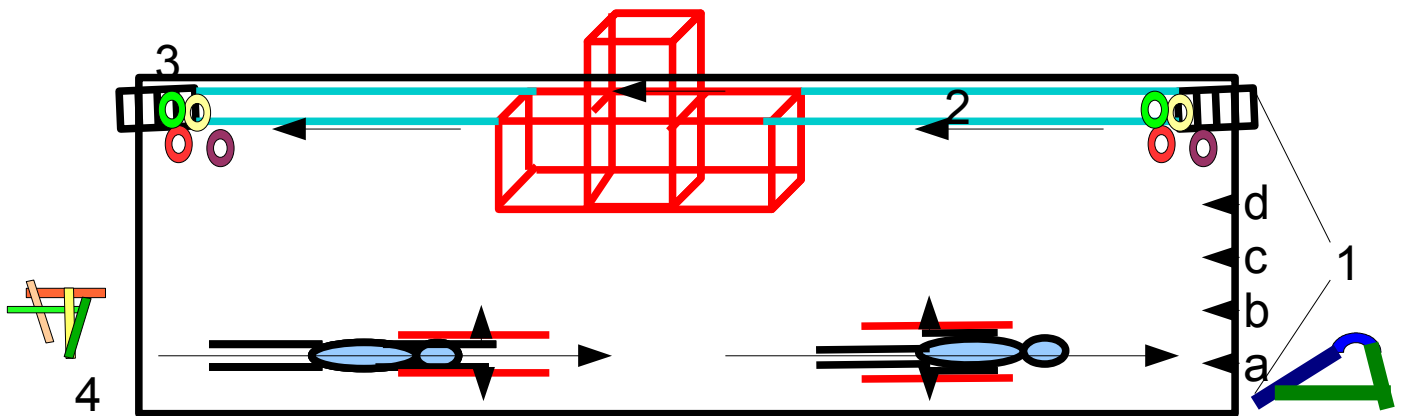
CONSIGNES

<p>1</p>	<p>-pousser fort profiter de la vitesse pour passer sous un camarade et ramasser un objet</p>	<p>-coller le menton contre la poitrine pour accélérer la descente et expirer par le nez</p>
<p>2</p>	<p>-pousser fort profiter de la vitesse pour passer sous un 1 ou plusieurs cerceaux et ramasser un objet</p>	<p>-coller le menton contre la poitrine pour accélérer la descente et expirer par le nez</p>
<p>3</p>	<p>-pousser fort profiter de la vitesse pour poser les mains au fond et essayer de monter le corps et les jambes à la verticale</p>	<p>-coller le menton contre la poitrine pour accélérer la descente et expirer par le nez corps bien tonique</p>
<p>4</p>	<p>-pousser fort profiter de la vitesse pour glisser sur 3 m poser les mains au fond et essayer de monter le corps et les jambes à la verticale</p>	<p>-coller le menton contre la poitrine pour accélérer la descente et expirer par le nez corps bien tonique</p>

petit bassin

NIVEAU 2

ZONE B



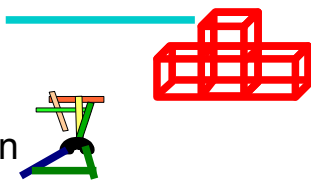
MATERIEL

-cordes

-cage

-frites

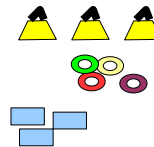
-toboggan



-ventouses

-objets lestés

-planches



CONSIGNES

1

-glisser sur le toboggan puis exécuter une série de 4 sauts puis aller chercher des objets lestés à l'aide de l'échelle (compter les barreaux)

-fléchir les jambes au contact du sol
-ouvrir les yeux et souffler dans l'eau

2

-se déplacer sur le ventre en battant des jambes
-souffler dans l'eau
-passer sous les barreaux de la cage en allant chercher à chaque fois un objet lesté

-s'équilibrer à l'aide des cordes
-descendre à l'aide des montants

3

-se déplacer sur le dos en battant des jambes
-mettre les oreilles dans l'eau
-à l'échelle, descendre chercher un objet lesté puis visualiser et toucher 3 plans différents (les barreaux, le sol, le mur gauche ou le mur droit)

-s'équilibrer à l'aide des cordes
-descendre à l'aide des barreaux
-ouvrir les yeux

4

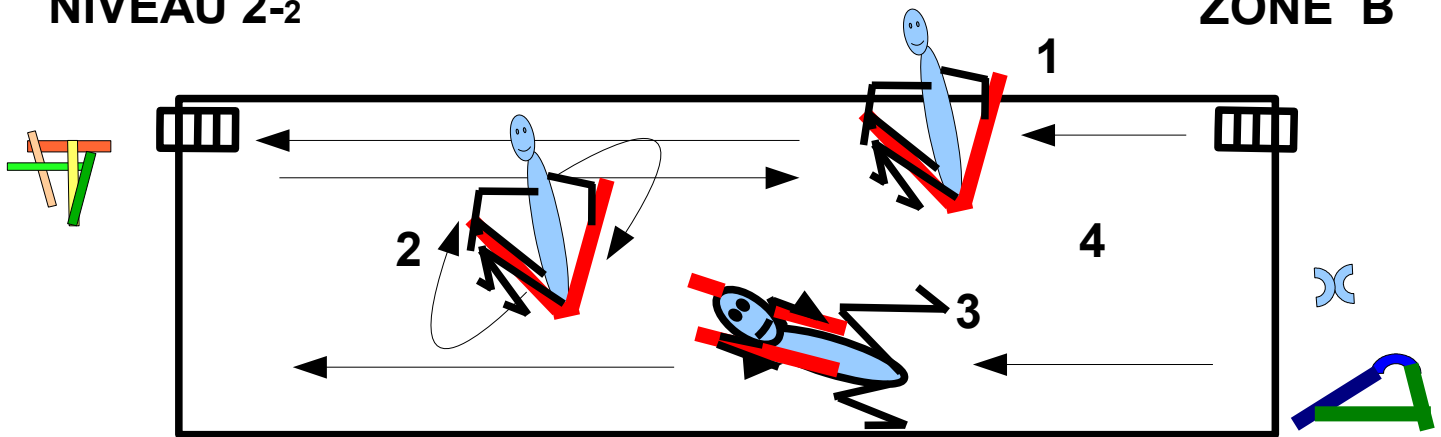
A -déplacements: aller ventral, retour dorsal, avec battements des jambes (avec 2 frites)
B -déplacements:(glissées) aller ventral, retour dorsal, avec une frite jambes immobiles
C -mouvements simultanés des bras (un pain dans chaque main)

-dos: oreilles dans l'eau
-ventre: souffler dans l'eau
-bras: faire des cercles



petit bassin

NIVEAU 2-2

ZONE B



MATERIEL

- frites fines 
- pullboys 

Attention: buste vertical

CONSIGNES

<p>1 -à cheval sur 1 frite, les genoux remontés à la surface, en avant à l'aller, à reculons au retour -se déplacer avec l'aide des bras grâce à des mouvements simultanés puis alternatifs</p>	<p>-garder le buste bien vertical</p>
<p>2 - même position, mais en restant sur place -tourner sur soi-même dans un sens puis dans l'autre, à l'aide du bras droit, puis du bras gauche</p>	<p>-garder le buste bien vertical</p>
<p>3 -se déplacer sur le dos avec 2 frites -esquisser un mouvement de brasse avec les jambes et le contrôler avec le regard</p>	<p>-en fin de mouvement, les jambes se retrouvent tendues et serrées</p>
<p>4 -essayer de pousser un pullboy contre le fond du bassin (aligner tête, corps et segments à la verticale au-dessus du pullboy)</p>	<p>-avoir une bonne tonicité du corps et des segments</p>

grand bassin

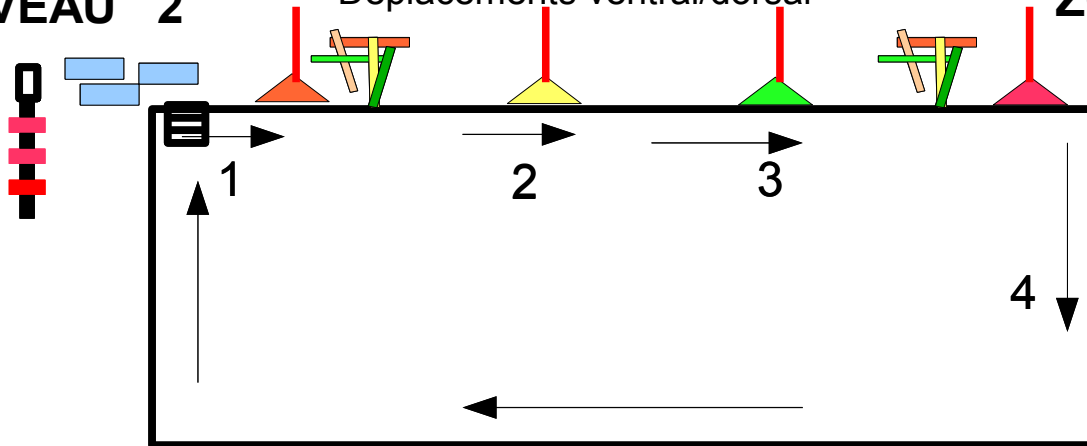
Equilibre flottaison
Recherche d'appuis

Déplacements ventral/dorsal





A	B
E	
C	D

NIVEAU 2

ZONE A



MATERIEL

- plots 
- ceintures 
- frites 
- planches 

CONSIGNES

1

-les épaules immergées, les mains sur le bord, progresser sur 3 m, en tournant sur soi-même (en lâchant le bord)

-garder les épaules dans l'eau
-bien souffler dans l'eau

2

-avec une planche ou une frite sous chaque bras progresser sur 3 m par action des jambes

-bien s'allonger dans l'eau
-mettre la tête dans l'eau
-souffler

3

-à l'aide d'une ceinture, d'une planche ou d'une frite tenue sous le ventre, maintenir l'équilibre ventral, tête immergée
-progresser sur 3 m par action des jambes
-passer en équilibre dorsal (planche sur le ventre) et continuer sur 3 m

-garder la tête et les segments alignés dans l'eau
-souffler dans l'eau

4

-se déplacer avec 1 ou 2 frites:
-1 passage ventral
-1 passage dorsal
-1 passage en alternant la position toutes les 10 secondes

-garder la tête et les segments alignés dans l'eau
-souffler dans l'eau

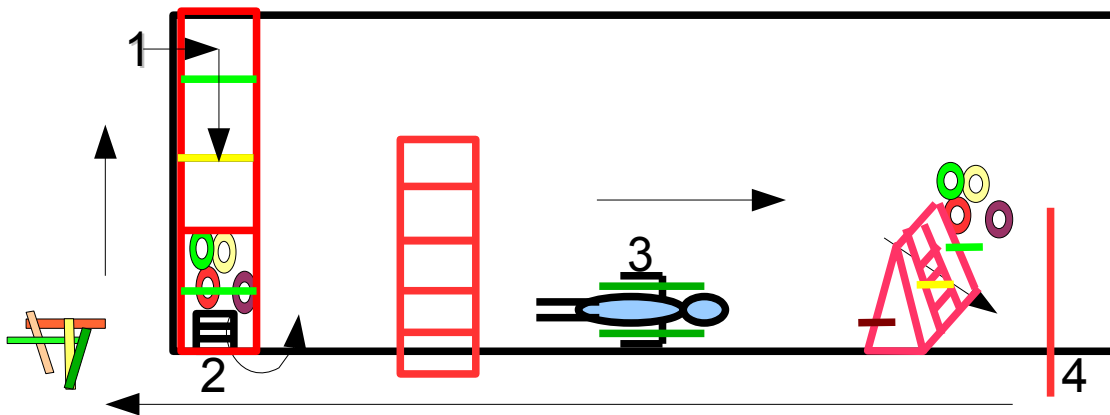
grand bassin

Immersion Respiration
Sauvetage

A	D
E	
C	B

NIVEAU 2

ZONE C



MATERIEL

-frites



-échelle avec frites



-perche



-objets lestés



mini-cage et
tubas



CONSIGNES

1

- sauter avec ou sans perche
- passer sous les frites
- exécuter 3 sauts

- entrer droit dans l'eau
- bien souffler

2

- à l'aide de l'échelle du bassin, descendre pour aller chercher un objet lesté

- garder les yeux ouverts et souffler en remontant

3

- exécuter un:
 - 1er déplacement: ventral, avec 1 ou 2 frites et mouvements alternatifs des jambes
 - 2ème déplacement: dorsal, avec 1 ou 2 frites et mouvements alternatifs des jambes

- bien s'allonger et souffler

4

- s'immerger à l'aide d'une perche et rechercher un objet lesté
- s'immerger sous chaque barre de la mini-cage
- souffler dans les tubas placés à différentes profondeur

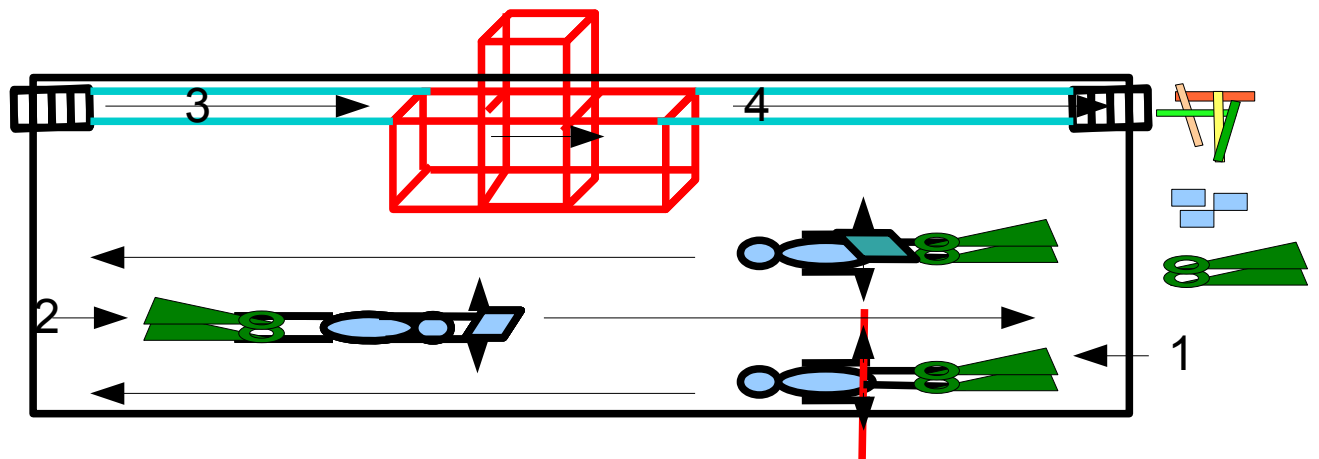
- souffler rapidement puis lentement

petit bassin

Nage avec palmes

NIVEAU-2

ZONE B



MATERIEL

- cage à écureuil
- cordes
- frites
- planches



Le battement s'effectue jambes presque tendues, non crispées. L'articulation du genou fonctionne comme un ressort qui l'empêcherait de trop fléchir

CONSIGNES

1

- se déplacer sur le dos avec une frite maintenue sur les cuisses, au moyen de battements de jambes
- revenir sur le ventre, la frite devant soi, bras tendus

- sur le dos, ne pas sortir les genoux de l'eau
- garder les chevilles souples

2

- se déplacer sur le ventre, la planche tenue à bout de bras
- revenir sur le dos, avec une planche maintenue sur les genoux, au moyen de battements de jambes

- sur le dos, ne pas toucher la planche avec les genoux
- chevilles souples

3

- sur le ventre, progresser jusqu'à la cage en battements, bras tendus devant soi
- progresser dans la cage sans la toucher

- tête et segments alignés
- bien souffler dans l'eau

4

- sur le dos, quitter la cage et revenir à l'échelle, d'une seule traite, avec des battements

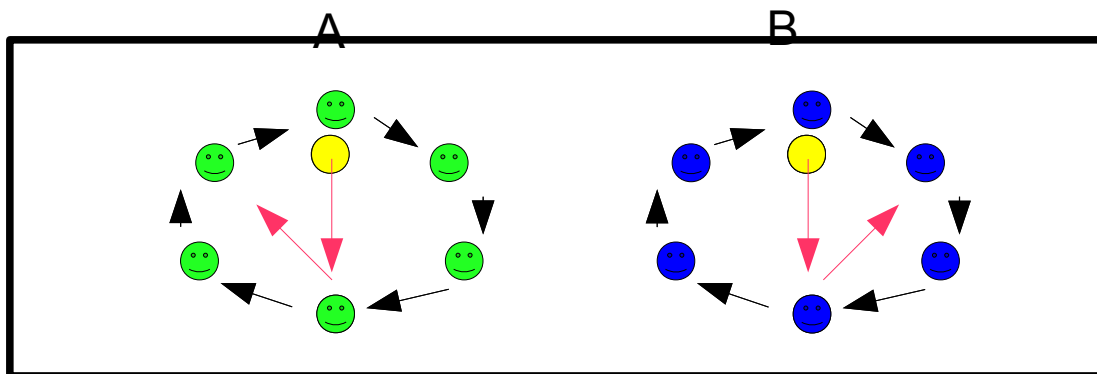
- tête et corps bien alignés
- regarder le plafond

petit bassin

Jeux de ballon :
LE BALLON MOUCHE

NIVEAU 2

ZONE B



MATERIEL

-2 ballons



-1 jeu de bonnets



CONSIGNES

-deux équipes se placent en cercle
-pendant un temps donné, elles doivent effectuer le plus grand nombre de passes possible

-effectuer d'abord les passes avec les 2 mains

-effectuer ensuite les passes à 1 seule main

-l'équipe réalisant le plus grand nombre de passes gagne la partie

-pour organiser d'autres séances de jeux de ballon, adapter les propositions des fiches des niveaux 3-4-5

