

Document d'accompagnement Natation

Piscine d'Amnéville



La piscine est divisée à partir de cette année **en 8 zones** de travail (cf plan plan d'ensemble) qui permettent de travailler du corps englouti au corps nageant. (cf étapes d'apprentissages)

La rotation dans les différentes zones se fait toutes les **20 min**, c'est à dire que **vous passez dans 2 zones de travail lors d'une séance**.(cf tableau de rotation)

Lors des premières séances deux zones supplémentaires seront ajoutées dans le petit bain (**zone 1bis et zone 5bis**). Ces zones serviront **temporairement** pour les groupes des maternelles et pour rassurer certains groupes en début d'apprentissage, sachant qu'il est vraiment conseillé **d'évoluer le plus rapidement possible dans le grand bain**.

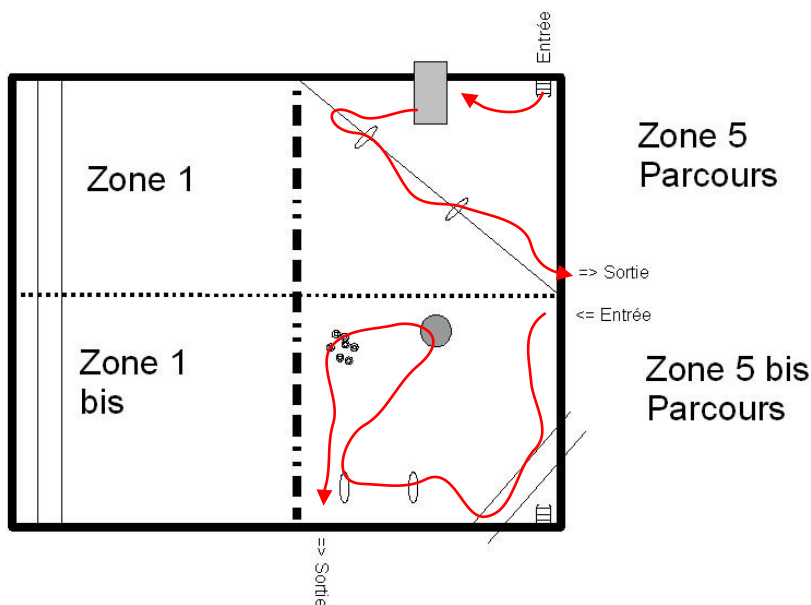
Remarques :

- **Les parcours restent fixes mais vous avez toute la liberté d'adapter vos consignes.**
- Les parcours sont susceptibles d'être modifiés durant l'année scolaire.
- Les parents (**1 par classe**) qui accompagnent les enfants aux bassins se placent dans **les gradins** ou **sur les bancs (petit bain)** pendant la séance.
- **Le port du bonnet de bain est obligatoire.**
- **N'oubliez pas de remplir la fiche Orange à l'entrée des bassins (Ecoles, effectif ...)**

