

Piscine de Malbentre



Natation scolaire Fiche de présence et d'évaluation

COMMENT FAIRE PROGRESSER LES ELEVES ?

La séance de natation doit être composée d'exercices dans les 5 domaines suivants :

- * Les Entrées dans l'eau (Ent) Chaque domaine doit faire l'objet d'un exercice spécifique à chaque séquence.
- * La Respiration (Res) Il est bien sûr possible d'associer des exercices touchant à deux ou plusieurs domaines
- * L'Immersion (Imm) (Ex : sauter à l'eau et effectuer une étoile de mer dorsale).
- * L'Equilibre (Equ)
- * La Propulsion (Pro)

Du niveau 0 au niveau 1	Objectif essentiel : Immersion Totale - Autonomie Petit Bain
Prévoir des situations où l'enfant accepte de se laisser porter avec matériel, de s'immerger	Ent Entrer volontaire dans l'eau Res Souffler dans l'eau Imm Pousser un objet flottant avec le menton, le nez, le front Equ Jeux (rondes - relais déménageur - volley mouillé - queue du diable, etc...) Pro Déplacement avec matériel

Du niveau 1 au niveau 2	Objectif essentiel : Passage à la position horizontale
Prévoir des situations où l'enfant accepte de flotter momentanément, de se laisser couler, de se déplacer par des actions des bras et des jambes.	Ent Saut petit bain Res Faire des bulles - Prendre de l'eau dans la bouche Imm Jeux où il faut s'immerger (Ex : filet du pêcheur) Equ Horizontal, ventre et dos avec matériel Pro Déplacement avec matériel dans tout le bassin

Du niveau 2 au niveau 3	Objectif essentiel : Flottaison et Déplacement sans Matériel
Prévoir des situations où l'enfant allonge son corps dans l'axe du déplacement, associé à la propulsion et à la respiration.	Ent Saut grand bain Res Faire des bulles le plus longtemps possible Imm Explorer la profondeur Equ Ventral et dorsal sans aide Pro Déplacement sans matériel sur une largeur

Du niveau 3 au niveau 4	Objectif essentiel : Autonomie Totale - Apprentissage brasse/dos
Prévoir des situations où l'enfant est capable d'effectuer des déplacements en surface et sous l'eau dans tout le bassin	Ent Apprentissage du plongeon Res Inspiration et expiration liées aux nages codifiées Imm Recherche d'objets à différentes profondeurs Equ Coulée avec rotation latérale Pro Apprentissage technique de nages

Du niveau 4 au niveau 5	Objectif essentiel : Vers une Natation Sportive ...
Prévoir des situations où l'enfant est capable de gérer ses efforts dans toutes les activités aquatiques	Ent Plongeon de départ Res Inspiration et expiration liées aux nages codifiées Imm Sauvetage Equ Sauvetage Pro Sauvetage - apprentissage du crawl et du papillon

CONTENU DES SEANCES

Séance 1: Evaluation

Séance 2 :

Séance 3 :

Séance 4 :

Séance 5 :

Séance 6 :

Séance 7 :

Séance 8 :

Séance 9 :

Séance 10 :

Séance 11:

Séance 12 :