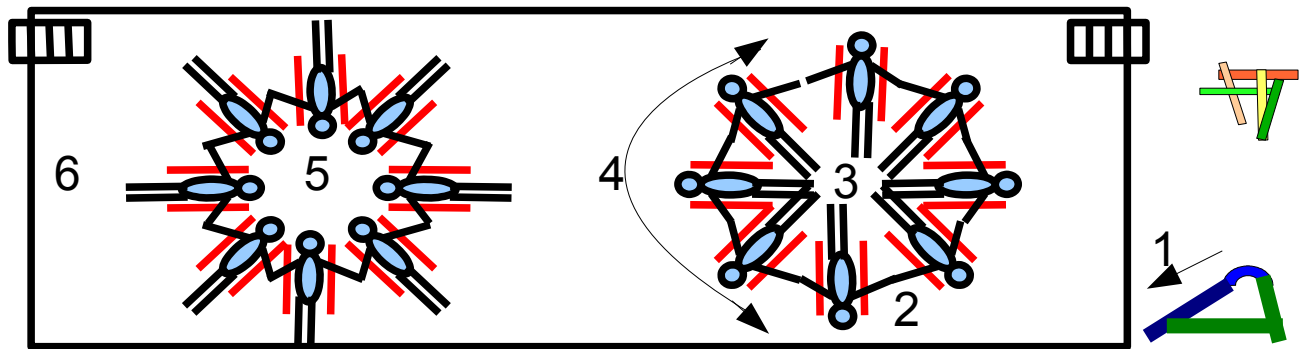
8 à 12 minutes

petit bassin




Natation synchronisée

NIVEAU 2

ZONE B



MATERIEL

- frites 
- toboggan 
- perche (pour marquer le tempo) 

CONSIGNES

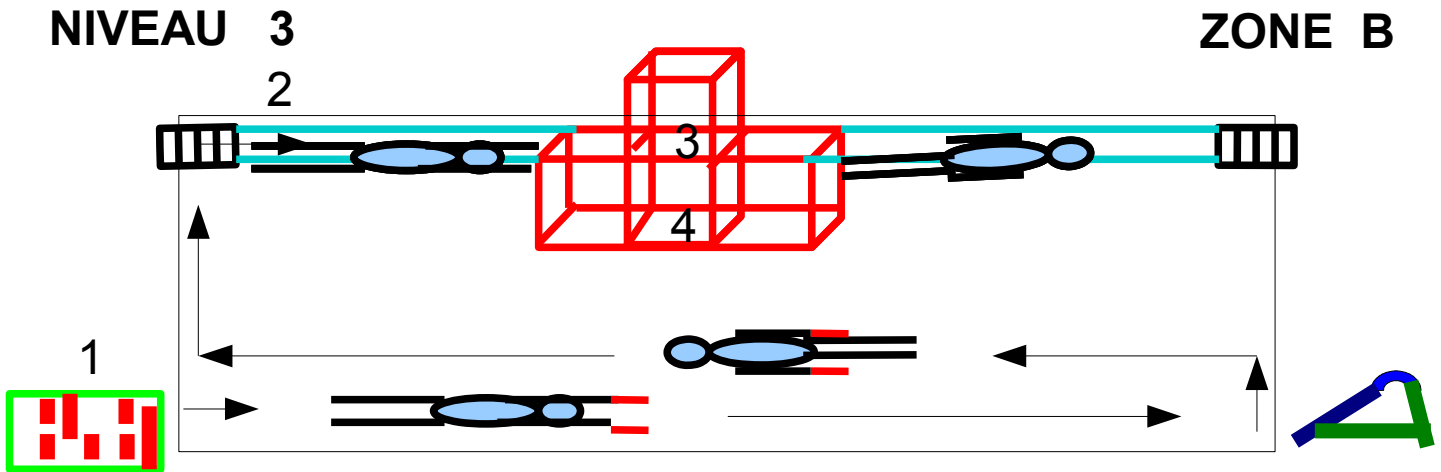
- 1 -descendre dans l'eau à partir du toboggan avec une frite sous chaque bras
- 2 -former un grand cercle en se faisant face et en se tenant par la main
- 3 -s'allonger sur le dos, oreilles dans l'eau, essayer d'agrandir le cercle en produisant beaucoup d'écume avec les pieds
- 4 -toujours en se tenant, mais en étant couché sur le côté, faire $\frac{1}{2}$ tour à droite puis à gauche
- 5 -changer de prise pour se retrouver dos au centre
- 6 -s'allonger sur le dos, oreilles dans l'eau, et rétrécir le cercle en produisant beaucoup d'écume avec les pieds
- 7 -sortir du bassin en avançant à plat ventre sur une seule ligne, avec des battements de jambes

-garder un oeil sur le groupe en restant concentré sur sa propre position

-trouver une comptine à chanter pour coordonner l'ensemble des mouvements

8 à 12
minutes

petit bassin



MATERIEL

- cage à écureuil
- cordes
- perches
- petits flotteurs (pains)



CONSIGNES

- 1**
- exécuter une glissée ventrale (mini 3 m) avec un pain dans chaque main
 - prolonger le déplacement ventral grâce à une propulsion des jambes
 - revenir sur le dos en exécutant une glissée dorsale puis des battements de jambes

- bien s'allonger
- souffler

2

- passer (une fois sur le dos, une fois sur le ventre) entre les cordes à l'aide d'une traction des bras simultanée

- bien s'allonger à chaque traction
- souffler dans l'eau

3

- placer un enfant à chaque montant de la cage, leur demander de descendre s'asseoir au fond
- contrôler leur temps d'apnée en frappant la cage à chaque seconde au moyen de la perche (maxi 5 s')

- ouvrir les yeux et regarder son camarade
- expirer lentement et régulièrement

4

- traverser la cage à l'aide des barreaux du fond (en conservant les jambes droites dans le prolongement du buste)

- ouvrir les yeux
- expirer lentement et régulièrement

grand bassin

Equilibre flottaison

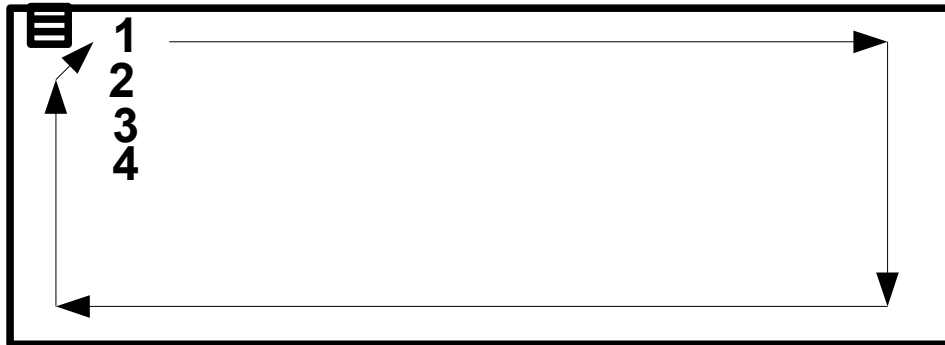
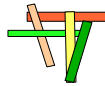
Recherche d'appuis

Déplacements ventral/dorsal

A	B
E	
C	D

NIVEAU 3

ZONE A



MATERIEL

-frites



CONSIGNES

1

-avec une frite sur les cuisses, se déplacer sur le dos à l'aide de battements de jambes

-garder la tête dans l'axe du corps
-inspirer avec bouche, expirer avec le nez

2

-avec une frite sur les cuisses, se déplacer sur le dos à l'aide de battements de jambes, alterner un mouvement propulsif bras droit, puis bras gauche (marquer un temps d'arrêt de 2 secondes, lorsque les 2 mains tiennent la frite)

-les mêmes
-passer les bras près des oreilles

3

-en position ventrale, la frite sous le ventre, se déplacer à l'aide de battements de jambes et de bras brasse

-chaque fois que les bras se retrouvent tendus et devant, souffler dans l'eau (3 sec)

4

-en position ventrale, la frite sous les bras, esquisser un mouvement de brasse avec les jambes. (dessiner un ovale avec les pieds)

-quand les jambes se retrouvent tendues et serrées, souffler dans l'eau

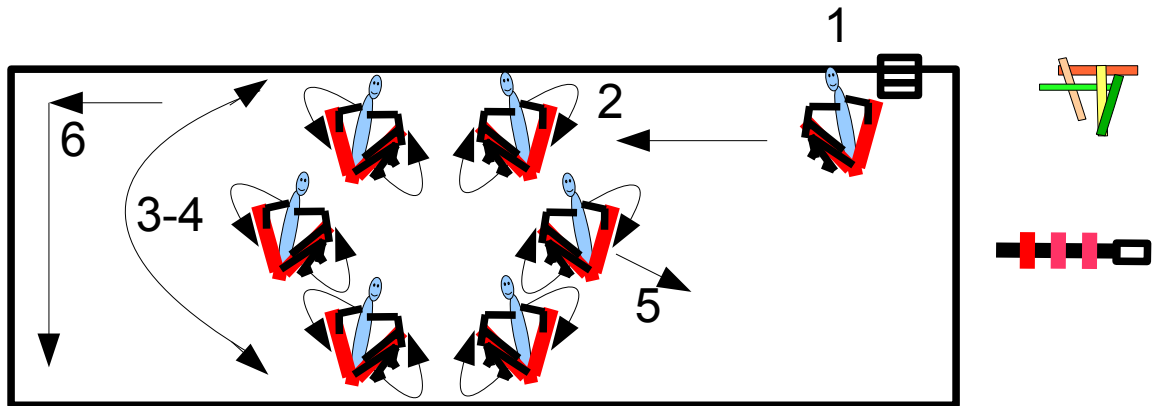
grand bassin

Natation synchronisée

A	B
E	
C	D

NIVEAU 3

ZONE B



MATERIEL

-frites



-ceintures (facultatif)



-perche (pour marquer le tempo)



CONSIGNES

1 -sauter dans l'eau à cheval sur une frite

2 -à plusieurs, se placer en cercle, en utilisant les jambes et les bras

3 -en tenant les mains de ses voisins, faire pivoter le cercle d'un ½ tour à droite

4 -faire pivoter le cercle d'un ½ tour à gauche

5 -lâcher les mains et agrandir le cercle en reculant et en respectant les espaces

6 -tourner sur soi-même (ensemble et à la même vitesse)

7 -revenir au bord en file indienne

-à la fin de chaque étape, lorsque tout le groupe est en place, taper 3 fois dans les mains

-rester concentré sur ses propres mouvements

-garder un oeil sur ses camarades

8 à 12 minutes

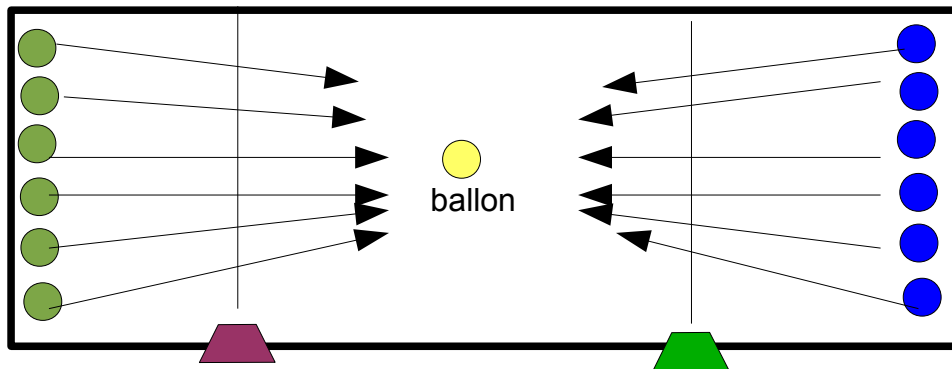
grand bassin

Jeux de ballon

A	B
	E
C	D

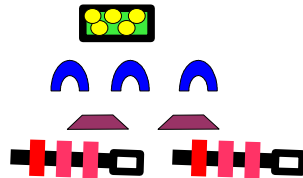
NIVEAU 3

ZONE B



MATERIEL

- 1 ballon
- 1 jeu de bonnets
- 2 plots
- des ceintures



CONSIGNES

-2 équipes se font face

-au signal, les joueurs des 2 équipes nagent vers le ballon et essaient de le pousser avec les pieds, dans le camp adverse

-expirer par le nez

8 à 12
minutes

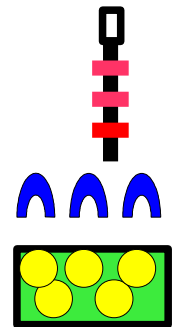
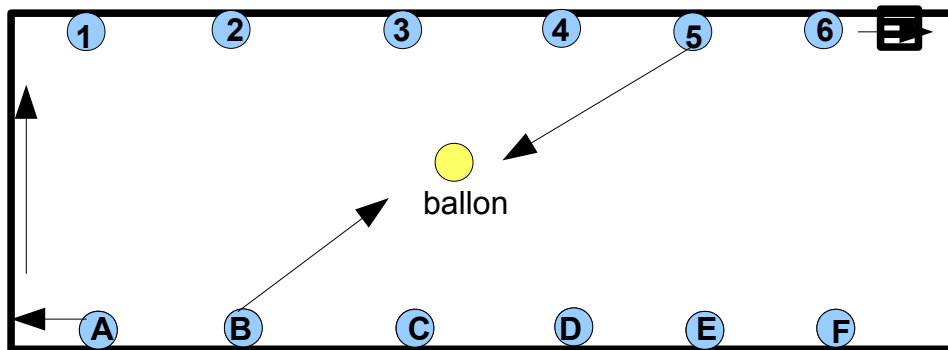
grand bassin

Jeux de ballon :
L'EPERVIER




A	B
	E
C	D

NIVEAU 3

ZONE B



MATERIEL

- 1 ballon 
- 1 jeu de bonnets 
- des ceintures 

CONSIGNES

-2 équipes se font face
-donner un numéro à chaque joueur d'une équipe et une lettre à chaque joueur de l'autre équipe

-à l'appel d'un numéro et d'une lettre, les enfants concernés nagent le plus vite possible pour récupérer le ballon placé au milieu du terrain

-refaire l'exercice en faisant nager les enfants autour de l'espace central

-1 ballon ramène 1 point

8 à 12
minutes

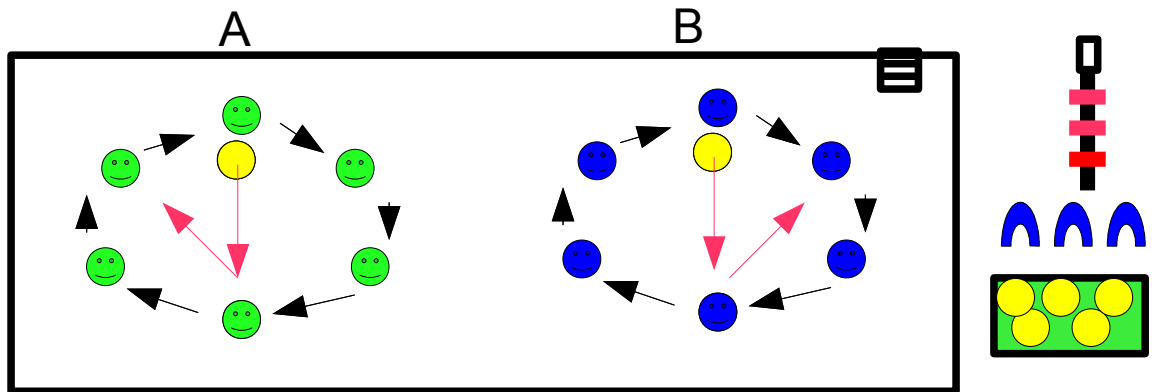
grand bassin

Jeux de ballon :
LE BALLON MOUCHE




A	B
	E
C	D

NIVEAU 3

ZONE B



MATERIEL

- 2 ballons 
- 1 jeu de bonnets 
- des ceintures 

CONSIGNES

- deux équipes se placent en cercle
- pendant un temps donné, elles doivent effectuer le plus grand nombre de passes possible

-effectuer d'abord les passes avec les 2 mains

-effectuer ensuite les passes à 1 seule main

-l'équipe réalisant le plus grand nombre de passes gagne la partie

8 à 12
minutes

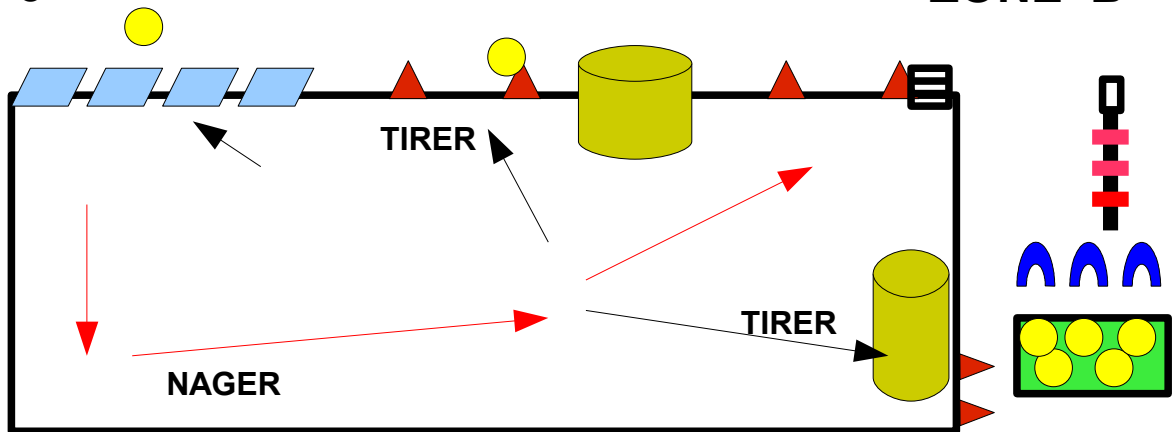
grand bassin

Jeu de massacre

A	B
	E
C	D

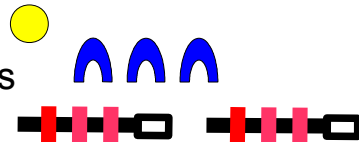
NIVEAU 3

ZONE B

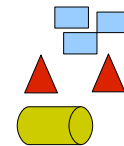


MATERIEL

- 1 ballon
- 1 jeu de bonnets
- des ceintures



- des cibles: planches, quilles, cylindres



CONSIGNES

-chaque nageur dispose d'un ballon et tire sur, ou dans, les différentes cibles pour marquer le plus de points possible

VARIANTE :

-effectuer le même exercice, sous forme de circuit, en nageant avec le ballon

-constituer deux équipes: l'une attaque les cibles, l'autre les défend. L'équipe qui marque le plus de points a gagné

-varier les distances de tir

-tirer à deux, puis une main

8 à 12 minutes

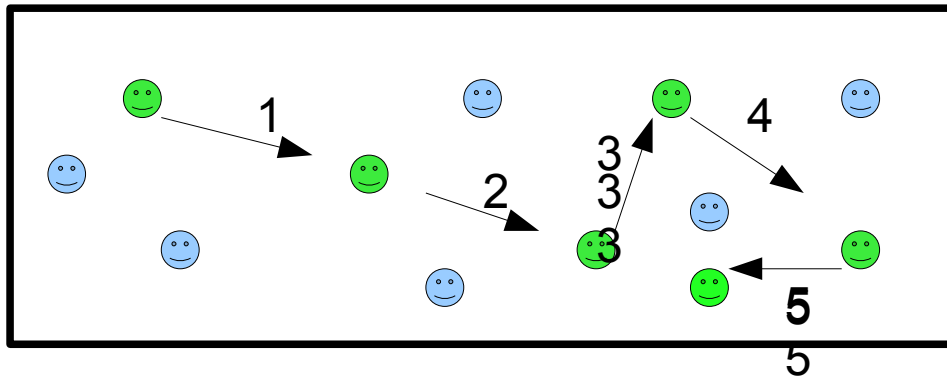
grand bassin

La passe à cinq
ou dix.