Les Zones Aménagées 2, 4, 5, 7

Zone 5 : Grand Parcours petit bain ou Zone 5 + 5bis

Piste de travail



Du Non nageur au Nageur

Parcours Zone 5

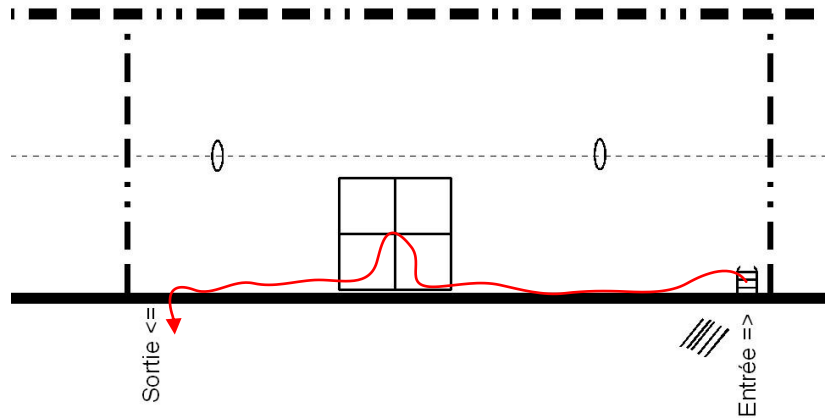
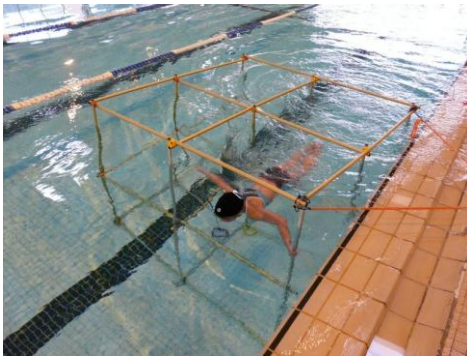
- Entrer dans l'eau (échelle, assis, sauter)
- Se déplacer jusqu'au tapis (en se tenant au bord, en nageant, avec une planche ...)
- S'immerger en passant sous le tapis
- Se déplacer jusqu'au début de la corde
- Se déplacer le long de la corde à l'aide des bras (objectif : tête dans l'eau, en soufflant, en s'allongeant...)
- S'immerger en passant dans les cerceaux.

Sortir ou continuer sur la zone 5 bis

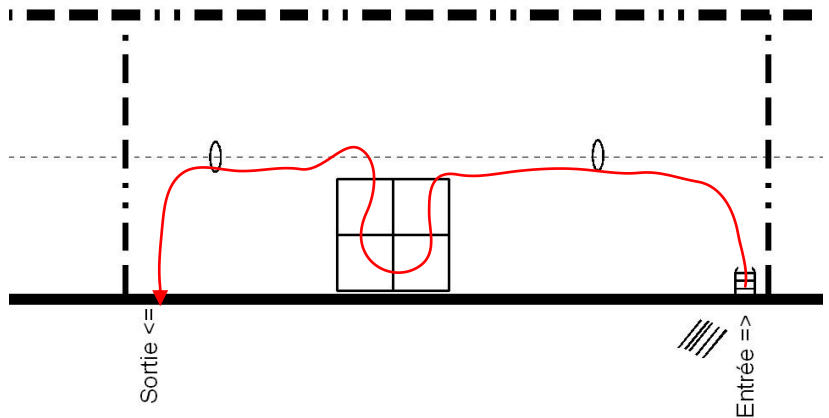
Zone 5bis

- Entrer dans l'eau (varier les entrées)
- Se déplacer jusqu'aux doubles barres (en se tenant au bord, en nageant....)
- Se déplacer le long des barres (tête dans l'eau, en soufflant, à deux mains, à une main, en s'allongeant sur le ventre, sur le dos ...)
- S'immerger en passant dans les cerceaux
- Se déplacer vers le tapis flottant, passer dessous, faire le tour
- Aller chercher un objet (le montrer en l'air 2s et le remettre en place) , en imposant une couleur ou pas...
- Revenir le long de la ligne d'eau (en s'allongeant, sous l'eau, sur le dos, en nageant...)

