

**Natation séance 3 groupe terrien +**

Sous domaine	Compétences	Objectifs
Adapter ses déplacements à différents types d'environnements	Maîtriser quelques conduites motrices comme s'équilibrer, se propulser, s'immerger, entrer dans l'eau	

**Phase 1 échauffement**

Echauffement

10 min.

collectif

Chasse aux trésors dans l'eau, trésors de différentes valeurs.

**Déroulement phase 2 Atelier 1: entrer dans l'eau**

7/8 min.

par groupe 6 / 7 enfants

Dans GP, avec tapis

rouler sur le coté, sauter en grenouille, glisser sur le ventre, tête en avant pieds en avant...

**Déroulement Phase 2 Atelier 2: s'immerger**

7/8 min.

par groupe 6 / 7 enfants

Dans GP, avec perche

mettre la tête sous l'eau descendre le long de la perche en faisant des bulles avant de remonter.

aller toucher le fond, descendre à deux, ...

**Déroulement Phase 2 Atelier 3: se propulser**

7/8 min.

par groupe 6 / 7 enfants

Dans MP,

la torpille depuis le bord, sur le ventre sur le dos, 3 fois chaque

Dans GP, enchaîner saut et nage sans ceinture à 4 mètres du bord, à 6 mètres du bord...

**Fin de séance**

10 min.

Collectif

Avec le groupe nageur -, sur le tapis qui traverse tout le bassin, jeux de lutte pour mettre le camarade à l'eau.