A	B
	E
C	D

NIVEAU 3

ZONE B



MATERIEL

- 1 ballon 
- 1 jeu de bonnets 
- des ceintures 

CONSIGNES

-deux équipes s'affrontent : elles doivent effectuer une série de cinq ou dix passes consécutives pour marquer un point

-pas de passe repasse

-dans un premier temps, faire les passes à deux mains puis à une main

8 à 12
minutes

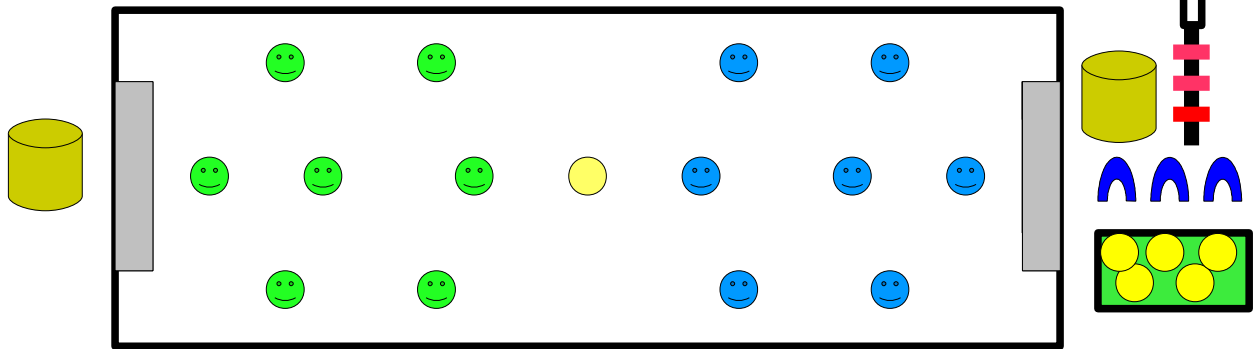
grand bassin

Match de waterpolo

A	B
E	
C	D

NIVEAU 3

ZONE B



MATERIEL

-1 ballon



-1 jeu de bonnets



-des ceintures



-2 buts de waterpolo



-ou 2 fûts



CONSIGNES

-deux équipes s'affrontent pendant un temps donné, celle qui marque le plus de but remporte la partie.

il est interdit :

- de couler
- de frapper
- d'insulter
- de tenir

on peut :

- gêner les passes avec les bras.
- faire des passes et tirer à deux mains au début, puis à une main par la suite

8 à 12
minutes

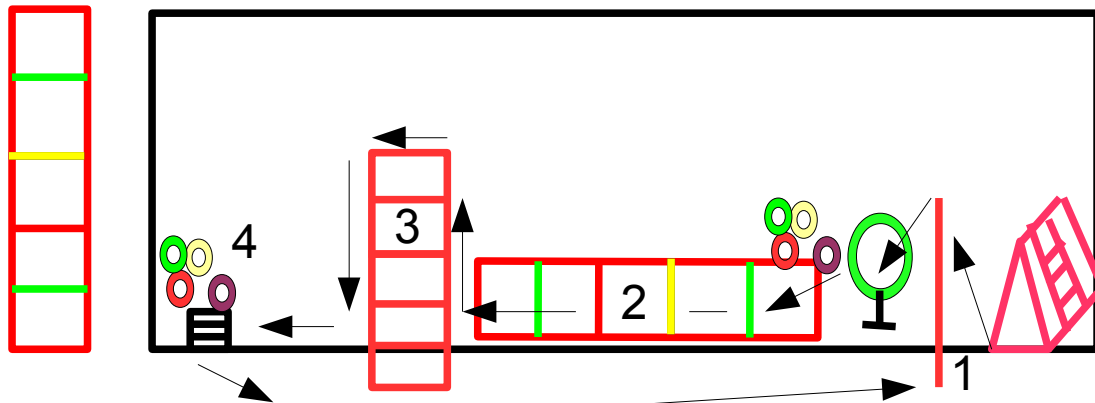
grand bassin

Immersion Respiration
Sauvetage

A	B
C	D
E	

NIVEAU 3

ZONE C



MATERIEL

-Cette séance se déroulera plus tard avec palmes

-objets lestés



-perche



-échelle flottante



-échelle



-cerceau lesté



CONSIGNES

1

-à l'aide d'une perche placée verticalement, aller toucher le fond du bassin avec les pieds (profondeur 1,50 m) et remonter en oblique dans le cerceau, au moyen de battements des pieds

-garder les yeux ouverts

2

-passer sur chaque frite, en prenant appui sur les bras, puis basculer en avant, vers le fond du bassin

-bien souffler
-corps tonique

3

-descendre le long d'un des montants de l'échelle
-au fond, changer de montant en croisant son camarade
-remonter à la surface

-échanger un objet pendant le croisement

-bien souffler

4

-à l'aide de l'échelle, aller chercher un objet de la couleur choisie par l'intervenant

-garder les yeux ouverts

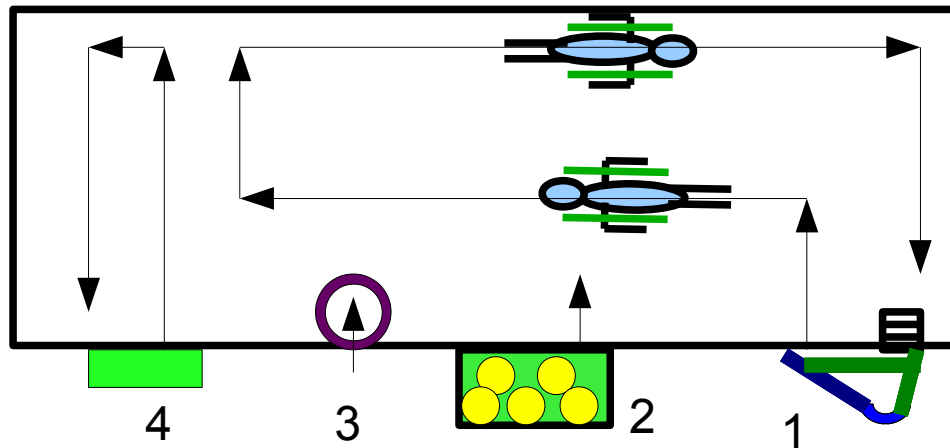
grand bassin

Entrées dans l'eau
Propulsion respiration




A	B
	E
C	D




NIVEAU 3

ZONE D



MATERIEL

-tapis 
-toboggan 
-cerceaux 

-ballons 
-ceintures 
-frites 

CONSIGNES

1

-se laisser glisser sur le toboggan en variant les positions: assis, allongé sur le dos, tête en premier...
-avec 1 ou 2 frites, exécuter un déplacement, ventral à l'aller, dorsal au retour et revenir à l'échelle

-sur le dos, bien expirer avec le nez
-sur le ventre, expirer dans l'eau

2

-sauter avec un ballon dans les mains. En position haute (point mort), exécuter un $\frac{1}{2}$ tour et lancer le ballon au camarade resté sur le bord

-sauter à maxi 1 m du bord
-faire les $\frac{1}{2}$ tours à gauche et à droite

3

-sauter en chandelle dans un cerceau flottant
-se laisser remonter à la surface sans mouvement
-rejoindre le bord avec ou sans aide

-chandelle= corps rigide
-dans l'eau, rester en apnée

4

-à genoux sur un tapis, basculer en avant pour rentrer les bras et la tête en premier, puis se détendre dans l'eau pour aligner les segments
-poursuivre le mouvement en coulée ventrale (mini 3 m)

-pour l'entrée dans l'eau, maintenir la tête entre les bras
-souffler

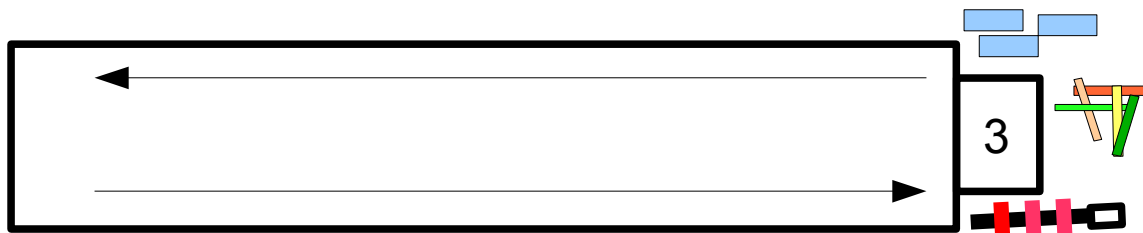
grand bassin

Endurance et technique
initiation brasse

A	E	B
C		D

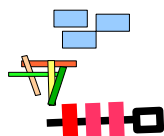
NIVEAU 3

ZONE E



MATERIEL

- planches
- frites
- ceintures



CONSIGNES

1

- exécuter une coulée ventrale avec une planche, puis déplacement libre (battements ou ciseaux)
- à plat ventre sur une frite, se déplacer au moyen de mouvements de bras alternatifs

- expiration forcée avec la bouche

2

- à plat ventre sur une frite, se déplacer au moyen de mouvements simultanés des 2 bras (sans les sortir de l'eau)
- idem sur le dos, avec la frite calée sous le bassin

- sur le ventre, expirer avec la bouche, le nez immergé

3

- à cheval sur une frite, se déplacer, à l'aller avec des mouvements alternatifs des mains, au retour avec des mouvements simultanés
- même exercice sans sortir les mains de l'eau

- rechercher l'équilibre vertical et l'orientation des mains pour se diriger

4

- étude du mouvement des jambes brasse: avec une frite sous chaque bras, se déplacer à reculons en ciseaux de brasse, tout en contrôlant du regard l'action de ses jambes (lors de la poussée, penser à tourner les pieds vers l'extérieur, pointes de pieds relevées)
- idem sur le ventre

- pieds de chaque côté des fesses
- demander conseil à un MNS

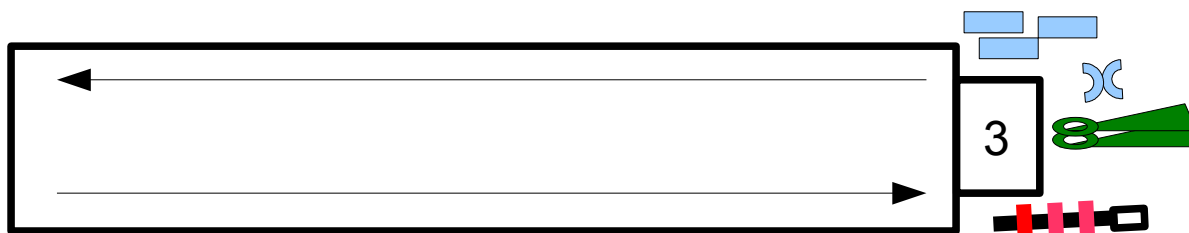
grand bassin

Endurance et techniques
initiation dos

A	E	B
C		D

NIVEAU 3

ZONE E



Cette séance se déroule avec ou sans ceinture, plus tard avec palmes

MATERIEL		L'inspiration se cale sur un bras: inspiration buccale lors du passage aquatique, expiration nasale lors du passage aérien	
<ul style="list-style-type: none"> -planches -ceintures -pullboys -palmes 		CONSIGNES	
<p>1 -faire un aller en battant des jambes sur le dos, bras tendus, en tenant une planche sur les cuisses</p> <p>-revenir de la même manière mais les bras et la planche sont maintenus dans le prolongement du corps, derrière la tête</p>		-corps tonique	tête bien alignée
<p>2</p> <p>- sur le dos avec un pullboy maintenu d'une seule main sur les cuisses, se déplacer sur 25m bras droit puis sur 25m bras gauche</p>		-mêmes consignes	
<p>3</p> <p>-exécuter une glissée dorsale puis se déplacer sur le dos, avec mouvements de bras simultanés et battements de jambes (bien amener les bras de chaque côté des oreilles)</p>		-mêmes consignes	
<p>4</p> <p>-effectuer 50 m sur le dos, avec mouvements de bras alternatifs et battements de jambes (bras bien tendus, les amener de chaque côté des oreilles, puis le long des cuisses)</p>		-mêmes consignes	

grand bassin

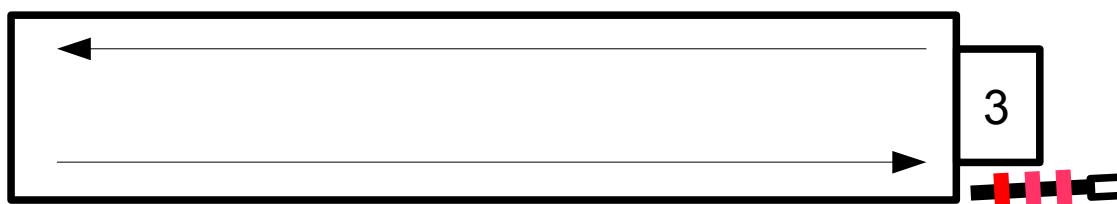
Endurance et techniques
initiation crawl

A	B
C	D


E

NIVEAU 3

ZONE E



Cette séance se déroule avec ou sans ceinture, plus tard avec palmes

MATERIEL		
-ceintures		En crawl ou en dos, amener les bras loin devant, contre les oreilles, et loin derrière contre les cuisses
		CONSIGNES
1	-nager le crawl, la tête hors de l'eau, sans technique particulière	-la tête reste fixe
2	-nager le crawl, la tête hors de l'eau, sur 4 mouvements de bras, puis expirer, le visage dans l'eau, sur 2 mouvements de bras	-ne pas tourner la tête à gauche ou à droite
3	-nager le crawl en expirant le plus longtemps possible dans l'eau, tête fixe, puis passer sur le dos pour inspirer. Recommencer	-ne pas arrêter les mouvements lors de la rotation dorsale
4	-nager le crawl, tête dans l'eau, en expirant sur 3 mouvements. Inspirer en dos crawlé sur 3 mouvements, ou en dos bras simultanés sur 2 mouvements	-en crawl, garder la tête fixe

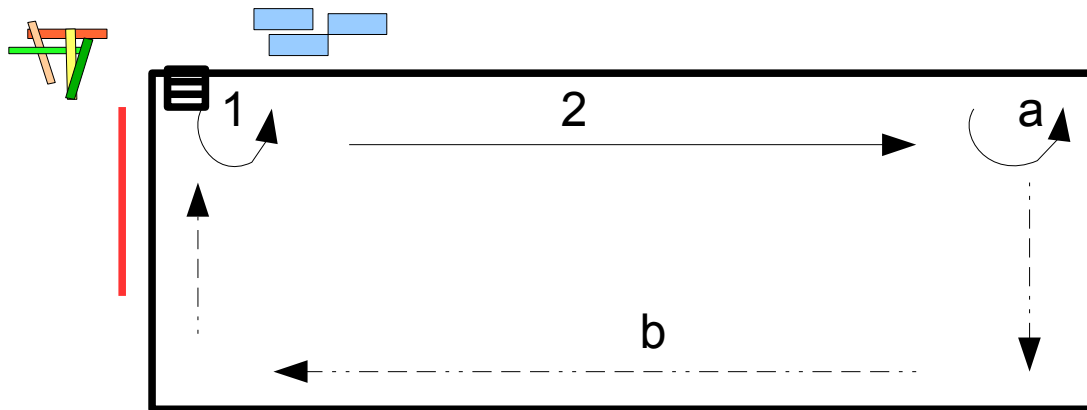
grand bassin

Equilibre flottaison
Recherche d'appuis
Déplacements ventral/dorsal

A	B
E	
C	D

NIVEAU 4

ZONE A



MATERIEL

- perches
- planches
- frites

Attention: les exercices 2 et 4 commencent par une glissée, ventrale ou dorsale

CONSIGNES

<p>1 -les mains sur le bord, en position ventrale, inspirer et expirer en suivant le rythme donné par l'intervenant avec la perche (inspiration: 2 secondes, expiration: 3 ou 4 secondes) -répéter l'exercice avec des battements</p>	<p>-répéter l'exercice avec expiration buccale, nasale puis les 2</p>
<p>2 -se déplacer avec des mouvements de bras simultanés et des mouvements de jambes alternatifs (puis l'inverse) -répéter l'exercice en position dorsale</p>	<p>-rythme respiratoire libre -les bras passent près des oreilles et près des cuisses</p>
<p>3 -maintenir l'équilibre vertical en apnée, les bras le long du corps, les jambes tendues et serrées -répéter l'exercice avec une expiration rapide et complète après l'apnée</p>	<p>-prendre une inspiration complète</p>
<p>4 -se déplacer les pieds en avant sur le dos, avec une frite sous les genoux -se déplacer les pieds en avant sur le ventre, avec une frite sous les cuisses, la tête dans l'eau, en expirant -rechercher une solution motrice personnelle -essayer sans frite</p>	<p>-rythme respiratoire libre -maintenir l'équilibre horizontal</p>