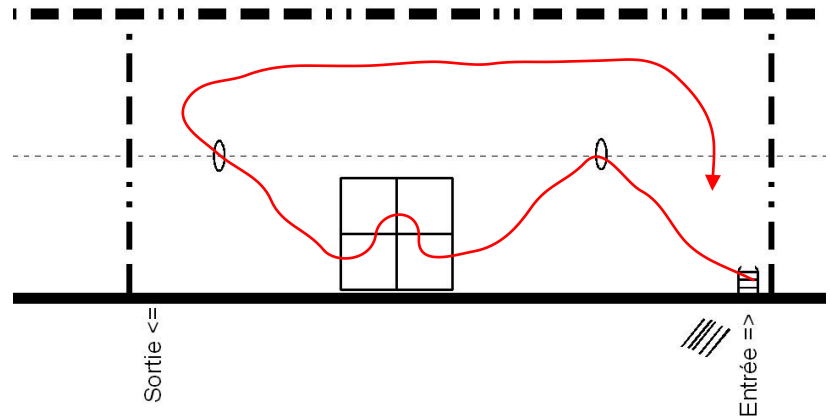
Exemple enfant non nageur



Exemple enfant débrouillé

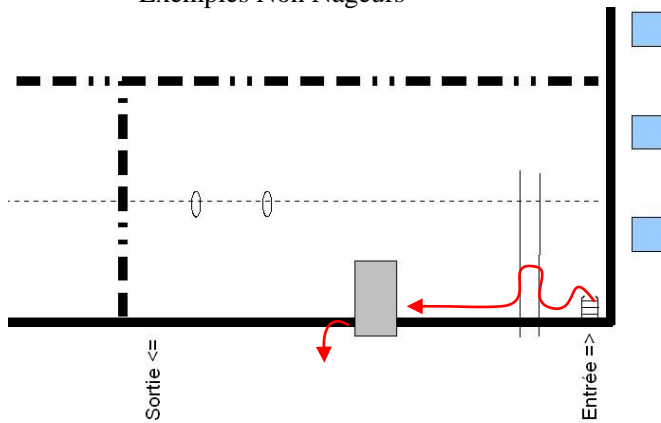


Exemples Nageurs

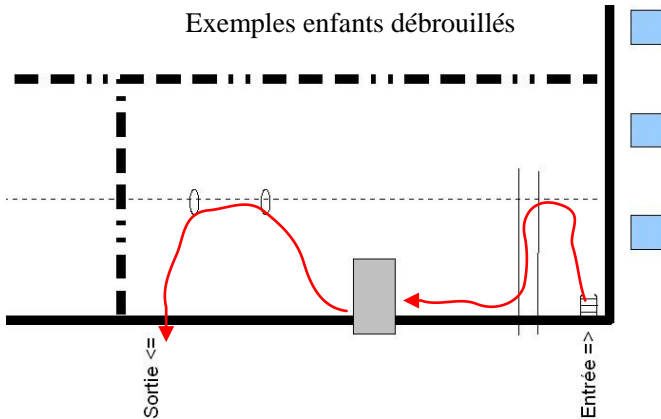


Nageur ou Enfant débrouillé	Non nageur
<ul style="list-style-type: none"> • Entrer dans l'eau (par l'échelle ou, depuis le bord ou, en sautant.) • Aller à la ligne d'eau en face et la longer • S'immerger en passant dans les cerceaux. • Traverser la cage (en explorant toutes les possibilités en profondeur) • Longer la ligne d'eau (en nageant, en se tenant...) • Retour au début du parcours par le couloir en nageant (planche- tête dans l'eau ou en nageant) 	<ul style="list-style-type: none"> • Entrer dans l'eau (par l'échelle ou, depuis le bord ou, en sautant.) • Aller à la cage (en se tenant au bord, par la ligne d'eau) • Traverser la cage(en explorant toutes les possibilités, faire le tour, en s'immergeant complètement...) • Longer le bord (en se tenant, à l'aide de matériels...) • Sortir et retour au début du parcours.

