

Un atelier par classe (40 mn/atelier) :

Parcours immersions/équilibres et déplacements

Le maître-nageur en surveillance assure la gestion du temps.

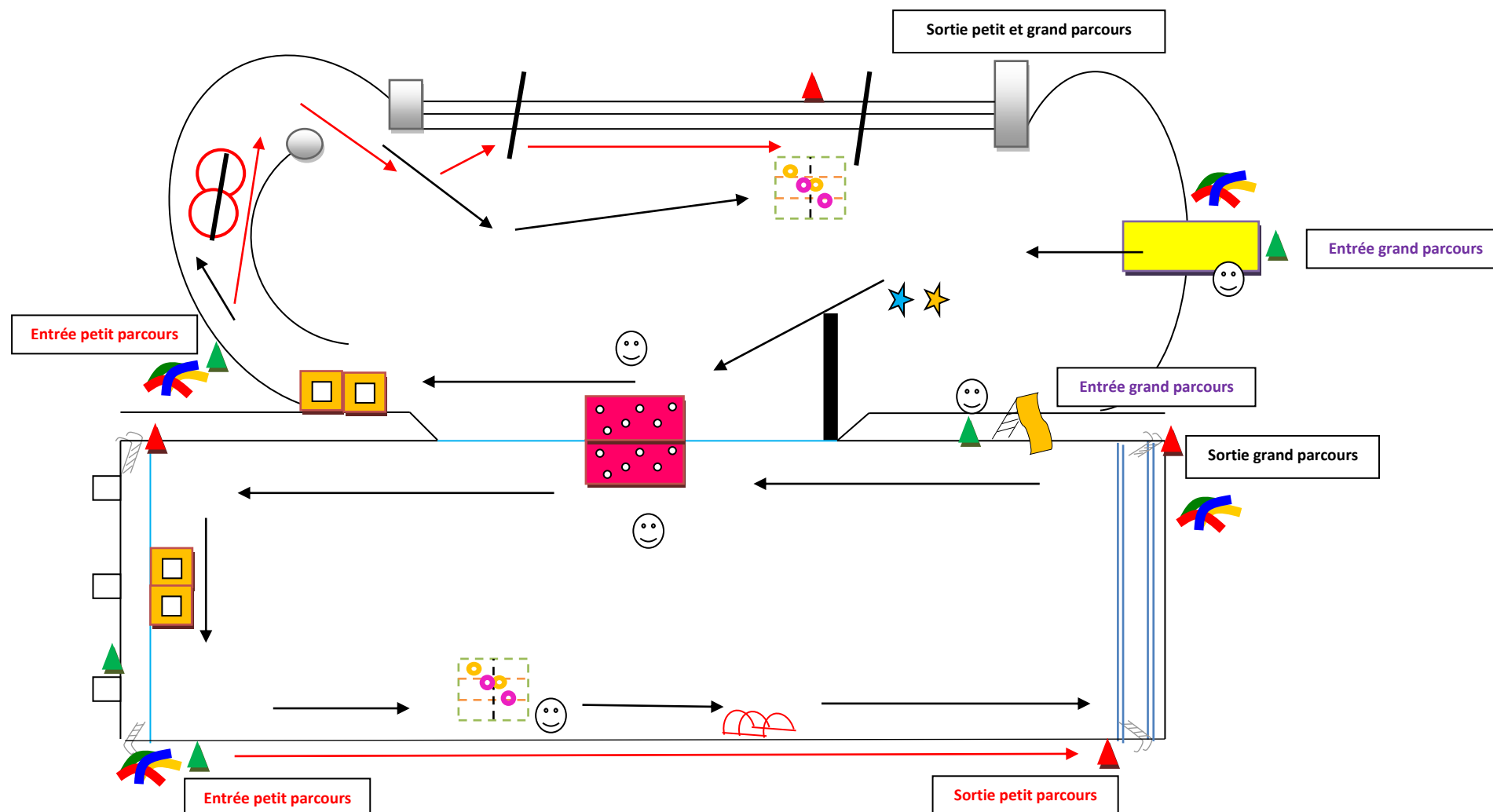
La classe reste sur le demi bassin toute la séance et change lors de la Séance suivante

CYCLE 2 : SEANCES 1,2,3 et 4

Découvrir/se situer/s'entraîner/progresser



A titre indicatif en fonction des besoins



Un atelier par classe (40 mn/atelier)

Chaque classe reste pendant 2 séances sur la même partie du bassin

Classe 1 : séances 5 et 6

Déplacements, équilibres, immersions dans le bassin ludique,

Séances 7 et 8 : déplacement ventral puis dorsal (avec ou sans frite)