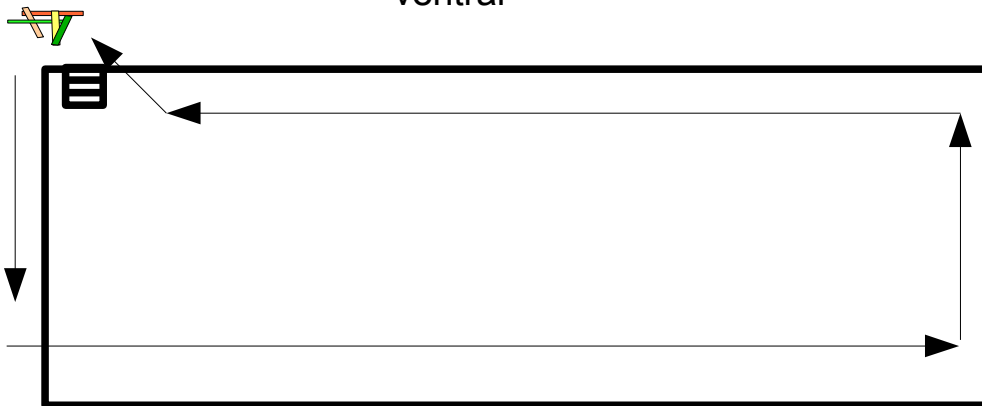
grand bassin

Équilibre flottaison
Recherche d'un temps
de glisse en déplacement
ventral

A	B
E	
C	D

ZONE A

NIVEAU 4-1



MATERIEL

-frites 

CONSIGNES

- | | |
|---|---|
| 1 A plat ventre sur une frite et bras tendus devant, progresser à l'aide d'un ciseau de jambe (brasse). A chaque fin de mouvement de jambes, glisser tête dans l'eau pendant au moins 2s | Expiration complète dans l'eau, garder le corps et les membres alignés et toniques pendant la glissée |
| 2 Même proposition mais après chaque glissée exécuter un tout petit mouvement des bras et des mains pour s'équilibrer et inspirer, recommencer avec un ciseau . | Expiration complète dans l'eau, garder le corps et les membres alignés et toniques pendant la glissée |
| 3 Même proposition mais en nage complète. A chaque fin de mouvement de jambes, glisser tête dans l'eau pendant au moins 2 s'. Recommencer un autre cycle avec les bras puis inspirer. | Expiration complète dans l'eau, garder le corps et les membres alignés et toniques pendant la glissée |
| 4 Même proposition que la 3° mais sans frite | Expiration complète dans l'eau, garder le corps et les membres alignés et toniques pendant la glissée |

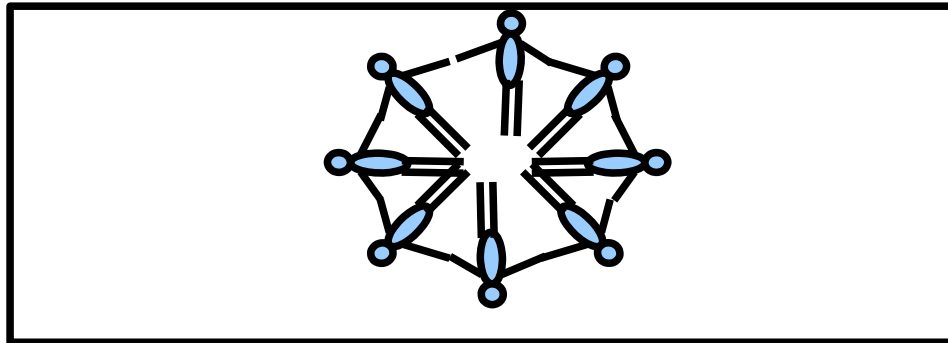
grand bassin

Natation synchronisée

A	B
	E
C	D

NIVEAU 4

ZONE B



MATERIEL

-avec ou sans
ceintures

-perche (pour
marquer le tempo)



CONSIGNES

1 -sur le bord, les enfants se placent dos au bassin, penchés en avant, jambes tendues, la main droite tenant la cheville droite et l'autre main tenant le genou du camarade placé à gauche. L'enfant situé à l'extrémité droite de la file se laisse tomber dans l'eau sur les fesses, entraînant les autres au fur et à mesure

2 -faire une ronde sans se tenir les mains, en étant allongé sur le dos, tête à l'extérieur du cercle

3 -rétrécir le cercle en utilisant les mains placées près des hanches (godille)

4 -se redresser

5 -prendre de l'élan avec les jambes et les bras pour sortir, à la verticale, la poitrine hors de l'eau, tout en jetant les bras au plafond et se laisser couler 3 s jambes tendues

6 -revenir au bord en file indienne

-à la fin de chaque étape, lorsque tout le groupe est en place, taper 3 fois dans les mains

-rester concentré sur ses propres mouvements

-garder un oeil sur ses camarades

8 à 12
minutes

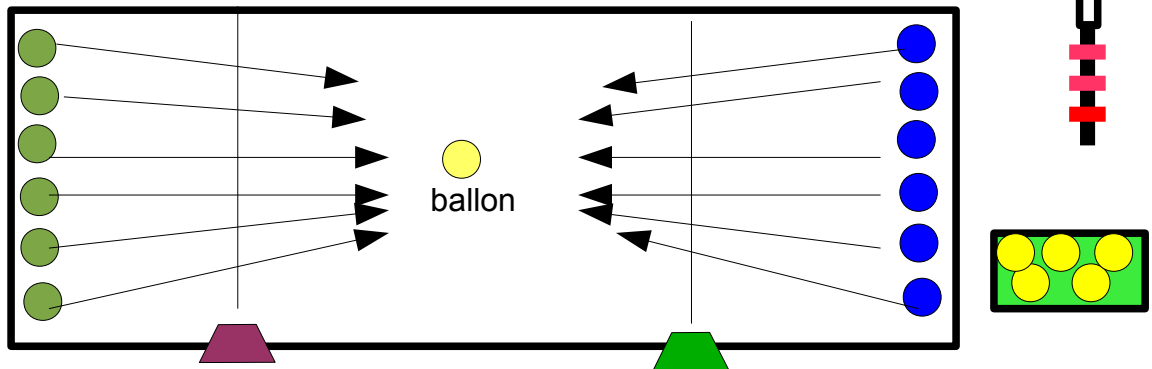
grand bassin

Jeux de ballon

A	B
E	
C	D

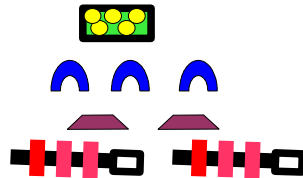
NIVEAU 4

ZONE B



MATERIEL

- 1 ballon
- 1 jeu de bonnets
- 2 plots
- des ceintures



CONSIGNES

-2 équipes se font face

-au signal, les joueurs des 2 équipes nagent vers le ballon et essayent de le pousser avec les pieds dans le camp adverse

-expirer par le nez

8 à 12
minutes

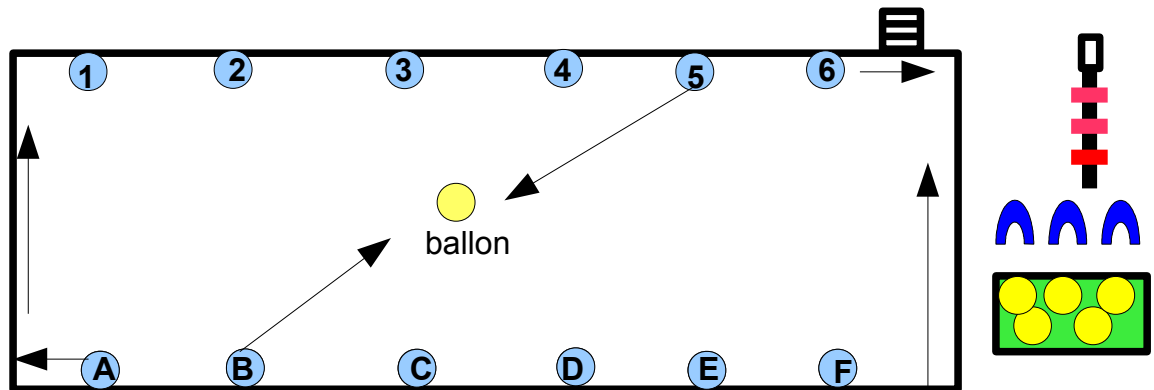
grand bassin

Jeux de ballon :
L'EPERVIER




A	B
	E
C	D

NIVEAU 4

ZONE B



MATERIEL

- 1 ballon 
- 1 jeu de bonnets 
- des ceintures 

CONSIGNES

-2 équipes se font face
-donner un numéro à chaque joueur d'une équipe et une lettre à chaque joueur de l'autre équipe

-à l'appel d'un numéro et d'une lettre, les enfants concernés nagent le plus vite possible pour récupérer le ballon placé au milieu du terrain

-refaire l'exercice en faisant nager les enfants autour de l'espace central

-1 ballon ramène 1 point

8 à 12
minutes

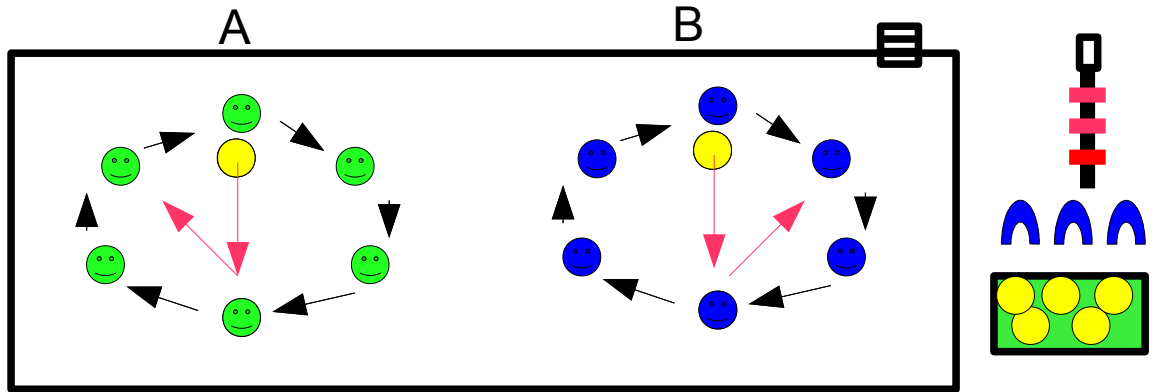
grand bassin

Jeux de ballon :
LE BALLON MOUCHE




A	B
	E
C	D

NIVEAU 4

ZONE B



MATERIEL

- 2 ballons 
- 1 jeu de bonnets 
- des ceintures 

CONSIGNES

- deux équipes se placent en cercle
- pendant un temps donné, elles doivent effectuer le plus grand nombre de passes possible

-effectuer d'abord les passes avec les 2 mains

-effectuer ensuite les passes à 1 seule main

-l'équipe réalisant le plus grand nombre de passes gagne la partie

8 à 12
minutes

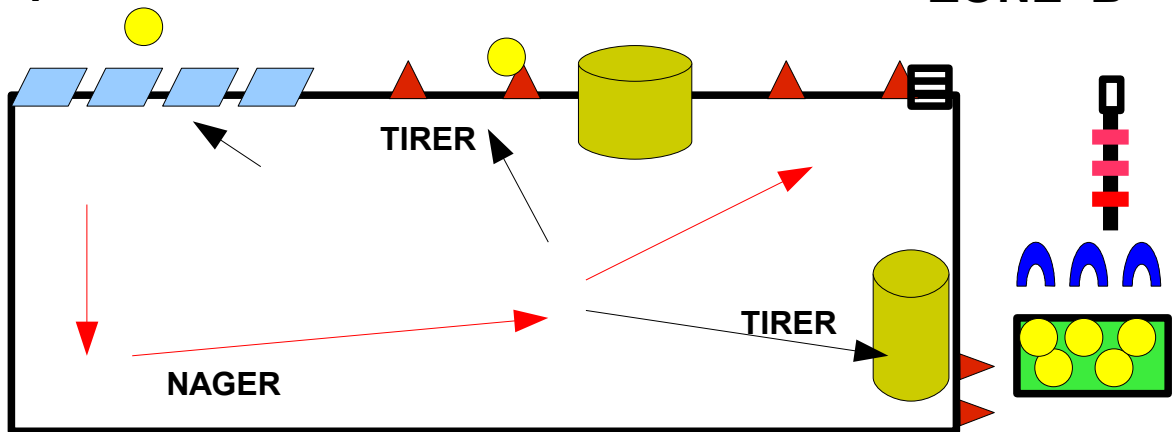
grand bassin

Jeu de massacre

A	B
	E
C	D

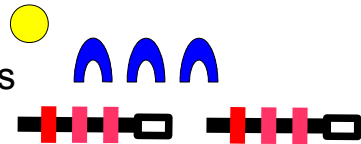
NIVEAU 4

ZONE B

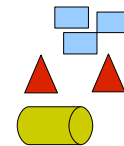


MATERIEL

- 1 ballon
- 1 jeu de bonnets
- des ceintures



- des cibles: planches, quilles, cylindres



CONSIGNES

-chaque nageur dispose d'un ballon et tire sur, ou dans, les différentes cibles pour marquer le plus de points possible

VARIANTE :

-effectuer le même exercice, sous forme de circuit, en nageant avec le ballon

-constituer deux équipes: l'une attaque les cibles, l'autre les défend. L'équipe qui marque le plus de points a gagné

-varier les distances de tir

-tirer à deux, puis une main

8 à 12 minutes

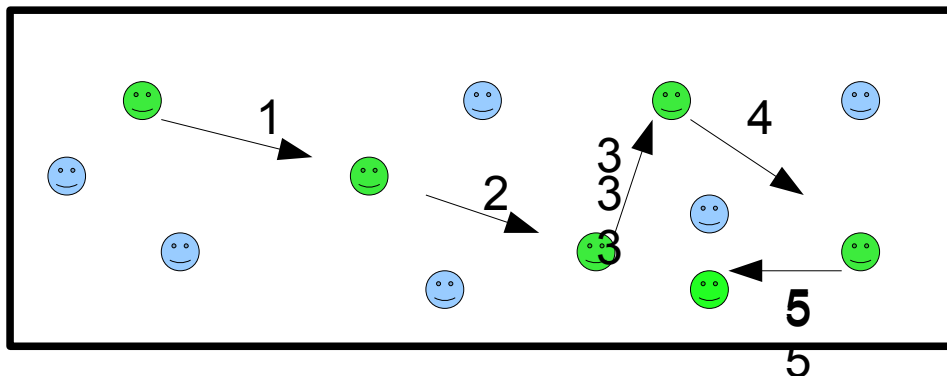
grand bassin

La passe à cinq
ou dix




A	B
E	
C	D

NIVEAU 4

ZONE B



MATERIEL

- 1 ballon 
- 1 jeu de bonnets 
- des ceintures 

CONSIGNES

-deux équipes s'affrontent, elles doivent effectuer une série de cinq ou dix passes consécutives pour marquer un point

-pas de passe repasse

-dans un premier temps, faire les passes à deux mains, puis à une main

8 à 12
minutes

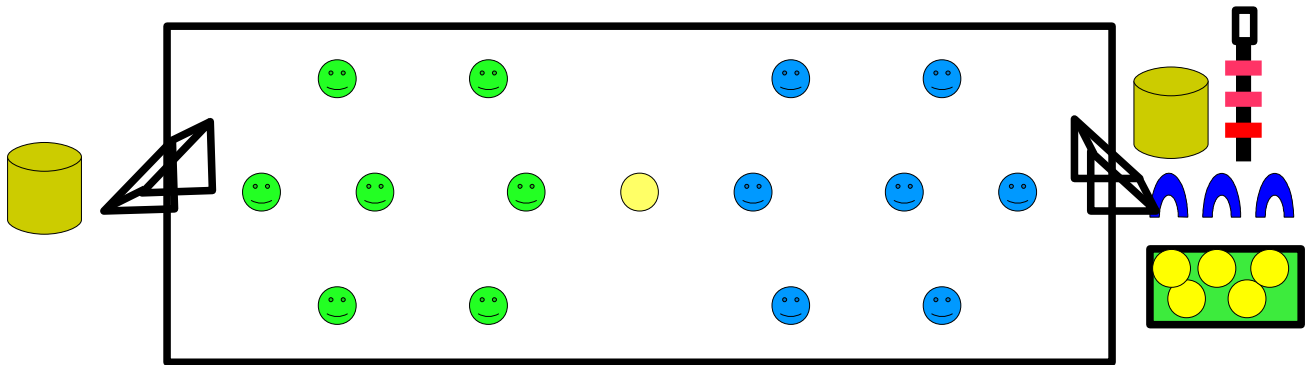
grand bassin

Match de waterpolo

A	B
	E
C	D

NIVEAU 4

ZONE B



MATERIEL

-1 ballon



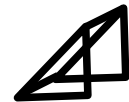
-1 jeu de bonnets



-des ceintures



-2 buts de waterpolo



-ou 2 fûts



CONSIGNES

-deux équipes s'affrontent pendant un temps donné, celle qui marque le plus de but remporte la partie

il est interdit :

- de couler
- de frapper
- d'insulter
- de tenir

on peut :