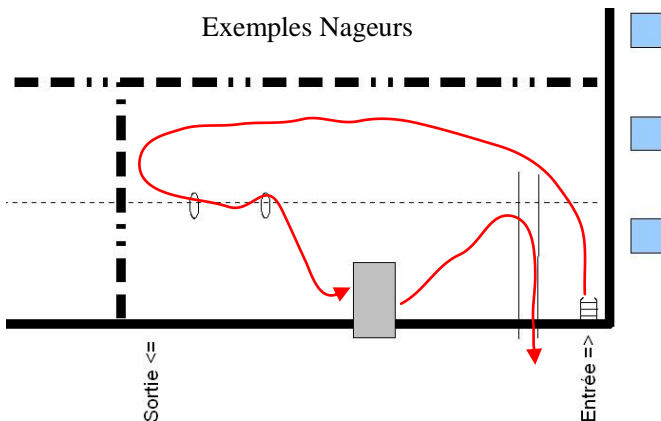
Exemples Non Nageurs



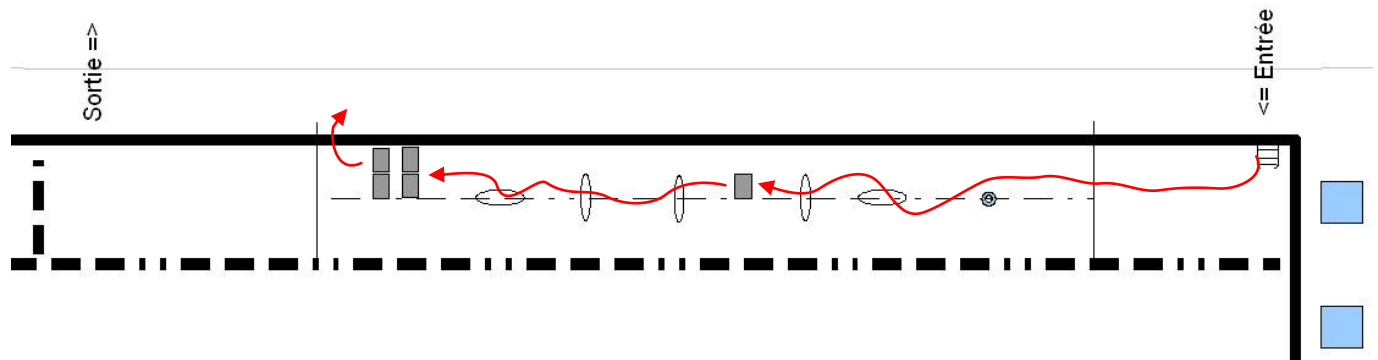
Exemples enfants débrouillés



Exemples Nageurs



Nageur ou Enfant débrouillé	Non nageur
<ul style="list-style-type: none"> • Exploiter les entrées dans l'eau. (bords, plot...) • Se déplacer le long des barres (tête dans l'eau, expiration complète dans l'eau, allongement du corps...) • Se déplacer jusqu'au tapis en variant les positions (ventrale, dorsale...) • S'immerger sous le tapis • Traverser les cerceaux • Pour les nageurs faire l'aller dans le couloir et le retour par le parcours 	<ul style="list-style-type: none"> • Entrer dans l'eau (par l'échelle ou, depuis le bord ou, en sautant.) • Se déplacer le long des barres • Longer le bord en amenant les enfants à mettre les épaules puis la tête dans l'eau. • S'immerger en passant sous le tapis ou le contourner. • Sortir et retour au début du parcours.



Du Non nageur au Nageur

- Entrer dans l'eau (échelle, assis, sauter)
- Se déplacer jusqu'à la perche (en se tenant au bord, en nageant, avec une planche ...)
- S'immerger en passant sous la perche
- Se déplacer le long de la ligne centrale en découvrant le parcours(en se tenant au bord, une main sur le bord l'autre sur la ligne d'eau, en nageant)
- Se déplacer avec des consignes plus précises d'immersion, d'équilibre...
- Retour hors de l'eau ou par la ligne d'eau si nageur.

