

Natation

Aide à la prise en charge ponctuelle de séances en natation : 5 niveaux

Un exemple proposé par les bassins Parmentier et la Grange aux Belles de la circonscription 10B Récollets.
On pourra s'inspirer de cet exemple pour réaliser des fiches adaptées aux caractéristiques et au projet pédagogique de chaque bassin.

FICHE NATATION CYCLE 2 et 3 : NIVEAU 1

COMPETENCE 2 : Adapter ses déplacements à différents types d'environnements

Aide à la prise en charge ponctuelle de séances en Natation

	<p><u>Entrées dans l'eau</u></p> <p>Petit bain</p> <ul style="list-style-type: none">- descendre dans l'eau par l'échelle / l'escalier- descendre dans l'eau autrement (se laisser glisser sur le bord, assis...)- descendre depuis un toboggan- sauter avec ou sans perche
	<p><u>Déplacements</u></p> <p>Petit bain</p> <ul style="list-style-type: none">- marcher dans l'eau en tenant le bord du bassin, puis sans le tenir- marcher en avant, en arrière, avec 2 frites sous les bras, puis 1, puis aucune- déplacement ventral en tenant le mur, avec 1 frite sous un bras- déplacement ventral en tenant le mur, avec 2 frites- par deux, tirer une planche à laquelle un enfant est « accroché » 1 frite sous les bras
	<p><u>Equilibre/Flottaison</u></p> <p>Petit bain</p> <ul style="list-style-type: none">- étoile de mer ventrale tenue au mur avec 1 frite sous les bras- étoile de mer ventrale avec 1 ou 2 frites sous les bras- se mettre en boule- étoile dorsale avec 2 planches (ou 2 frites)
	<p><u>Immersion</u></p> <p>Petit bain</p> <ul style="list-style-type: none">- mettre la bouche dans l'eau- souffler dans l'eau- s'asseoir au fond en soufflant- pousser une planche avec la tête, visage dans l'eau en soufflant, mains dans le dos- mettre la tête sous l'eau en tenant le bord- passer sous une ligne, passer dans un cerceau- aller chercher un objet lesté
	<p><u>Jeux</u></p> <p>Petit bain</p> <ul style="list-style-type: none">- rondes et jeux sonores- relais- déménageurs- 1, 2,3 soleil...

FICHE NATATION CYCLE 2 et 3 : NIVEAU 2

COMPETENCE 2 : Adapter ses déplacements à différents types d'environnements

Aide à la prise en charge ponctuelle de séances en Natation

	<p><u>Entrées dans l'eau</u></p> <p>Petit bain - sur tapis, rouler en avant, en arrière, sur le côté</p> <p>Grand bain - sauter avec ou sans perche - sauter avec 1 frite - descendre depuis un toboggan</p>
	<p><u>Déplacements</u></p> <p>Petit bain - déplacement ventral avec matériel (planche ou frite) visage dans l'eau en soufflant - déplacement dorsal avec matériel (planche ou frite sur le torse et sous les bras)</p> <p>Grand bain - déplacement ventral avec matériel (planche ou frite) visage dans l'eau en soufflant</p>
	<p><u>Equilibre/Flottaison</u></p> <p>Petit bain - étoile de mer ventrale avec ou sans matériel (P.B. / G.B.) - étoile de mer dorsale avec matériel - se mettre en boule</p>
	<p><u>Immersion</u></p> <p>Petit bain et grand bain - souffler dans l'eau - s'asseoir au fond en soufflant - descendre à l'aide d'une perche au fond du bassin en faisant des bulles (G.B.) - descendre le long du corps d'un camarade en faisant des bulles et compter jusqu'à 3 puis remonter à la surface (G.B.) - passer sous une ligne, passer dans un cerceau (G.B.) - descendre le long du corps d'un camarade en faisant des bulles et ramasser un objet lesté (G.B.)</p>
	<p><u>Jeux</u></p> <p>Petit bain et grand bain - par deux, sous l'eau, faire des grimaces ; donner un chiffre... - 1, 2,3 soleil... décliné - chasse au trésor, objets lestés et flottants - relais</p>

*

FICHE NATATION CYCLE 2 et 3 : NIVEAU 3

COMPETENCE 2 : Adapter ses déplacements à différents types d'environnements

Aide à la prise en charge ponctuelle de séances en Natation

	<p><u>Entrées dans l'eau</u></p> <p>Grand bain</p> <ul style="list-style-type: none">- Sur tapis, rouler en avant, en arrière, sur le côté sans matériel, avec frite ou perche tendue dès la remontée à la surface- sauter avec ou sans frite- tapis mou qui bouge entraînant de petites chutes
	<p><u>Déplacements</u></p> <p>Grand bain</p> <ul style="list-style-type: none">- déplacement ventral avec matériel visage dans l'eau en soufflant sur 10m- déplacement dorsal avec matériel sur 10m- déplacement ventral avec matériel visage dans l'eau en soufflant, battements de jambes, puis bras et jambes- déplacement dorsal avec matériel, battements de jambes
	<p><u>Equilibre/Flottaison</u></p> <p>Grand bain</p> <ul style="list-style-type: none">- étoile de mer ventrale sans matériel- étoile de mer dorsale sans matériel- se mettre en boule- se mettre dans la position de son choix sans bouger pendant 10s (P.B. et G.B)
	<p><u>Immersion</u></p> <p>Grand bain</p> <ul style="list-style-type: none">- souffler dans l'eau- s'asseoir au fond en soufflant- ramasser un objet au fond du grand bain (2m de profondeur maximum)- passer dans des cerceaux à 2m de profondeur maximum
	<p><u>Jeux</u></p> <p>Petit bain et grand bain</p> <ul style="list-style-type: none">- balles brûlantes avec ceintures- parcours sous les jambes des camarades et ramassage d'objets lestés-chasse au trésor, objets lestés et flottants, aller ventral, retour dorsal- relais-....