- gêner les passes avec les bras.
- faire des passes et tirer à deux mains au début, puis à une main par la suite

8 à 12
minutes

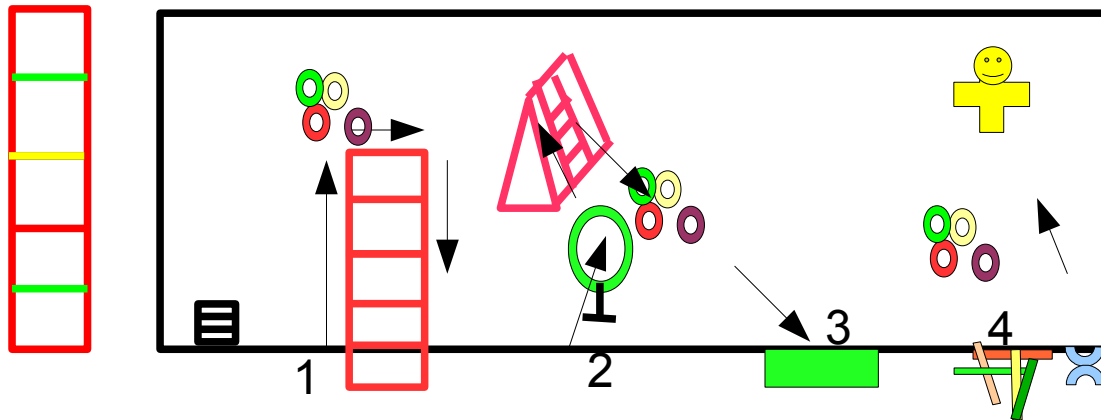
grand bassin

Immersion Respiration
Sauvetage

A	B
C	D
E	

NIVEAU 4





ZONE C



MATERIEL

Cette séance se déroulera plus tard avec palmes

-échelle métallique 
 -petite cage 
 -mannequin 
 -frites fines 

-cerceaux plombés 
 -objets lestés 
 -petit tapis 
 -pullboys 

CONSIGNES

1

-à l'aide d'un montant de l'échelle, descendre tête en avant ou pieds en avant, en apnée ou en expiration
 -remonter à l'aide de l'autre montant de l'échelle

-garder les yeux ouverts

2

-sans support, rentrer dans l'eau, pieds ou tête en avant
 -toucher le fond
 -passer dans un cerceau ou une cage
 -prendre un objet

-entrer dans l'eau avec les segments alignés et le corps tonique

3

-effectuer des plongeons canards depuis le bord: partir à plat ventre depuis le bord, basculer le buste en avant (jusqu'à la verticale), puis aligner les jambes avec le buste
 -penser à expirer avec le nez

-une fois à la verticale, garder la tête et les segments alignés

4

-depuis la surface, amorcer un plongeon canard en poussant un flotteur (frite fine ou pullboy) vers le fond
 -sans la frite, rejoindre le début de l'atelier en parcours sub-aquatique

-garder la tête et les segments alignés, à la verticale (corps et segments toniques)

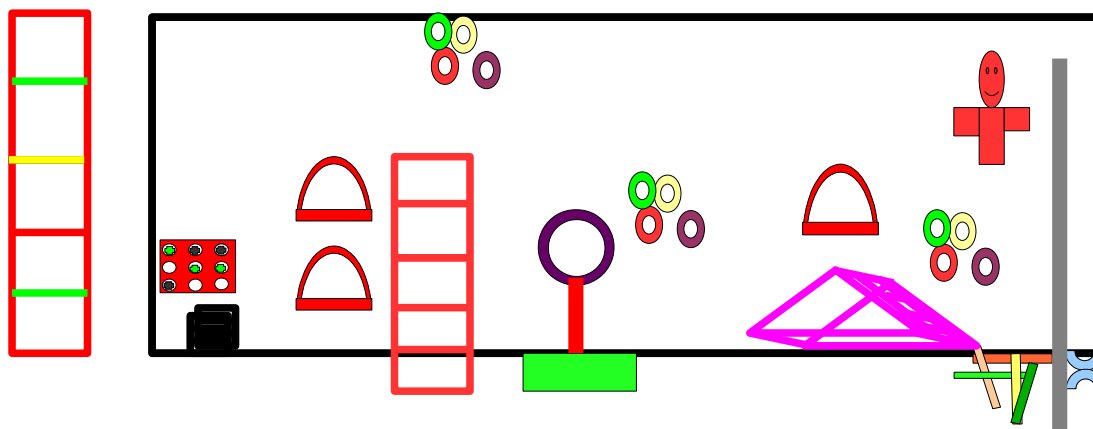
grand bassin

Immersion Respiration
Sauvetage
Éducatifs plongeon canard

NIVEAU 4-1

A	B
E	
C	D

ZONE C



MATERIEL

Frites fines

pulls

-En général aligner les jambes à la verticale du corps et bloquer la tête en les bras dans le prolongement du corps

CONSIGNES

<p>1</p> <p>-roulades</p>	<p>-amener la tête vers les genoux par une traction simultanée des bras et expirer par le nez</p>
<p>2</p> <p>-appuis tendu reversé</p> <p>1,30m ou petit bain</p>	<p>-après la poussée des jambes, par une traction simultanée des bras, amener la tête et le corps à la verticale en direction du fond, poser les mains au fond et aligner les jambes à la verticale du corps</p> <p>-garder une bonne tonicité du corps expirer par le nez</p>
<p>3</p> <p>-appuis tendu reversé en poussant un objet flottant vers le fond</p> <p>1,30m ou petit bain</p>	<p>-aligner les jambes à la verticale du corps et garder une bonne tonicité du corps et des membres pendant la descente, expirer par le nez</p>
<p>4</p> <p>1,50m à 2m</p>	<p>-nager, puis par une traction simultanée des bras passer à la verticale en jetant les jambes hors de l'eau en direction du plafond</p> <p>-aligner les jambes à la verticale du corps et garder une bonne tonicité du corps et des membres pendant la descente, expirer par le nez</p>

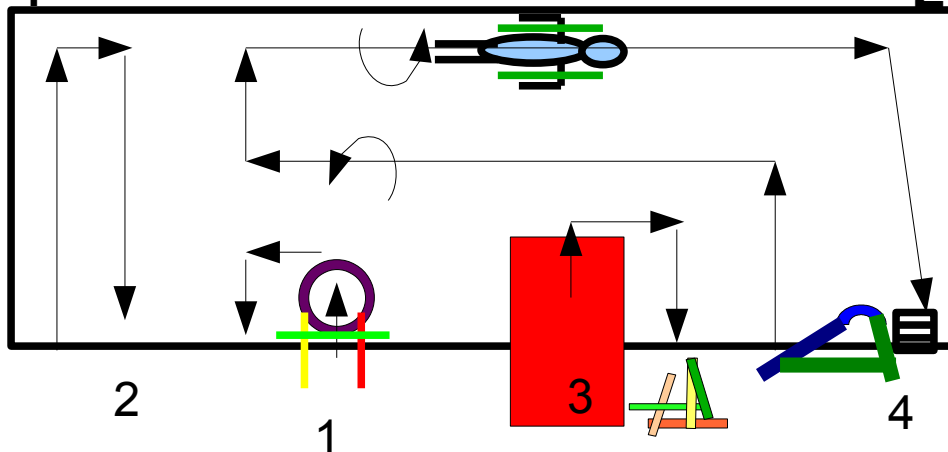
grand bassin

Entrées dans l'eau
Propulsion respiration

A	B
	E
C	D

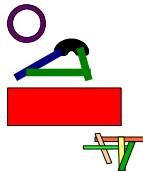
NIVEAU 4

ZONE D



MATERIEL

- cerceaux
- toboggan
- tapis
- frites



CONSIGNES

- 1**
- sauter dans un cerceau flottant
 - sauter par dessus une ou plusieurs frites
 - sauter bras et jambes écartés
 - sauter bras et jambes écartés ; aligner corps et segments en arrivant dans l'eau

- le corps doit rester tonique
- varier les hauteurs
- si bras en l'air, les coller aux oreilles

- 2**
- effectuer des chutes avant, puis arrière, en se tenant les chevilles
 - plonger dans l'eau, segments alignés, et poursuivre l'action en coulée ventrale

- le menton doit rester collé à la poitrine
- en arrière, expirer par le nez

- 3**
- depuis un tapis posé sur le bord, effectuer des roulades avant, puis arrière, puis latérales

- le menton doit rester collé à la poitrine
- expirer par le nez

- 4**
- depuis le toboggan, glisser tête en avant, poursuivre en coulée ventrale et se déplacer sur le ventre, sur le dos, puis effectuer des roulades dans l'eau

- expiration nasale pendant les roulades

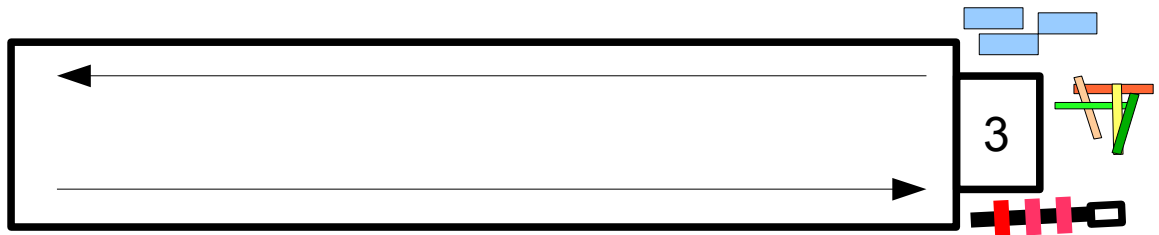
grand bassin

Endurance et technique
initiation brasse

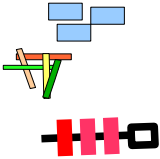
A	E	B
C		D

NIVEAU 4

ZONE E



Cette séance se déroule avec ou sans ceinture

MATERIEL		CONSIGNES
<ul style="list-style-type: none">-planches-frites-ceintures 		
1	<ul style="list-style-type: none">-à plat ventre sur une frite, se déplacer avec un mouvement de brasse des jambes, pointes de pieds tournées vers l'extérieur (en porte-manteau)-idem sur le dos	<ul style="list-style-type: none">-rythme respiratoire libre
2	<ul style="list-style-type: none">-à cheval sur une frite, se déplacer avec des mouvements de bras brasse: dessiner de grands ronds devant soi (ne pas dépasser les épaules)	<ul style="list-style-type: none">-bien enfoncer les mains dans l'eau
3	<ul style="list-style-type: none">-bras tendus sur une planche (grande prise), se déplacer en ciseaux de brasse (avec ceinture si besoin)	<ul style="list-style-type: none">-souffler dans l'eau lorsque les bras arrivent devant
4	<ul style="list-style-type: none">-se déplacer en ciseaux de brasse sur le dos avec une planche maintenue sur les cuisses oreilles immergées-se déplacer en ciseaux de brasse sur le dos avec une planche maintenue derrière le tête, bras tendus, oreilles immergées	<ul style="list-style-type: none">-expiration nasale forcée

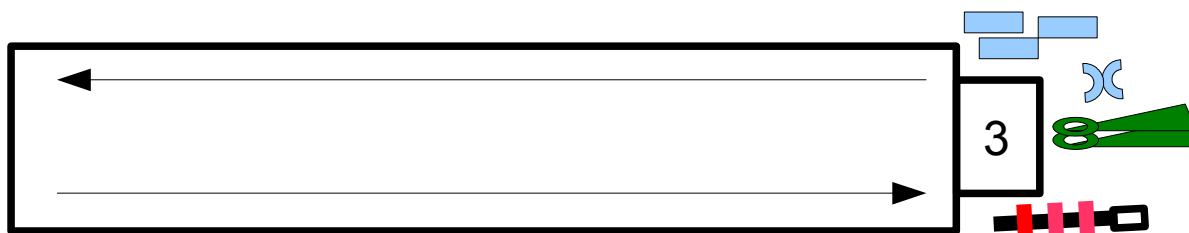
grand bassin

Endurance et technique
initiation dos

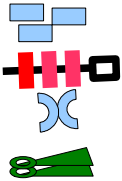
A	E	B
C		D

NIVEAU 4

ZONE E



Cette séance se déroule avec ou sans ceinture, plus tard avec palmes

MATERIEL		L'inspiration se cale sur un bras: inspiration buccale lors du passage aquatique, expiration nasale lors du passage aérien	CONSIGNES
<ul style="list-style-type: none">-planches-ceintures-pullboys-palmes 			
1 -après une glissée dorsale (3 m) se déplacer en battements de jambes, bras le long du corps		-tête bien placée dans le prolongement du corps; regarder le plafond	
2 -se déplacer en maintenant une planche sur les cuisses et en effectuant 2 mouvements du bras droit, puis 2 mouvements du bras gauche, puis les 2 bras en même temps. Recommencer		-bras bien tendus et paumes de mains tournées vers l'extérieur	
3 -se déplacer sur le dos avec mouvements de bras simultanés et jambes brasse		-mêmes consignes	
4 -nage complète: dos crawlé		-mêmes consignes	

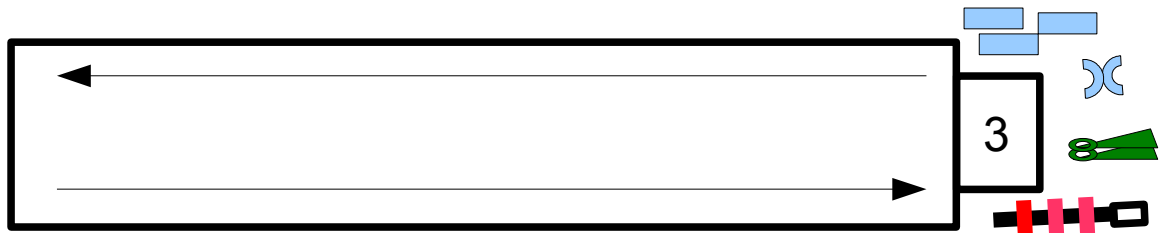
grand bassin

Endurance et technique
initiation crawl

A	E	B
C		D

NIVEAU 4

ZONE E



Cette séance se déroule avec ou sans ceinture, plus tard avec palmes

MATERIEL		CONSIGNES
-planches -ceintures -pullboy		
1	-sur le ventre, en battements, maintenir un pullboy devant soi, d'un seul bras, tendu et collé contre l'oreille, et un autre pullboy près de la cuisse vec l'autre bras. Expirer en regardant le fond du bassin, inspirer tête tournée sur le côté bras arrière. Recommencer en changeant de bras	-garder l'oreille dans l'eau sur l'inspiration -bras immobiles
2	-maintenir une planche, ou un pullboy d'une main, bras tendu. L'autre bras fait 2 mouvements de crawl et s'arrête contre la cuisse pour permettre l'inspiration -changer de bras tous les 12,50 m	-garder l'oreille dans l'eau pour respirer
3	-maintenir une planche à 2 mains, bras tendus. Lâcher une main et effectuer un mouvement de bras crawl complet, puis ressaisir la planche. Lâcher le bras opposé, l'amener dans l'eau jusqu'à la cuisse et inspirer, tête tournée de ce côté. Ramener le bras par dessus, jusqu'à la planche	-pour expirer, regarder le fond -pour inspirer, garder l'oreille dans l'eau
4	-avec un pullboy entre les cuisses, faire un léger battement avec les jambes et faire tourner les bras en opposition (1 devant, 1 derrière ou 1 au-dessus, 1 en bas). L'inspiration se fait lorsque le bras est derrière, et toujours du même côté	-ne jamais arrêter les mouvements de bras

grand bassin

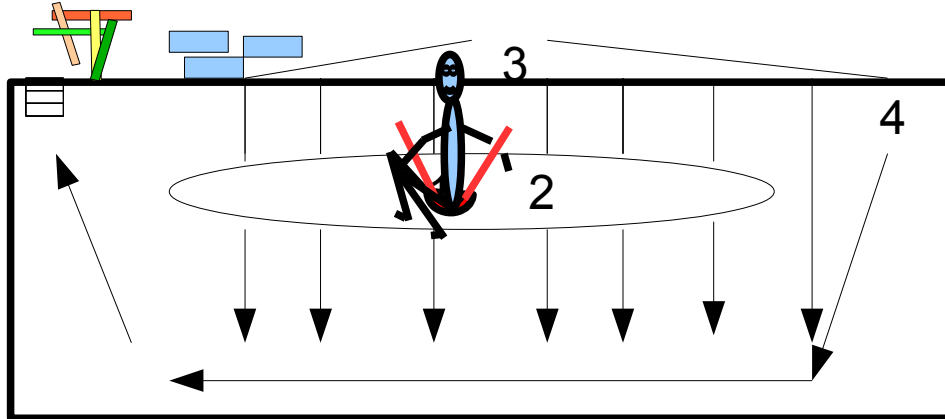
Equilibre flottaison
Recherche d'appuis

Déplacements ventral/dorsal

A	B
E	
C	D

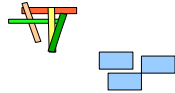
NIVEAU 5-1

ZONE A



MATERIEL

- frites
- planches
- pas de circuit



CONSIGNES

1 -à cheval sur une frite, se déplacer vers la ligne en marche avant, puis revenir en marche arrière. Faire un aller-retour avec des mouvements de bras simultanés, un 2ème avec des mouvements alternatifs, puis en restant sur place, tourner sur soi-même à l'aide d'1 bras puis des 2

-garder les jambes fléchies et les genoux immobiles à la surface
-faire des mvts de bras amples

2 -dans l'eau, jambes groupées, exécuter des roulades avant et arrière à l'aide de moulinets simultanés des bras

-expirer avec le nez
-bras semi-tendus, faire des mvts amples

3 -en s'aidant du bord et avec élan, descendre à 1 m; exécuter une coulée ventrale puis dorsale jusqu'à la ligne

-bien décomposer le passage de la verticale vers l'horizontale
-garder la tête et les segments alignés
-sur le dos: expirer avec le nez