Le parcours peut-être réduit sur sa moitié pour débiter

Les Zones Non Aménagées 1, 3, 6, 8

Zone 1 : zone non aménagée petit bain

Piste de travail

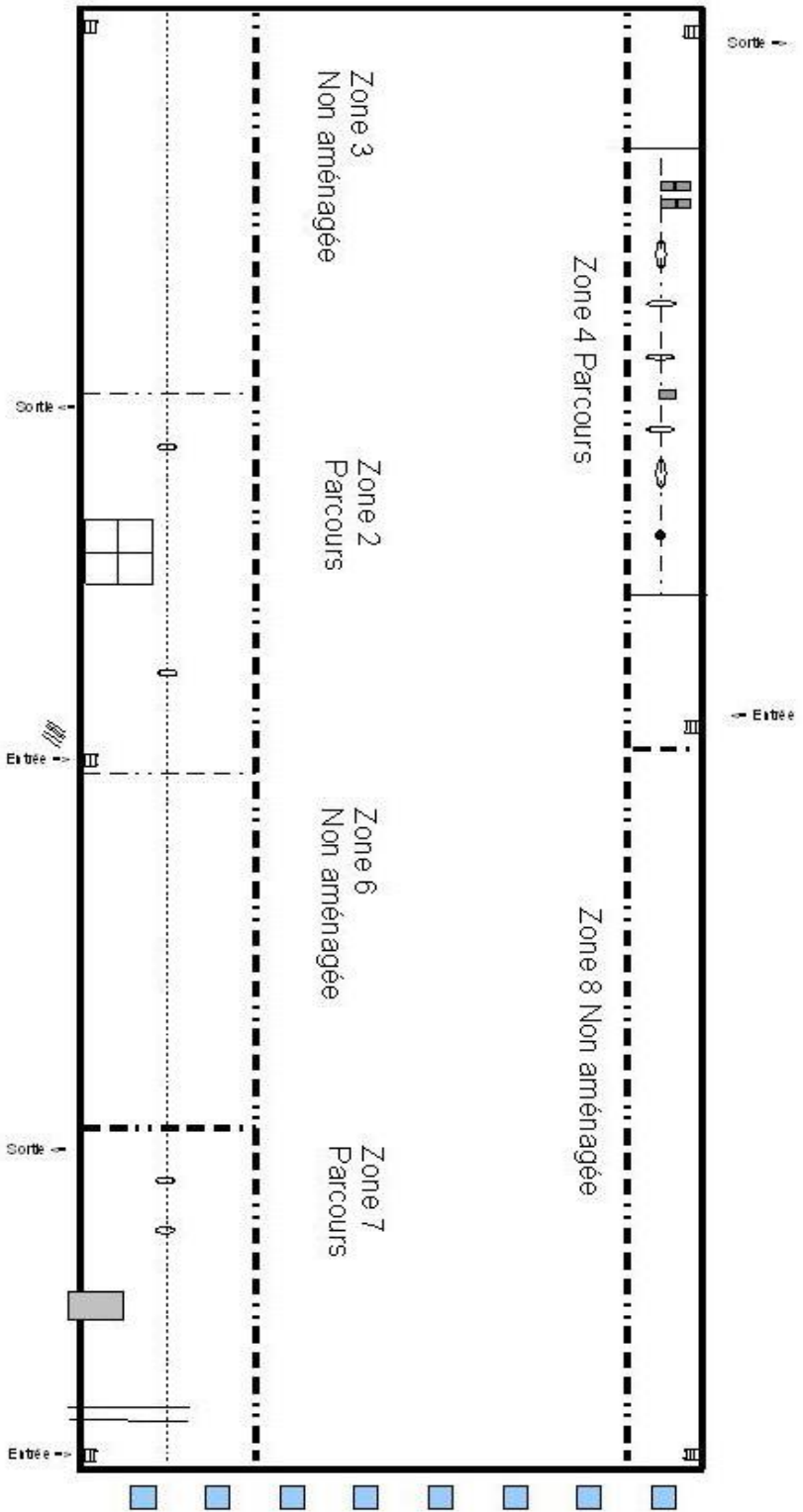
Nageur ou Enfant débrouillé	Non nageur
<ul style="list-style-type: none"> • Travail spécifique sur la motricité (bras) • Travail sur la respiration • Immersion plus longue 	<ul style="list-style-type: none"> • Travail sur les immersions • Travail sur les équilibres (ventral, dorsal) • Premiers déplacements • Quitter les appuis plantaires • Jeux collectifs de réinvestissement ou de prise confiance avec le milieu.

Zone 3,6 et 8 : Grand bain.(zone non aménagée)

Piste de travail

Nageur ou Enfant débrouillé	Non nageur
<ul style="list-style-type: none"> • Travail spécifique sur la motricité (bras) • Synchronisation respiration/bras,.... • Travail sur la respiration • Immersion plus longue • Recherche d'objets 	<ul style="list-style-type: none"> • Varier les entrées dans l'eau (échelle, sauter avec une frite, sauter...) • Immersions (le long d'une perche, le long de l'échelle,avec un camarade...) • Travail sur les équilibres (ventral, dorsal, boule) • Déplacement le long du bord • Déplacement le long de la ligne d'eau • Quitter les appuis plantaires • Jeux pour réinvestir, ou transférer les acquis





Vue d'ensemble des parcours à la piscine d'Annéville