FICHE NATATION CYCLE 2 et 3 : NIVEAU 4

COMPETENCE 2 : Adapter ses déplacements à différents types d'environnements

Aide à la prise en charge ponctuelle de séances en Natation

	<p><u>Entrées dans l'eau</u> Grand bain</p> <ul style="list-style-type: none">- Sauter et récupérer (ou non) 1 planche / 1 frite / 1 pool-boy.- Glisser du toboggan (par la tête ou par les pieds) et récupérer (ou non) 1 planche / 1 frite / 1 pool-boy.- Roulade avant et/ou arrière sur tapis.- Chutes diverses (avant ; arrière ; côté) avec ou non récupération de planche/frite/pool-boy.
	<p><u>Déplacements</u> Grand bain</p> <ul style="list-style-type: none">- Déplacement ventral avec matériel en soufflant régulièrement:- 20m minimum, avec les jambes.- 20m minimum, avec bras et jambes.- Déplacement dorsal avec matériel (frite ou planche sur les jambes et bras tendus):- 20m minimum, battements de jambes.- 20m minimum, avec jambes et bras.- Déplacement ventral sans matériel, près du bord ou de la ligne, 10m minimum, avec un départ « coulée ventrale ».- Déplacement dorsal sans matériel, près du bord ou de la ligne, 10m minimum
	<p><u>Equilibre/Flottaison</u> Grand bain</p> <ul style="list-style-type: none">-Etoile de mer tenue 5 secondes minimum.-Boule tenue 5 secondes minimum.-Position de son choix, sans bouger, 5 secondes minimum
	<p><u>Immersion</u> Grand bain</p> <ul style="list-style-type: none">-Se déplacer sous un tapis en soufflant.-Passer dans 2 cerceaux lestés, espacés de 2,50m, en soufflant.-Descendre (maximum 2m profondeur) en soufflant pour s'asseoir et se laisser remonter le long d'une perche ou non.-Récupérer au minimum 2 objets lestés (maximum 2m profondeur) espacés d'1m.
	<p><u>Jeux</u> Petit bain et grand bain</p> <ul style="list-style-type: none">- balles brûlantes avec ceintures- parcours sous les jambes des camarades et ramassage d'objets lestés- chasse au trésor, objets lestés et flottants, aller ventral, retour dorsal- relais

FICHE NATATION CYCLE 2 et 3 : NIVEAU 5

COMPETENCE 2 : Adapter ses déplacements à différents types d'environnements

Aide à la prise en charge ponctuelle de séances en Natation

	<p><u>Entrées dans l'eau</u></p> <p>Grand bain</p> <ul style="list-style-type: none">- Sauter "gainé".- Chuter de différentes manières (en avant; en arrière; sur le côté).- Plonger en glissant du toboggan, du tapis, du bord.
	<p><u>Déplacements</u></p> <ul style="list-style-type: none">- Déplacement ventral sans matériel, respiration régulière:- 20m minimum, avec jambes (bras tendus devant)- 20m minimum, avec jambes et bras.- Déplacement dorsal sans matériel:- 20m minimum, battements de jambes.- 20m minimum, avec jambes et bras.- Rétropédalage à l'aide d'1 frite ou d'1 planche.- Aller chercher 1 objet lesté (2m maximum de profondeur), le remonter et le ramener hors de l'eau en rétropédalage.- Se déplacer sans s'arrêter pendant 3 minutes.
	<p><u>Equilibre/Flottaison</u></p> <p>Grand bain</p> <ul style="list-style-type: none">-Boule tenue 10 secondes minimum.-Position verticale, bras en croix, tenue 10 secondes minimum.-Position verticale, bras le long du corps, tenue 10 secondes minimum.-Position verticale, bras tendus au dessus de la tête, tenue 10 secondes minimum.
	<p><u>Immersion</u></p> <p>Grand bain</p> <ul style="list-style-type: none">-Descendre (maximum à 2 m de profondeur) en soufflant pour s'asseoir; compter jusqu'à 3 et se laisser remonter.-Reprendre les 3 positions verticales (voir équilibre) en soufflant; constater la différence.-Coulée ventrale pour passer dans 2 cerceaux lestés espacés de 2,50m (profondeur 2m maximum).-Plongeon canard pour aller chercher le plus d'objets lestés possible (profondeur 2m maximum)
	<p><u>Jeux</u></p> <p>Petit bain et grand bain</p> <ul style="list-style-type: none">- balles brûlantes avec ceintures- parcours sous les jambes des camarades et ramassage d'objets lestés-chasse au trésor, objets lestés et flottants, aller ventral, retour dorsal- relais