

NATATION SCOLAIRE

Progression 2020/ 2021

Séances de natation pour le groupe des dauphins*

Semaines / séances	Progression au sein d'une même séance Thèmes abordés
1ère semaine	évaluation et répartition des groupes la propulsion /respiration les glissées coulées le Dos crawlé
2ème semaine	le Dos crawlé avec des ateliers divers le crawl le crawl
3ème semaine	Les entrées dans l'eau échange MNS et enseignant (ou 1 séance échange et 1 séance test voile.) Test du Savoir Nager

Progression pour le groupe des CANARDS

Séances	Thèmes de séances
1ère séance	1) présentation et réglementation de la piscine + vérification des pieds 2) Test 3) Jeux en commun
2ème séance	1) Familiarisation avec l'eau (en commun) 2) Perte des appuis plantaires, immersion, corps flottant (équilibre) 3) jeux en commun
3ème séance	1) perte appuis plantaires+ immersion+équilibre (en commun) 2) Déplacement, travail de propulsion (en commun) 3) jeux en commun
4ème séance	1) Déplacement, propulsion (en commun) 2) Déplacement, travail de propulsion jambe/bras avec matériel (D+V) 3) Jeux en commun
5ème séance	1) Déplacement (en commun) 2) Entrée dans l'eau 3) Jeux commun
6ème séance	1) Entrée dans l'eau (commun) 2) Entrée dans l'eau+ déplacement (parcours) 3) Jeux en commun
7ème séance	1) Entrée dans l'eau+ déplacement (commun) 2) Entrée dans l'eau+ déplacement/propulsion avec matériel 3) Jeux en commun
8ème séance	1) Entrée dans l'eau+ déplacement/propulsion avec matériel (commun) 2) Déplacement/propulsion sans matériel 3) Jeux en commun
9ème séance	Echange MNS et enseignant 1) Entrée dans l'eau+ déplacement/propulsion sans matériel 2) Déplacement/propulsion (bras, jambes, dorsal, ventral) 3) Jeux en commun
10ème séance	Test du Savoir Nager