4 -se déplacer en position dorsale, au moyen de battements de jambes, bras tendus derrière la tête essayer aussi avec une planche tenue à bout de bras

-garder la tête et les segments alignés
-inspirer avec la bouche, expirer avec le nez

grand bassin

Natation synchronisée

A	B
	E
C	D

NIVEAU 5

ZONE B

Au moyen des éléments de figures à choisir ci-dessous, organiser avec les enfants une chorégraphie en 3 parties, avec:

- une entrée dans l'eau
- 4 ou 5 figures à enchaîner
- une sortie

MATERIEL

-avec ou sans ceinture



-perche (pour marquer le tempo)



8 à 12 minutes

- nager ou rester sur place, sur le dos en utilisant:
 - les bras (alternatif ou simultané), le corps (horizontal ou vertical)
 - les jambes (battements ou ciseaux)
- nager ou rester sur place, sur le ventre en utilisant:
 - les bras (alternatif ou simultané), le corps (horizontal ou vertical)
 - les jambes (battements ou ciseaux)
- faire l'étoile ventrale suivie (ou l'inverse):
d'un déplacement / d'un groupé / d'un plongeon canard / d'une roulade avant / d'une étoile dorsale
- faire l'étoile dorsale suivie (ou l'inverse):
d'un déplacement / d'une roulade arrière / d'une étoile ventrale
- avancer sur le dos, les pieds en premier et en n'utilisant que les bras
- avancer sur le ventre, les pieds en premier et en n'utilisant que les bras
- faire une vrille ventrale / dorsale (ou l'inverse)
- immobile et vertical, claquer la surface de l'eau avec ses bras
- immobile et vertical se regrouper et bondir hors de l'eau en jetant (ou pas) les bras à la verticale au-dessus du corps

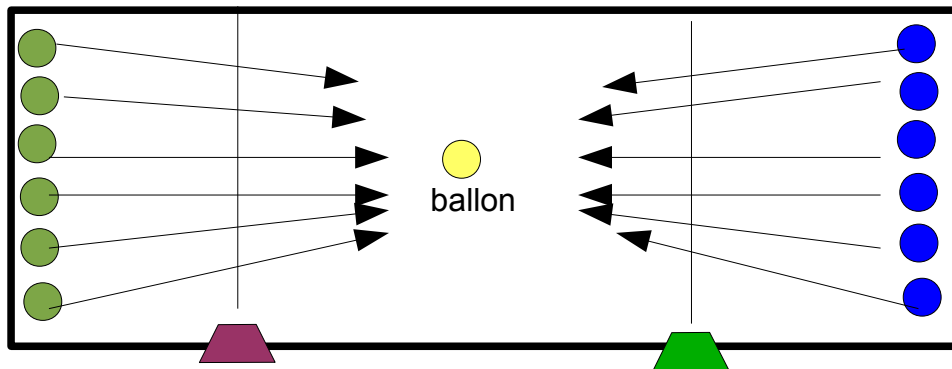
grand bassin

Jeux de ballon

A	B
	E
C	D

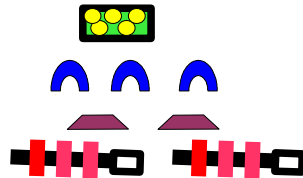
NIVEAU 5

ZONE B



MATERIEL

- 1 ballon
- 1 jeu de bonnets
- 2 plots
- des ceintures



CONSIGNES

-2 équipes se font face

-au signal, les joueurs des 2 équipes nagent vers le ballon et essayent de le pousser avec les pieds dans le camp adverse

-expirer par le nez

8 à 12
minutes

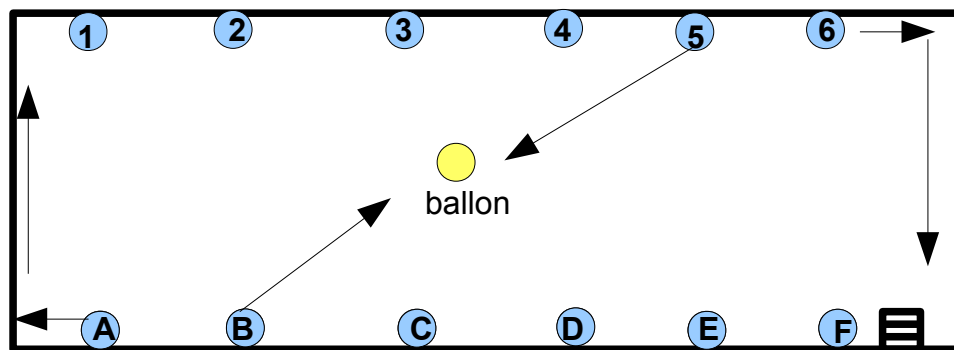
grand bassin

Jeux de ballon :
L'EPERVIER




A	B
	E
C	D

NIVEAU 5

ZONE B



MATERIEL

- 1 ballon 
- 1 jeu de bonnets 
- des ceintures 

CONSIGNES

-2 équipes se font face
-donner un numéro à chaque joueur d'une équipe et
une lettre à chaque joueur de l'autre équipe

-à l'appel d'un numéro et d'une lettre, les enfants
concernés nagent le plus vite possible pour récupérer
le ballon placé au milieu du terrain

-refaire l'exercice en faisant nager les enfants autour
de l'espace central

-1 ballon
ramène 1 point

8 à 12
minutes

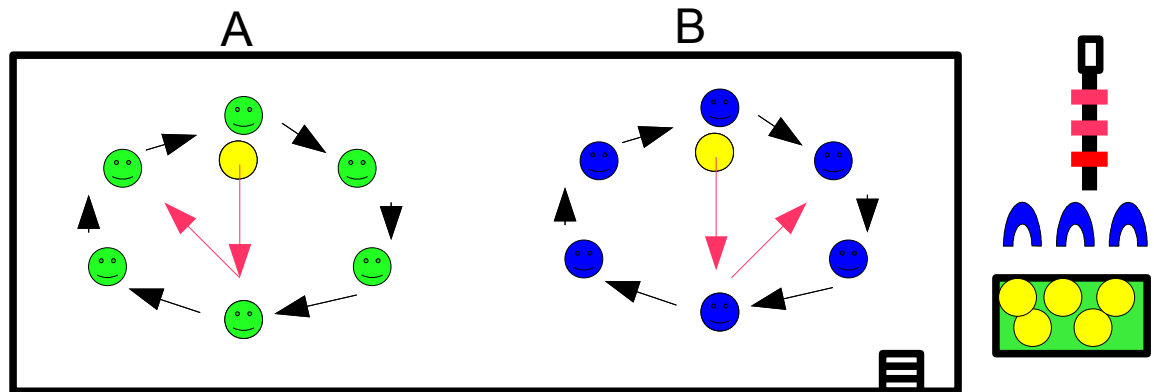
grand bassin

Jeux de ballon :
LE BALLON MOUCHE



A	B
	E
C	D

NIVEAU 5

ZONE B



MATERIEL

- 2 ballons 
- 1 jeu de bonnets 
- des ceintures 

CONSIGNES

- deux équipes se placent en cercle
- pendant un temps donné, elles doivent effectuer le plus grand nombre de passes possible

-effectuer d'abord les passes avec les 2 mains

-effectuer ensuite les passes à 1 seule main

-l'équipe réalisant le plus grand nombre de passes gagne la partie

8 à 12
minutes

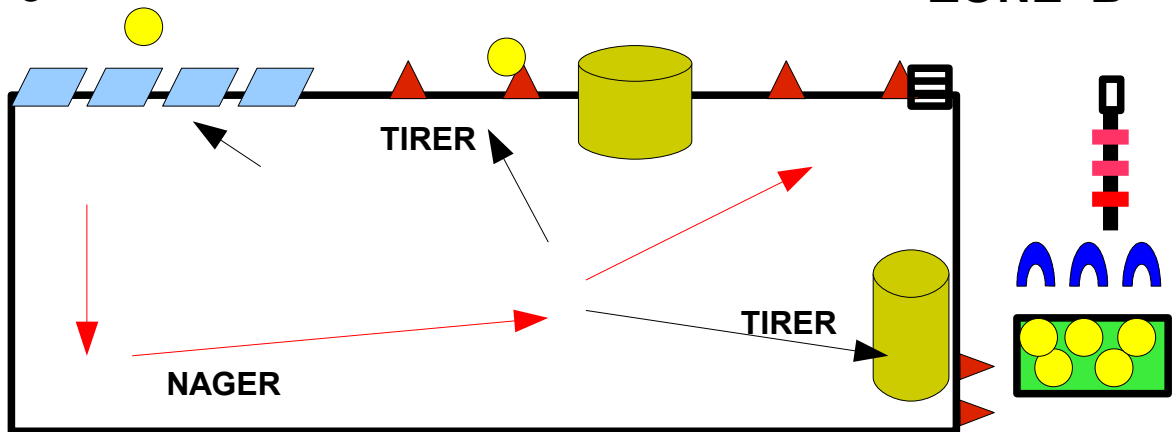
grand bassin

Jeu de massacre

A	B
	E
C	D

NIVEAU 5

ZONE B

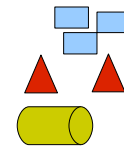


MATERIEL

- 1 ballon
- 1 jeu de bonnets
- des ceintures



- des cibles: planches, quilles, cylindres



CONSIGNES

-chaque nageur dispose d'un ballon et tire sur, ou dans, les différentes cibles pour marquer le plus de points possible

VARIANTE :

-effectuer le même exercice, sous forme de circuit, en nageant avec le ballon

-constituer deux équipes: l'une attaque les cibles, l'autre les défend. L'équipe qui marque le plus de points a gagné

-varier les distances de tir

-tirer à deux, puis une main

8 à 12 minutes

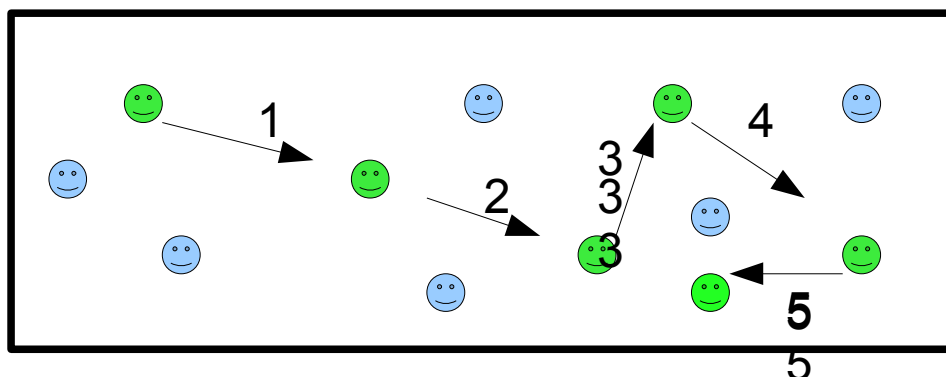
grand bassin

La passe à cinq
ou dix




A	B
	E
C	D

NIVEAU 5

ZONE B



MATERIEL

- 1 ballon 
- 1 jeu de bonnets 
- des ceintures 

CONSIGNES

-deux équipes s'affrontent, elles doivent effectuer une série de cinq ou dix passes consécutives pour marquer un point

-pas de passe repasse

-dans un premier temps, faire les passes à deux mains puis à une main

8 à 12
minutes

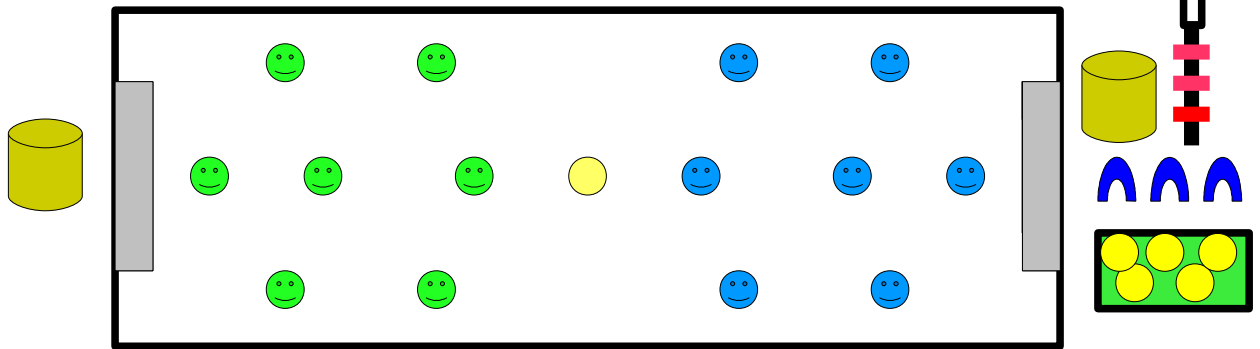
grand bassin

Match de waterpolo

A	B
	E
C	D

NIVEAU 5

ZONE B



MATERIEL

-1 ballon



-1 jeu de bonnets



-des ceintures



-2 buts de waterpolo



-ou 2 fûts



CONSIGNES

-deux équipes s'affrontent pendant un temps donné, celle qui marque le plus de but remporte la partie

il est interdit :

- de couler
- de frapper
- d'insulter
- de tenir

on peut :

- gêner les passes avec les bras
- faire des passes et tirer à deux mains au début, puis à une main par la suite

8 à 12
minutes

grand bassin

Natation synchronisée

A	B
	E
C	D

NIVEAU 5

ZONE B

Au moyen des éléments de figures à choisir ci-dessous, organiser avec les enfants une chorégraphie en 3 parties, avec:

- une entrée dans l'eau
- 4 ou 5 figures à enchaîner
- une sortie

MATERIEL

-avec ou sans ceinture



-perche (pour marquer le tempo)



8 à 12 minutes

- nager ou rester sur place, sur le dos en utilisant:
 - les bras (alternatif ou simultané), le corps (horizontal ou vertical)
 - les jambes (battements ou ciseaux)
- nager ou rester sur place, sur le ventre en utilisant:
 - les bras (alternatif ou simultané), le corps (horizontal ou vertical)
 - les jambes (battements ou ciseaux)
- faire l'étoile ventrale suivie (ou l'inverse):
d'un déplacement / d'un groupé / d'un plongeon canard / d'une roulade avant / d'une étoile dorsale
- faire l'étoile dorsale suivie (ou l'inverse):
d'un déplacement / d'une roulade arrière / d'une étoile ventrale
- avancer sur le dos, les pieds en premier et en n'utilisant que les bras
- avancer sur le ventre, les pieds en premier et en n'utilisant que les bras
- faire une vrille ventrale / dorsale (ou l'inverse)
- immobile et vertical, claquer la surface de l'eau avec ses bras
- immobile et vertical se regrouper et bondir hors de l'eau en jetant (ou pas) les bras à la verticale au-dessus du corps

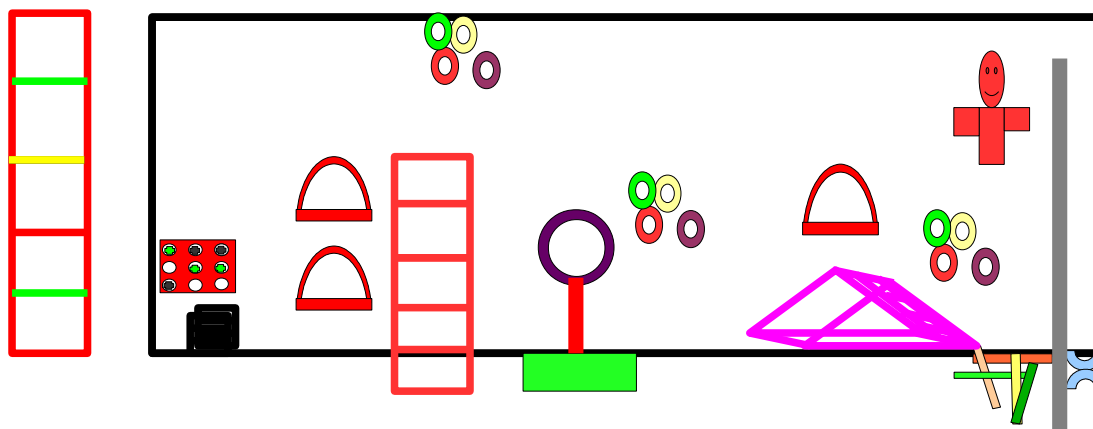
grand bassin

Immersion Respiration
Sauvetage
Éducatifs plongeon canard

NIVEAU -5-1

A	B
E	
C	D

ZONE C



MATERIEL

Frites fines

pulls

-En général aligner les jambes à la verticale du corps et bloquer la tête en les bras dans le prolongement du corps

CONSIGNES

<p>1</p> <p>-roulades</p>	<p>-amener la tête vers les genoux par une traction simultanée des bras et expirer par le nez</p>
<p>2</p> <p>-appuis tendu reversé</p> <p>1,30m ou petit bain</p>	<p>-après la poussée des jambes, par une traction simultanée des bras, amener la tête et le corps à la verticale en direction du fond, poser les mains au fond et aligner les jambes à la verticale du corps</p> <p>-garder une bonne tonicité du corps expirer par le nez</p>
<p>3</p> <p>-appuis tendu reversé en poussant un objet flottant vers le fond</p> <p>1,30m ou petit bain</p>	<p>-aligner les jambes à la verticale du corps et garder une bonne tonicité du corps et des membres pendant la descente, expirer par le nez</p>
<p>4</p> <p>1,50m à 2m</p>	<p>-nager, puis par une traction simultanée des bras passer à la verticale en jetant les jambes hors de l'eau en direction du plafond</p> <p>-aligner les jambes à la verticale du corps et garder une bonne tonicité du corps et des membres pendant la descente, expirer par le nez</p>