Immersions en grande profondeur,

Classe 2 :

Séances 5 et 6 : bassin sportif

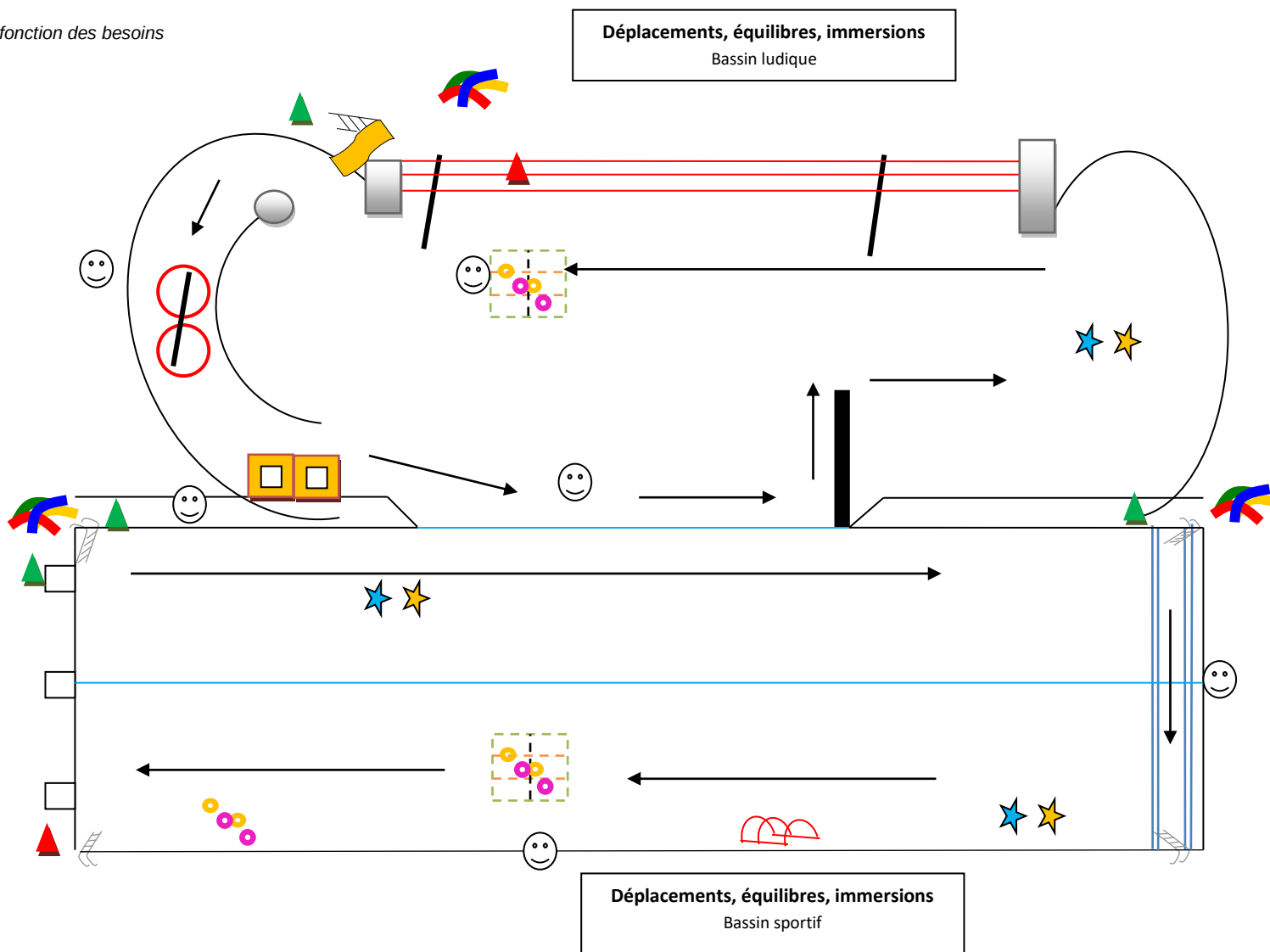
Séances 7 et 8 : bassin ludique

Le maître-nageur en surveillance assure la gestion du temps

😊 A titre indicatif en fonction des besoins

CYCLE 2 : SEANCES 5, 6, 7, 8

S'entraîner/ Progresser



2 temps de 20 mn par classe :

