

Projet pédagogique

Natation scolaire

2023/2024

CM1 CM2



E P I N A Y - S U R - S E I N E



Circonscription
d'Epinaq-sur-Seine

inspection académique
Seine-Saint-Denis

éducation
nationale



RÉPUBLIQUE FRANÇAISE



Séance de natation pour le groupe des dauphins*

- 1 Séance évaluation et répartition des groupes
- 1 séance sur la propulsion /respiration
- 1 séance sur les glissées coulées
- 2 séances sur le Dos crawlé
- 1 séance ludique avec des ateliers divers
- 2 séances sur le crawl
- 1 séance sur les entrées dans l'eau
- 1 séance échange MNS et enseignant (ou 1 séance échange et 1 séance test voile.)
- 1 séance évaluation de fin de cycle
- 1 séance de jeux

Propulsion/Respiration

- 2 longueurs d'échauffement au choix jusqu'à la ligne.

Avec planches:

- 2 longueurs sur le ventre je souffle dans l'eau en battement de jambes.

Critère :

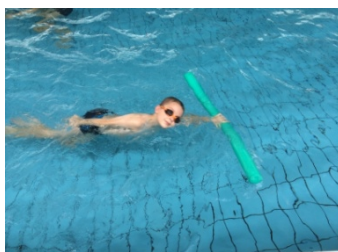
- Expliquer aux enfants qu'il faut effectuer une respiration forcée (inspiration et expiration vite et forte coordonnée avec le même rythme)



- 2 longueurs sur le dos, menton en l'air et oreilles dans l'eau, bras le long du corps.
- Effectuer la même opération sur le dos comme sur ventre en forçant la respiration même si la tête est hors de l'eau en coordonnant la respiration.
- 4 longueurs sur le ventre, 1 main sur la frite le bras tendu devant l'autre sur la cuisse, je respire sur le côté (1 longueur bras droit et une longueur bras gauche x2).

Critère :

- Avoir l'oreille collée sur le bras tout le temps, visage dans l'eau et effectuer l'inspiration et l'expiration en soufflant dans l'eau.



Glissées/Coulées

- 2 longueurs d'échauffement au choix.
- **Sans matériel :**

Travail de la fusée (5 à 10 mètres) je pousse au mur en restant à la surface.

Critère : Mettre les bras tendus derrière la tête, se laisser glisser sur l'eau (Menton Poitrine) le plus loin possible après avoir poussé sur le mur avec mes pieds.



- Sur le dos, prendre de l'air et se laisser glisser avec tête en arrière (menton levé et le regard fixer sur le plafond), les mains sur les cuisses, ventre à la surface, rester le plus droit possible, placer un repère visuel pour que l'enfant puisse améliorer son record.
- Possibilité de réaliser un concours avec les enfants, « l'enfant qui va le plus loin possible ».
- Mettre une frite de couleur pour chaque personne, le but sera de la dépasser.

Critère : Sur le ventre, prendre de l'air et se laisser glisser le plus longtemps possible, placer un repère visuel (mettre une frite de couleur pour chaque personne) pour que l'enfant puisse améliorer son record.

- **Fusée plus battements de jambes :**

- Effectuer la fusée avec propulsion des jambes, le plus loin possible, en associant la respiration, sur une longueur ou demi longueur de bassin.

Critère : faire attention à ne pas être statique pendant la fusée. Toujours être en dynamique sans marquer de temps d'arrêt.

En ventral et dorsal, à répéter jusqu'à acquisition (4 longueurs minimum).

Dos crawlé

Séance 1

- 1 longueur d'échauffement au choix
- 2 longueurs battement le long du corps (avec planches)

Critère : Garder la tête bien levée et les oreilles dans l'eau. Pointes de pieds allongées et ne pas sortir les genoux, vérifiez que le battement soit petit et fort, le plus efficace possible.

- **PETIT TAM-TAM (x4)**

Le tam-tam est un exercice décomposé du mouvement complet du bras en dos.

Critère : Le but est de n'effectuer que le **pousser** du mouvement complet du **tirer /pousser**, tout en effectuant des battements de jambes, départ bras le long du corps.