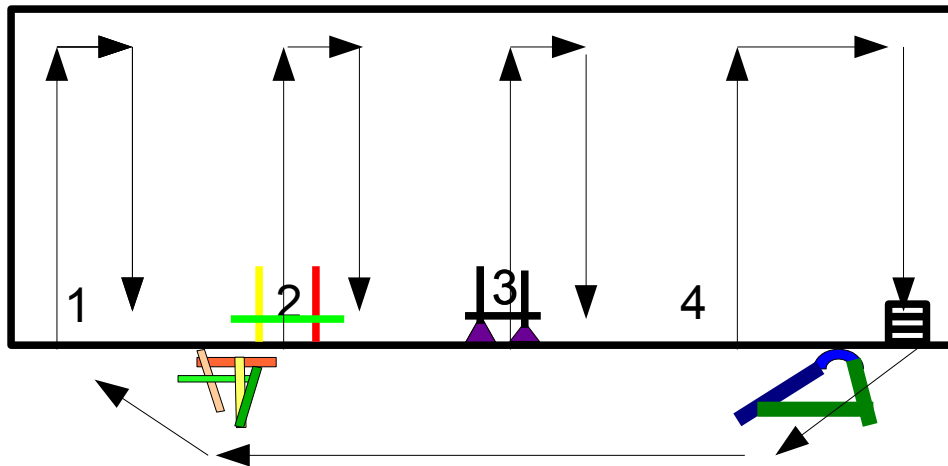
grand bassin

Entrées dans l'eau
Propulsion respiration

A	B
	E
C	D

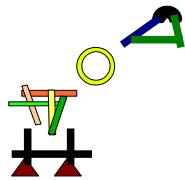
NIVEAU 5-1

ZONE D



MATERIEL

- toboggan
- cerceaux
- frites
- plots



Attention: après les exercices , exécuter une glissée ventrale ou dorsale, jusqu'à la ligne. Le retour se fait les jambes en battements et les bras en brasse ou en dos crawlé

CONSIGNES

1

-exécuter une chandelle simple, toucher le fond et se laisser remonter sans bouger

-rester en apnée

2

-par dessus un obstacle, exécuter une chandelle suivie:
-d'un groupé de jambes, bras autour des genoux
-d'un écart de jambes et de bras
-revenir à la position chandelle pour entrer dans l'eau

-ne pas faire d'éclaboussures

-souffler dans l'eau

3

-par dessus un obstacle, exécuter une chandelle suivie:
-d'un $\frac{1}{4}$ de tour à droite
-d'un $\frac{1}{4}$ de tour à gauche
-d'un $\frac{1}{2}$ tour et regarder son camarade qui lui fait un signe (poing ou main à plat)

-ne pas faire d'éclaboussures

-garder les yeux ouverts

4

-glisser du toboggan la tête en avant, poursuivre l'action d'une coulée ventrale jusqu'à la ligne
-rejoindre l'échelle en crawl

-expirer pendant la coulée

grand bassin

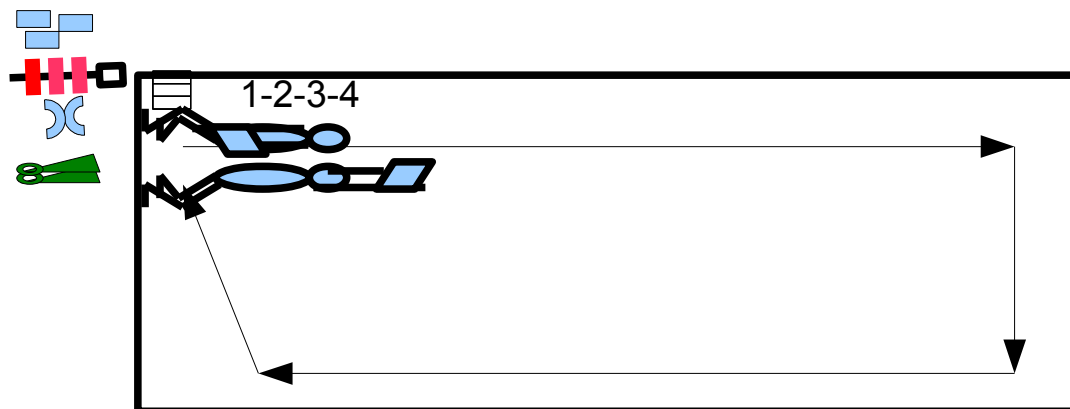
Équilibre flottaison
Recherche d'appuis

Déplacements ventral/dorsal

A	B
E	
C	D

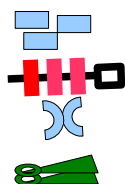
NIVEAU 5-2

ZONE A



MATERIEL

- planches
- ceintures
- pullboys
- palmes



Les exercices commencent dans l'eau par une glissée dorsale ou ventrale de 2 ou 3 m

CONSIGNES

<p>1 -exécuter une glissée dorsale avec une planche posée sur les cuisses puis replier lentement les jambes (genoux et pieds légèrement écartés) et pousser fort en dessinant un ovale avec les pieds pour se retrouver en position de glissée dorsale pendant 2 à 3 s et recommencer</p>	<p>-inspiration buccale jambes fléchies -expiration nasale jambes tendues</p>
<p>2 -avec une planche, exécuter une glissée ventrale, la tête entre les bras puis replier lentement les jambes (genoux et pieds légèrement écartés) et pousser fort en dessinant un ovale avec les pieds, pour se retrouver en position de glissée ventrale pendant 2 à 3 s, et recommencer</p>	<p>-inspiration jambes fléchies -expiration jambes tendues, tête dans l'eau</p>
<p>3 -exécuter une glissée dorsale avec une planche posée sur les cuisses, puis effectuer des battements de jambes. Emmener le bras droit (en l'air) vers l'oreille droite et enfin le ramener dans l'eau jusqu'à la cuisse, marquer une pose de 2 s, puis faire le bras gauche et recommencer</p>	<p>-choisir un bras pour inspirer (buccale) et un autre pour expirer (nasale)</p>
<p>4 -exécuter une glissée dorsale avec les mains posées sur les cuisses, puis effectuer des battement de jambes. Emmener ensuite les 2 bras (en l'air) vers les oreilles, marquer une pose de 2 s puis les ramener dans l'eau jusqu'aux cuisses, marquer une pose de 2s et recommencer</p>	<p>-inspirer pendant la phase aquatique -expirer pendant la phase aérienne</p>

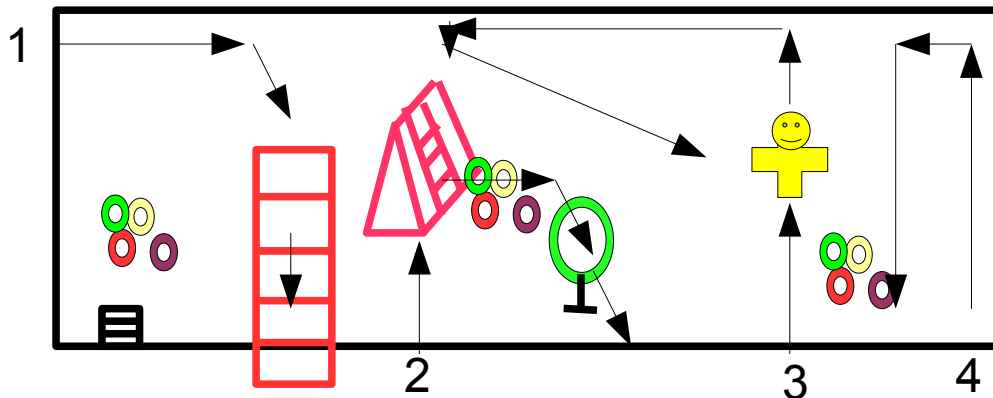
grand bassin

Immersion Respiration
Sauvetage

A	B
C	D








ZONE C

NIVEAU 5-2



MATERIEL

Cette séance se déroulera plus tard avec palmes

- échelle métallique 
- petite cage 
- mannequin 
- frites fines 
- cerceaux plombés 
- objets lestés 
- pullboys 

CONSIGNES

1

- effectuer un saut
- une fois au fond, prendre la position de la grenouille
- effectuer une coulée ventrale en direction de l'échelle
- passer entre les barreaux

-position de la grenouille: poser les mains à plat au fond
-pendant la coulée ventrale: coller la poitrine au fond et ouvrir les yeux

2

- plonger en direction de la cage
- ramasser un objet lesté
- passer dans la cage
- ressortir dans le cerceau

-souffler régulièrement et lentement

3

- effectuer une glissée ventrale, suivie d'un plongeon canard
- remonter le mannequin et faire une boucle de 15 m

-conserver les segments alignés
-bien lever les jambes et rentrer la tête

4

- tracter un camarade sur quelques mètres

-bien souffler en remontant

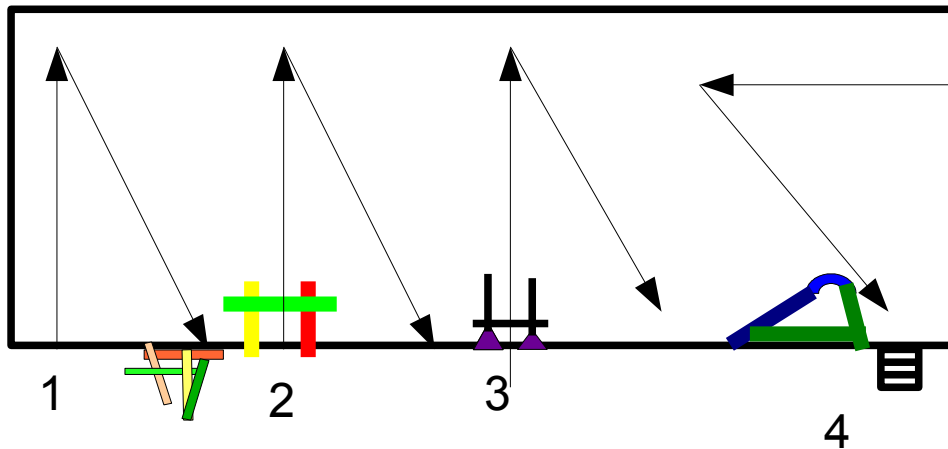
grand bassin

Entrées dans l'eau
Propulsion respiration

A	B
	E
C	D

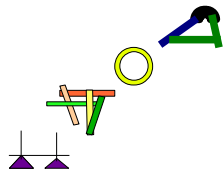
NIVEAU 5-2

ZONE D



MATERIEL

- toboggan
- cerceaux
- frites
- plots



Attention: toutes les entrées dans l'eau se font menton rentré vers la poitrine, corps et segments alignés

CONSIGNES

<p>1 -jambes fléchies, les pieds agrippés au bord du bassin, les bras dans le prolongement du corps, tendus et bloqués derrière la tête: se laisser tomber en avant et avant de toucher l'eau, pousser fort sur les jambes. Poursuivre le mouvement par une coulée ventrale jusqu'à la ligne</p>	<p>-corps tonique -expiration nasale et buccale pendant la poussé et la coulée</p>
<p>2 -même proposition mais par dessus une ou plusieurs frites -revenir sur le dos avec une propulsion de jambes en battements, les bras dans le prolongement du corps, tendus et bloqués derrière la tête</p>	<p>-mêmes consignes -sur le dos inspiration nasale et expiration buccale</p>
<p>3 -même proposition mais par dessus la mini haie: cette fois, essayer d'obtenir une trajectoire aérienne plus haute et surtout plus arrondie. Poursuivre le mouvement par une coulée ventrale (plus profonde) jusqu'à la ligne. Le retour se fait comme précédemment</p>	<p>-corps tonique -expiration nasale et buccale pendant la poussé et la coulée</p>
<p>4 -depuis le muret ou les plots, reproduire les propositions un et trois (sans obstacle)</p>	<p>-mêmes consignes</p>

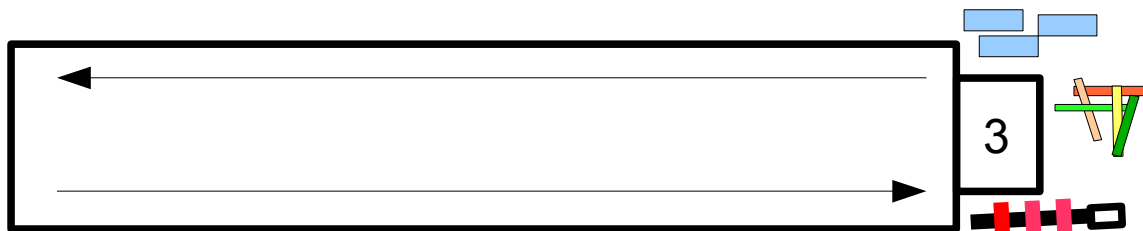
grand bassin

Endurance et technique
brasse

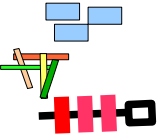
A	E	B
C		D

NIVEAU 5-1

ZONE E



Cette séance se déroule avec ou sans ceinture

MATERIEL		CONSIGNES
<ul style="list-style-type: none">-planches-frites-ceintures 		
1 -alterner un déplacement de 12,50 m ventral avec un déplacement de 12,50 m dorsal, en ciseaux, avec planche ou frite et ceinture si besoin	-sur le ventre, expirer dans l'eau lorsque les jambes sont tendues	
2 -assis sur une frite se déplacer à l'aide des mains: -en avant -en arrière -en faisant des cercles	-attention à l'orientation des mains -garder les jambes immobiles	
3 -se déplacer sur le ventre, avec ou sans ceinture, jambes battements ou ciseaux: faire des grands ronds devant soi avec les bras. Pour relancer les bras vers l'avant, penser à passer les mains et les coudes devant la poitrine. Marquer une petite pose, bras tendus, tête et segments alignés	-expiration forcée, bras devant	
4 -lors d'un déplacement ventral, effectuer un mouvement tête dans l'eau et un mouvement tête en surface -renouveler sur plusieurs longueurs	-expiration sous-marine	

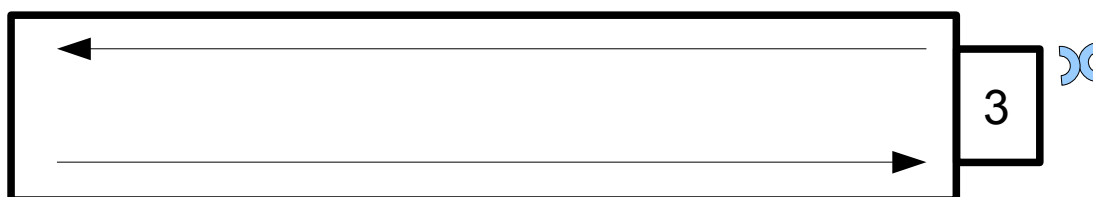
grand bassin

Endurance et technique
dos


A	E	B
C		D

NIVEAU 5-1

ZONE E



Cette séance se déroule avec ou sans ceinture, plus tard avec palmes

MATERIEL		L'inspiration se cale sur un bras: inspiration buccale lors du passage aquatique, expiration nasale lors du passage aérien
-pullboys		
		CONSIGNES
1	-bras le long du corps, se déplacer sur le dos (mini 50 m) avec battements de jambes	-corps et tête bien alignés
2	-se déplacer sur le dos avec un pullboy entre les cuisses, avec mouvements alternatifs des bras	-jambes et buste bien alignés
3	-se déplacer avec un pullboy tenu à bout de bras sur les cuisses: exécuter 2 mouvements propulsifs, bras droit, puis bras gauche, sans lâcher le pullboy, tout en battant des jambes	-tête et segments alignés -bien passer les bras près des oreilles
4	-faire 100 m en alternant 2 fois le bras droit et 2 fois le bras gauche, puis 2 fois les 2 bras ensemble	-tête, buste et jambes alignés

grand bassin

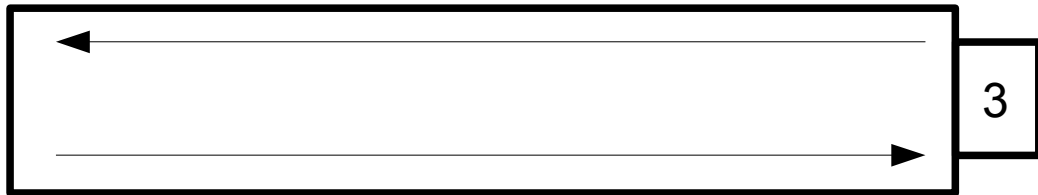
Endurance et technique
crawl

A	B
C	D



E

NIVEAU 5-1

ZONE E



-Cette séance se déroule avec ou sans ceinture, plus tard avec palmes

MATERIEL		CONSIGNES
-pullboys 	-planches 	
1 -alterner 25 m en battements, planche tenue devant, bras tendus, puis 25 m en effectuant 2 mouvements bras droit puis 2 mouvements bras gauche. Inspirer à chaque 2ème mouvement, lorsque le bras arrive à la cuisse	-lorsque la tête est dans l'eau, ne pas la balancer	
2 -alterner 25 m en crawl, avec les bras en opposition et 25 m en rattrapé (le changement de bras s'effectue devant). Faire sentir la différence entre alterné et rattrapé	-bien souffler dans l'eau -lors de la respiration, regarder son coude, en l'air	
3 -nager 12,50 m avec jambes ciseaux et bras crawl, tête hors de l'eau, en faisant bien tourner les épaules d'arrière en avant, puis 12,50 m en crawl complet	-lorsque la tête est hors de l'eau, la garder dans l'axe	
4 -nager 12,50 m en crawl, tête hors de l'eau, en faisant bien tourner les épaules d'arrière en avant, puis 12,50 m en nageant normalement	-lorsque la tête est hors de l'eau, la garder dans l'axe	