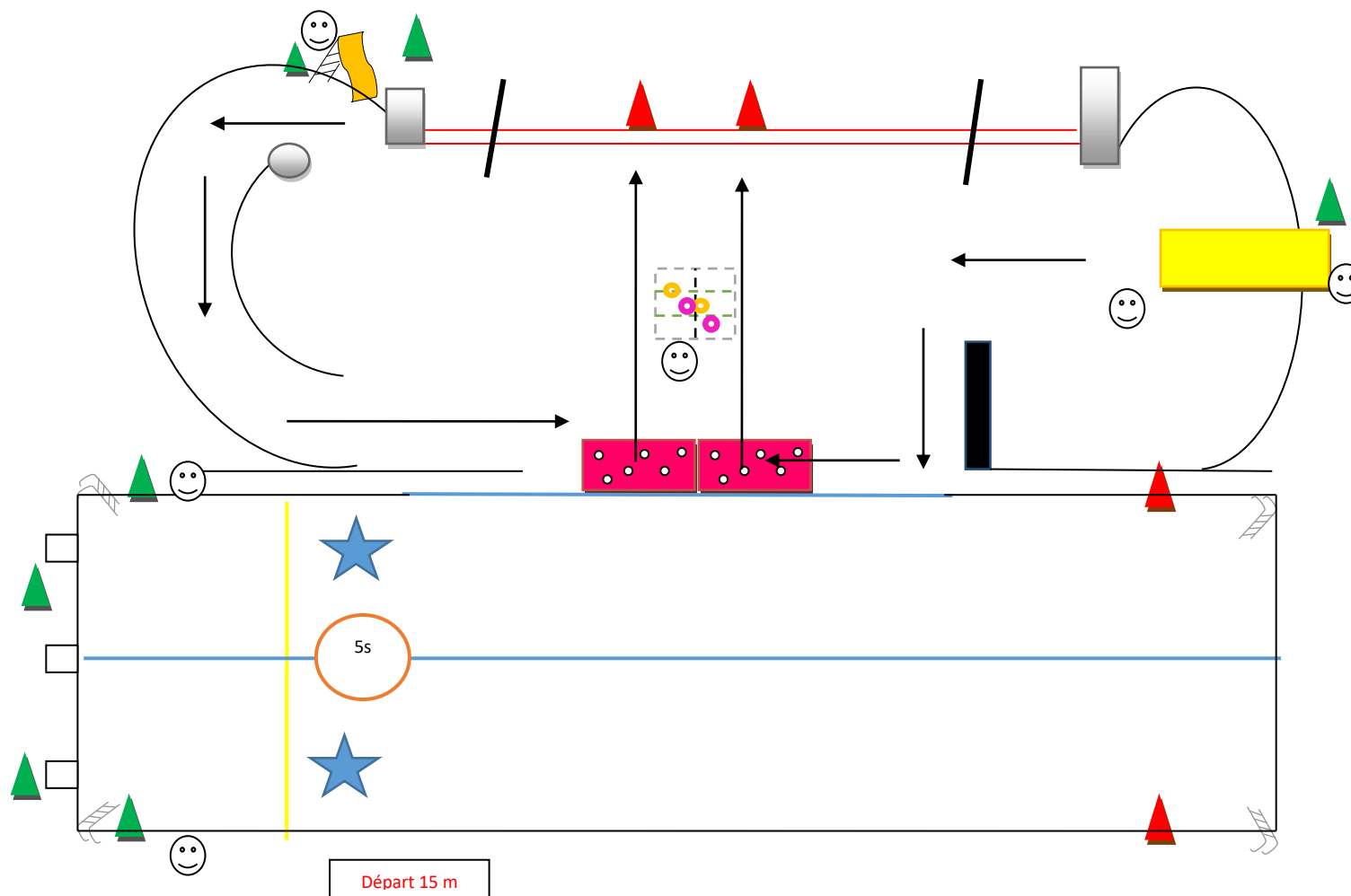
20 mn : parcours entraînement évaluation

- Entrer dans l'eau/ passer sous la perche, faire une étoile de mer ventrale ou dorsale (Tenue 5 s)
- Se reposer ; repartir et se déplacer sur une distance d'une quinzaine de mètres sans s'arrêter

20 mn : parcours partie arrondie

CYCLE 2 : SEANCE 9

Mesurer ses progrès



2 temps de 20 mn par classe :

20 mn : parcours évaluation

- Entrer dans l'eau/ passer sous la perche, faire une étoile de mer ventrale ou dorsale (Tenue 5 s)
- Se reposer ; repartir et se déplacer sur une distance d'une quinzaine de mètres sans s'arrêter

20 mn : parcours partie arrondie

CYCLE 2 : SEANCE 10

Mesurer ses progrès/s'évaluer