Remonté les mains tout en pliant les coudes au-dessus du bassin, mettre les mains en position **tam-tam** doigt serré, et pousser fort comme si on tapait sur des tam-tams !



- **GRAND TAM-TAM (x4)**

Pareil que le petit tam-tam :

Le but est de travailler sur le tirer/pousser du mouvement en dos. Tout en effectuant des battements de jambes, départ bras le long du corps.

Remonter les mains simultanément le long du corps de sorte à finir les deux bras tendus derrière la tête, mettre les mains en position tam-tam doigt serré, et pousser fort comme si on tapait sur des tam-tams !



- **Quatre longueurs en dos nage complète.**

Faire le moulin avec les bras, sans interruption.

Séance 2

Avec matériel

- 1 longueur rattrapé cuisse avec le bras gauche le long du corps.

Critère :

Le bras droit passe derrière la tête bras tendu. Le petit doigt doit rentrer en premier dans l'eau et effectuer un mouvement de tirer / pousser.



- Idem avec le bras droit.
- 2 longueurs bras le long du corps, alterné le bras droit et gauche avec une pause de 3 secondes entre chaque.
- 2 longueurs en Dos normal, faire attention au placement de la tête et au battement de jambes.

Sans matériel

- 2 longueurs en battement, avec 1 bras tendu collé à l'oreille et l'autre le long de la cuisse.



- 2 longueurs idem, compter 3 secondes et faire 1 mouvement pour inverser les bras.
- 2 longueurs en dos simultané avec le retour des bras le long du corps.
- 2 longueurs en nage complète.

Séance ludique avec parcours

Le parcours sera adapté aux enfants selon leur évolution pendant les premières séances.

Crawl

Séance 1

- 1 longueur d'échauffement au choix
- 2 longueurs battements le long du corps (avec planche)

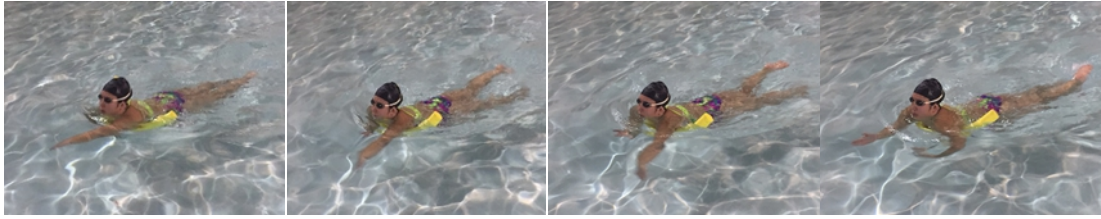
Critère : tête dans l'eau, bras tendus devant. Pointes de pieds allongées et ne pas trop pliés les genoux, vérifiez que le battement soit petit et fort, le plus efficace possible.

- **Petit chien** : x4 (avec frite)

Il s'agit du mouvement décomposé du tirer en crawl, bras devant. Il a pour but de travailler sur ses appuis, notamment sur la première partie « tirer » du mouvement **tirer/pousser**

Critère : Cet exercice s'effectue avec la frite en dessous des bras pour éviter la partie « pousser » du mouvement. Tout l'exercice s'effectue sous l'eau.

- Frite sous les bras, tête en dehors de l'eau, un bras après l'autre, on plie le coude de sorte à ramener la main au niveau de la frite. Le retour de la main se fait sous l'eau, en remettant la main loin devant (retour aquatique).

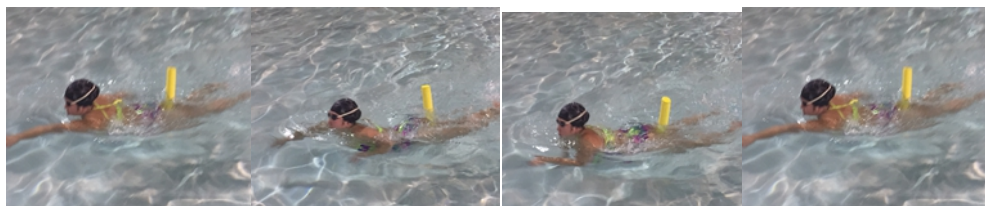


- **Grand chien : x4** (avec frite entre les jambes)

Il s'agit du mouvement décomposé du tirer/pousser en crawl, il commence bras devant et termine bras derrière. C'est un mouvement alterné lorsqu'un bras est devant le deuxième est tendu derrière. Il a pour but de travailler sur ses appuis du mouvement tirer/pousser.