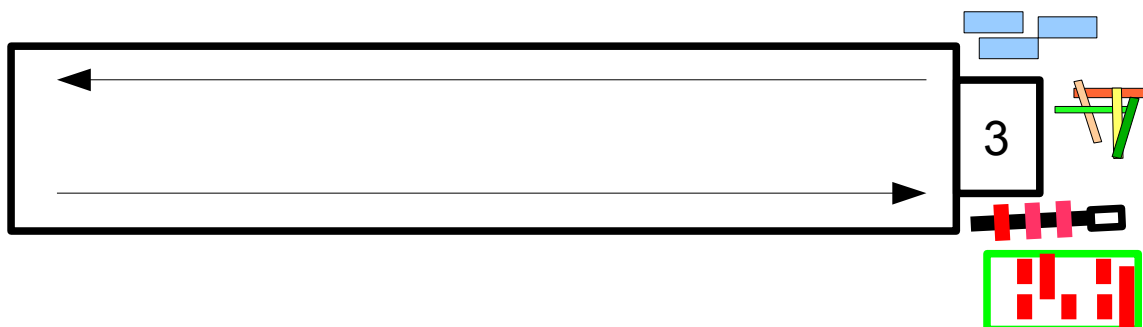
grand bassin

Endurance et technique
brasse

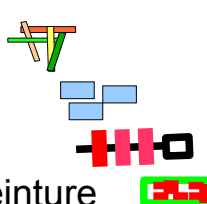
A	E	B
C		D

NIVEAU 5-2

ZONE E



Cette séance se déroule avec ou sans ceinture

MATERIEL		Déplacements de 12,50 m, voire 25 m pour les plus autonomes	
<ul style="list-style-type: none">-frites-planches-ceintures-pains de ceinture 		CONSIGNES	
1	-se déplacer sur le ventre en ciseaux (recherche d'équilibre) avec toutes sortes de matériel	-garder les épaules sous l'eau et l'eau au niveau du menton	
2	-s'immerger à la verticale, pieds et jambes tendues vers le bas, remonter à la surface, puis se déplacer à l'horizontale en surface sur 3 mouvements et se redresser afin de reprendre l'exercice	-expiration nasale en remontant	
3	-se déplacer sur le dos en ciseaux (recherche d'équilibre) avec toutes sortes de matériel	-garder les oreilles dans l'eau -ventre à la surface -corps tonique	
4	-se déplacer sur le ventre, avec ou sans ceinture. Faire des ronds avec les mains et des ciseaux avec les jambes. Alternier un mouvement de bras et un mouvement de jambes	-expiration buccale et nasale	

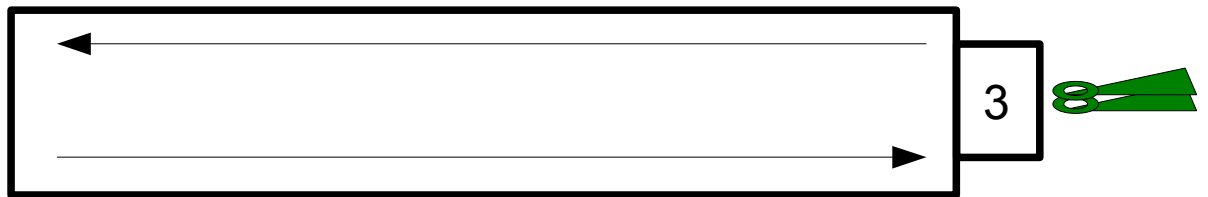
grand bassin

Endurance et technique
dos


A	E	B
C		D

NIVEAU 5-2

ZONE E



Cette séance se déroule avec ou sans ceinture

MATERIEL	
Exagérer les roulements d'épaules	
-palmes 	
CONSIGNES	
1 -avec palmes: nager en battements, bras le long du corps ou mains derrière la nuque et coudes écartés, puis nager avec mouvements de bras simultanés	-pendant les battements, les genoux ne doivent pas sortir de l'eau
2 -se déplacer avec des battements de jambes: faire 2 longueurs en utilisant le bras droit et 2 longueurs en utilisant le bras gauche	-lors du passage aérien, le bras reste tendu
3 -sans palmes, nager 50 m en dos à 2 bras, les jambes en battements, puis 50 m en dos à 2 bras, les jambes en brasse	-inspiration lors du passage aquatique -expiration lors du passage aérien
4 -nager en nage complète (dos crawlé) Exagérer les roulements d'épaules	-caler sa respiration sur un bras

grand bassin

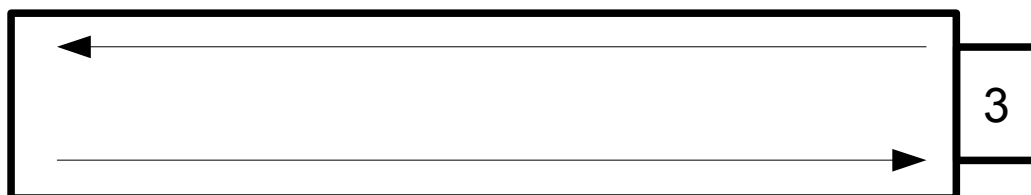
Endurance et technique
crawl

A	B
C	D


E

NIVEAU 5-2

ZONE E



Cette séance se déroule avec ou sans ceinture, plus tard avec palmes

MATERIEL	
-planches 	Exagérer les roulements d'épaules
CONSIGNES	
1 -nager 25 m avec 1 bras tendu devant, tenant 1 planche et l'autre bras collé contre la cuisse, jambes en battements, tête dans l'eau. Coucher la tête sur le côté cuisse pour respirer. Refaire 25 m en inversant les bras et la respiration	-bien souffler dans l'eau -inspirer en gardant l'oreille dans l'eau
2 -nager en crawl, en respirant tous les 2 cycles, en accentuant le roulement des épaules	-lorsque la tête est dans l'eau, la laisser dans l'axe et regarder le fond
3 -nager 5 mouvements en crawl sans inspirer, puis dans le mouvement, vriller sur le dos et faire 5 mouvements, en balançant bien les épaules. Répéter l'enchaînement	-tête dans l'eau, souffler doucement et régulièrement
4 -nager en crawl, bras en opposition, tout en prolongeant la glissée du bras avant et en tournant au maximum les épaules	-rythme respiratoire libre

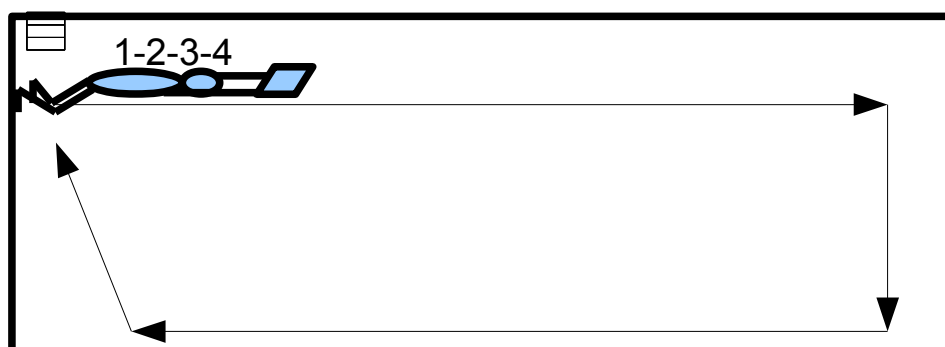
grand bassin

Equilibre flottaison
Recherche d'appuis
Déplacements ventral/dorsal

NIVEAU 5-3

A	B
E	
C	D

ZONE A



MATERIEL

-ceintures 

Les exercices commencent dans l'eau par une glissée dorsale ou ventrale de 2 ou 3 m. En crawl et en dos, vous pouvez ensuite utiliser des palmes.

CONSIGNES

1

-nager en brasse; après chaque propulsion (bras et jambes) s'arrêter en position de glissée ventrale pendant 3 s en expirant bien

-finir d'expirer par le nez

2

-nager sur le dos en alternant 2 fois le bras droit, 2 fois le bras gauche et 5 fois en enchaînant les mouvements

-choisir un bras: expirer lors de son passage aérien, inspirer lors du passage aquatique

3

-nager, tête dans l'eau, 4 à 5 mouvements en crawl (sans balancer la tête) puis, sans s'arrêter, passer sur le dos en enchaînant 5 mouvements de dos crawlé. Penser à bien allonger les bras devant et derrière puis recommencer

-sur le ventre, expirer doucement
-sur le dos, respirer plusieurs fois

4

-nager en expirant, 2 à 3 mouvements en crawl. Vriller sur le dos et inspirer sur 2 mouvements de bras. Recommencer en crawl

-en crawl, souffler fort
-pour passer sur le dos, commencer par tourner la tête

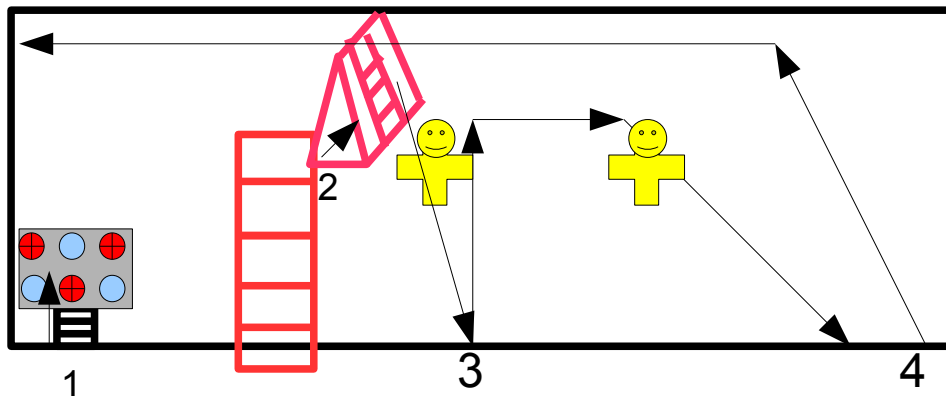
grand bassin

Immersion Respiration
Sauvetage

A	B
C	D
E	

NIVEAU 5-3

ZONE C



MATERIEL

Cette séance se déroulera plus tard avec palmes

- jeu de morpion
- mini-cage
- mannequin



CONSIGNES

1	-avec un camarade, descendre à l'échelle en tenant les barreaux et jouer au morpion	-à la surface, bien ventiler -pour jouer, s'accrocher au barreau le plus bas
2	-passer dans la mini-cage en regardant la surface	-souffler par le nez
3	-exécuter une coulée ventrale, suivie d'un plongeon canard et déplacer le mannequin de 3 m sur le fond	-essayer de descendre sans mouvement
4	-remorquer un camarade jusqu'à l'échelle en suivant la ligne	-ne pas s'appuyer sur le camarade remorqué

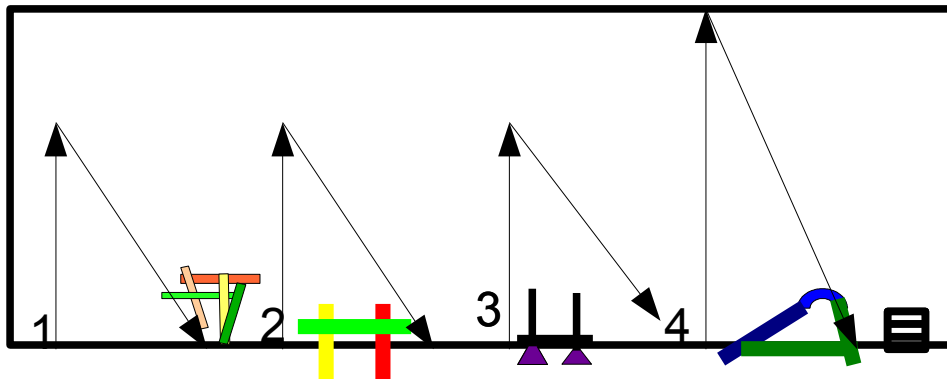
grand bassin

Entrées dans l'eau
Propulsion respiration

A	B
	E
C	D

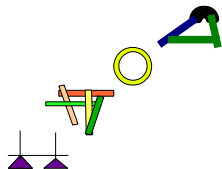
NIVEAU 5-3

ZONE D



MATERIEL

- toboggan
- cerceaux
- frites
- plots



CONSIGNES

1 -accroupi, les pieds agrippés au bord du bassin, se tenir les chevilles. Sans les lâcher, relever les fesses pour les passer par dessus la tête en maintenant celle-ci collée aux genoux, afin de basculer en avant, en gardant la position (roulade depuis le bord)

-souffler par le nez
-regarder un camarade placé derrière soi

2 -depuis le bord, jambes semi-fléchies, avec un pied en avant, agrippé au bassin, et les 2 mains tenant la cheville de la jambe avant, lancer la jambe arrière tendue au-dessus des fesses, en collant la tête sur le genou, afin de basculer en roulade

-mêmes consignes

3

-renouveler la proposition 2, mais avec une prise d'élan de 3 pas (en marchant)

-souffler par le nez

4

-renouveler la proposition 3, et terminer la prise d'élan, non pas par une roulade, mais par un plongeon qui sera suivi d'une coulée ventrale jusqu'à la ligne

-rechercher de la fluidité dans l'enchaînement

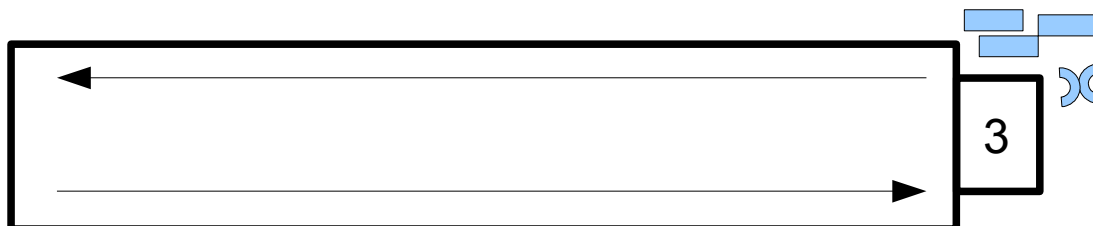
grand bassin

Endurance et technique
brasse

A	E	B
C		D

NIVEAU 5-3

ZONE E



MATERIEL

- planches
- pullboys



CONSIGNES

1

-alterner 25 m bras / 25 m jambes (pullboy entre les jambes ou tenu à bout de bras)

-souffler lorsque les bras sont tendus devant ou les jambes tendues derrière

2

-se déplacer sur le ventre avec 2 mouvements (bras et jambes) tête immergée en expirant, puis faire 1 mouvement tête hors de l'eau en inspirant et recommencer
-retour sur le dos

-expiration nasale

3

-s'immerger à la verticale pieds en premier, puis bras et tête en premier (expirer lentement pendant la descente, et fortement avant de sortir le tête de l'eau). Se déplacer sur 3 mouvements et recommencer

-tête et segments alignés pendant la descente

4

-nager plusieurs longueurs, avec immersion sur plusieurs mouvements et récupération active

-expirer à la surface

grand bassin

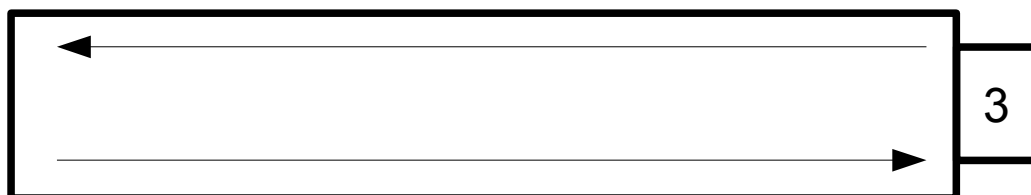
Endurance et technique
dos

A	B
C	D

E

NIVEAU 5-3

ZONE E



Cette séance se déroulera plus tard avec palmes

MATERIEL		L'inspiration se cale sur un bras: inspiration buccale lors du passage aquatique, expiration nasale lors du passage aérien
		CONSIGNES
1	-nager sur 50 m: les jambes effectuent un mouvement de brasse, les bras restent le long du corps -nager 50 m: les jambes effectuent un mouvement de brasse, les bras dans le prolongement du buste, tendus derrière la tête	-tête, segments et buste bien alignés -inspiration jambes fléchies -expiration jambes tendues
2	-nager 100 m en dos à 2 bras, jambes brasse puis 100 m en dos à 2 bras, jambes en battements	-marquer une pose de 2 s quand les bras sont tendus derrière la tête
3	-départ dans l'eau, les 2 mains sur la barre du plot, pieds contre le mur au niveau de la surface, jeter les bras en arrière pour les tendre derrière la tête et dans le mouvement, se projeter en l'air en poussant sur les jambes -poursuivre ce mouvement par une coulée dorsale. Recommencer une dizaine de fois	-bien envoyer les bras en arrière avant de pousser sur les jambes
4	-nager en dos crawlé -exagérer les roulements d'épaules	-s'appliquer dans sa respiration

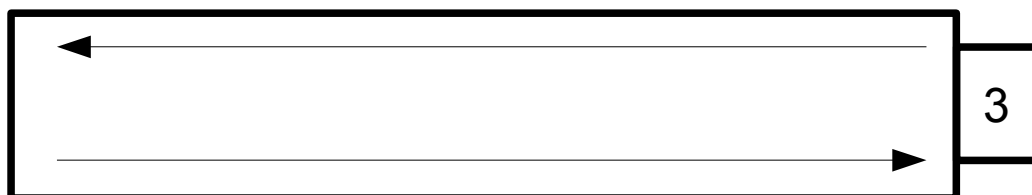
grand bassin

Endurance et technique
crawl

A	E	B
C		D

NIVEAU 5-3

ZONE E



Cette séance se déroulera plus tard avec palmes

MATERIEL	
Tête dans l'eau, penser à regarder le fond et à souffler régulièrement	
CONSIGNES	
1 -se déplacer avec un bras tendu devant, et l'autre qui travaille, jambes en battements et inspirer tous les 2 ou 3 mouvements. Faire 25 m puis inverser les bras	-accentuer le mouvement de l'épaule à l'avant, à l'arrière, dessus et dessous
2 -même exercice, mais en changeant de bras tous les 2 cycles	-même consigne
3 -nager 4 mouvements de crawl, puis, dans le mouvement, exécuter une roulade avant. Nager 2 ou 3 mouvements de brasse, tête hors de l'eau, ou recommencer directement en crawl	-lors de la roulade, souffler par le nez
4 -nager en crawl, en respirant tous les 3 cycles (1 fois à droite et 1 fois à gauche)	-bien rouler les épaules -lever les coudes très haut