Critère : Cet exercice s'effectue avec la frite entre les jambes pour que le bras aille chercher loin derrière. Tout l'exercice s'effectue sous l'eau.

- Frite entre les jambes, tête en dehors de l'eau, un bras après l'autre, comme pour le petit chien on plie le coude de sorte à tirer la main au niveau de la poitrine pour ensuite pousser jusqu'à la cuisse. Le retour de la main se fait sous l'eau, en remettant la main loin devant (retour aquatique).
- 4 longueurs en crawl nage complète, respiration sur le côté tous les trois mouvements.



Séance 2

- 2 longueurs d'échauffement au choix.
- 2 longueurs petites chiennes (sans matériel).
- 2 longueurs grandes chiennes (sans matériel).

Avec planche ou frite :

- 2 longueurs avec le bras droit, respiration à droite tous les 2 mouvements.
- 2 longueurs avec le bras gauche, respiration à gauche tous les 2 mouvements.
- 4 longueurs avec alternance gauche et droite avec respiration tous les 3 mouvements.

Sans matériel :

- 1 longueur en alternant bras droit et gauche, toucher sa main pour repartir avec l'autre « rattraper » (respiration 3 mouvements).
- 2 longueurs en crawl amplitude.

Entrées dans l'eau

Séance

- Départ accroupi sur le tapis / entrer dans l'eau en roulade avant/arrière
- Chutes debout : avant/ arrière mains sur les chevilles, tête rentrée, menton poitrine (garder la position à l'entrée dans l'eau)
- Saut bouteille : bras le long du corps, les pieds touchent l'eau en premier, remontée passive (garder l'air dans les poumons, rester immobile et se laisser remonter à la surface)
- Plongeon : assis → à genoux → accroupi → debout en starting bloc en flèche bras tendu derrière les oreilles, entré dans l'eau par les mains en premier
- Toboggan : assis V/D → allongé sur le dos et sur le ventre
- Mettre le tapis sur le plot numéro 6, allonger l'enfant sur le ventre en position de fusée. Faire basculer le tapis pour que l'enfant entre dans l'eau.

Effectuer la fusée avec propulsion des jambes le plus loin possible, placer un repère visuel pour que l'enfant puisse améliorer son record.

1 séance

Echange MNS et enseignant (ou 1 séance échange et 1 séance test voile.)

Séance de natation pour le groupe CANARD

1	1) présentation et réglementation de la piscine + vérification des pieds 2) Test 3) Jeux en commun
2	1) Familiarisation avec l'eau (en commun) 2) Perte des appuis plantaires, immersion, corps flottant (équilibre) 3) jeux en commun
3	1) perte appuis plantaires+ immersion+équilibre (en commun) 2) Déplacement, travail de propulsion (en commun) 3) jeux en commun
4	1) Déplacement, propulsion (en commun) 2) Déplacement, travail de propulsion jambe/bras avec matériel (D+V) 3) Jeux en commun
5	-idem séance 4
6	1) Déplacement (en commun) 2) Entrée dans l'eau 3) Jeux commun
7	1) Entrée dans l'eau (commun) 2) Entrée dans l'eau+ déplacement (parcours) 3) Jeux en commun
8	1) Entrée dans l'eau+ déplacement (commun) 2) Entrée dans l'eau+ déplacement/propulsion avec matériel 3) Jeux en commun
9	1) Entrée dans l'eau+ déplacement/propulsion avec matériel (commun) 2) Déplacement/propulsion sans matériel 3) Jeux en commun
10	1) Entrée dans l'eau+ déplacement/propulsion sans matériel 2) Déplacement/propulsion (bras, jambes, dorsal, ventral) 3) Jeux en commun
11	- Test de l'ASNS
12	- JEUX

*Les Niveaux peuvent être en fonction des profondeurs : N1 petit bain, N2 GB avec matériel , N3 GB sans matériel.

*A chaque séance, possibilité de faire un échange de « profondeur » à mi-séance.