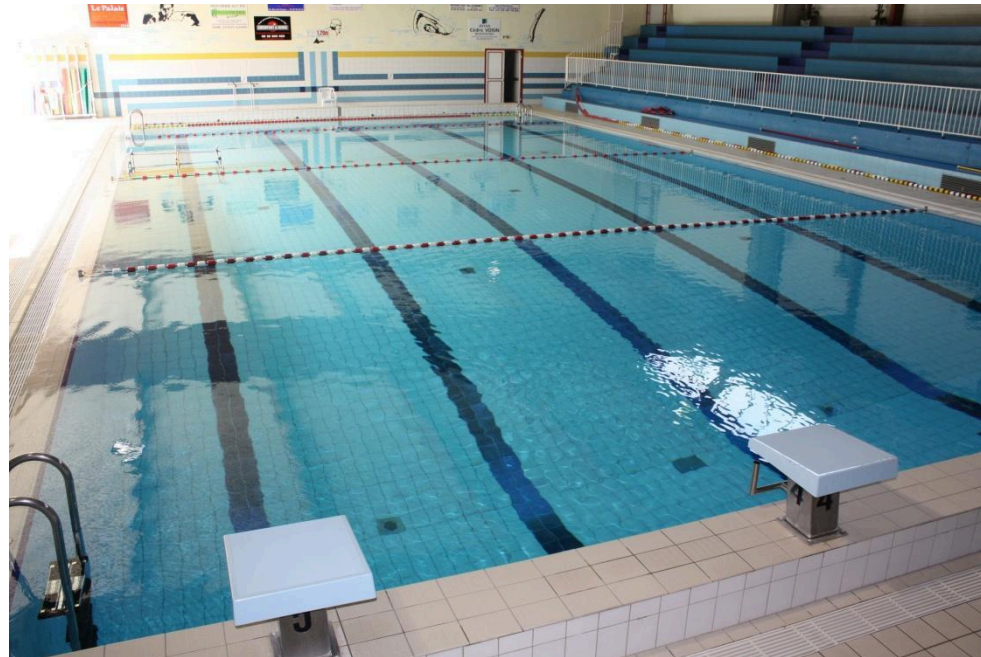


Projet natation liaison CM2/6^{ème}

(Ecole - collège de Liffol le Grand / piscine de Neufchâteau)

Exercices techniques de préparation aux nages codifiées crawl et dos



Marlène BRISBARE, CPC EPS IEN Neufchâteau

Christophe DURE, MNS Neufchâteau

Fabienne CABRET, Professeur d'EPS Liffol le Grand / Neufchâteau

Yves CABRET, Professeur d'EPS Liffol le Grand

SEANCE 1						
Objectif de séance : Dissocier tête / tronc (équilibration)						
ORGANISATION		MATERIEL	DISPOSITIF	CONSIGNE	CRITERES DE REUSSITE	V I D E O
Bassin découpé dans la largeur	<u>1</u>	Support flottant (frite ou pull boy) + palmes	Travail en appui avec du matériel	Se propulser avec les jambes, bras tendus devant, visage immergé, regard vertical, souffler dans l'eau puis reprendre sa respiration.	* L'élève poursuit les battements quand il prend sa respiration * L'élève garde l'équilibre horizontal quand il prend sa respiration	
	<u>2</u>			Même exercice avec le support (frite ou pull) tenu bras tendu sur le bas du dos		
	<u>3</u>	(Palmes)	Travail avec mains sur les cuisses	Même exercice, sans matériel, mains positionnées sur les cuisses.		
	<u>4</u>	Pull boy + palmes	Travail du roulis avec le matériel	Se propulser avec les jambes, un bras tendu devant (tête collée), un bras aligné le long du corps. Rouler sur le dos du côté du bras collé à la cuisse. A faire des deux côtés.	* L'oreille reste collée au bras	
	<u>5</u>			Même exercice avec le pull tenu par les deux bras tendus sur le dos		
	<u>6</u>	(Palmes)	Travail avec mains sur les cuisses	Même exercice, sans matériel, mains positionnées sur les cuisses.	* Pas d'extension de tête	

SEANCE 2

Objectif de séance : Coordonner un mouvement de bras avec la propulsion des jambes (propulsion)

ORGANISATION		MATERIEL	DISPOSITIF	CONSIGNE	CRITERES DE REUSSITE
Bassin découpé dans la largeur	<u>7</u>	Pull boy + palmes	Travail de la traction des bras avec le matériel	Un bras tendu devant avec le pull, oreille collée à l'épaule, se déplacer un bras en traction sous marine (main sur le pull puis sur la cuisse) et retour aérien. Respiration sur le dos à la fin de l'action motrice.	* Pas d'extension de la tête * Respiration en dehors des actions motrices (respirer en pouce cuisse)
	<u>8</u>	Palmes	Travail de la traction des bras sans matériel	Même exercice avec un bras fixe devant.	* Idem + la main devant est dans l'axe médian de la tête
	<u>9</u>			Même exercice avec un bras collé le long du corps.	
	<u>10</u>	Pull boy entre les jambes	Travail de la traction des bras sur le dos	Bras tendus pouces cuisses, ramener les bras sur le ventre puis en extension derrière, traction latérale jusqu'aux cuisses.	* L'élève touche main / cuisse et les deux mains se touchent bras tendu derrière la tête.
	<u>11</u>			Même exercice avec retour aérien derrière la tête, les pouces se touchent	
	<u>12</u>	(pas de matériel)		Même exercice avec les bras alternés	* Un bras tendu derrière la tête et un bras main cuisse.

SEANCE 3						
Objectif de séance : Coordonner le mouvement des bras avec la respiration						
ORGANISATION		MATERIEL	DISPOSITIF	CONSIGNE	CRITERES DE REUSSITE	VIDEOS
Bassin découpé dans la largeur	<u>13</u>	Palmes	Travail de la traction des bras	Un bras tendu devant, une main à la cuisse. Traction sous marine d'un bras vers la cuisse et retour aérien de l'autre bras vers l'avant. Au troisième toucher de cuisse, respirer sur le côté.	* L'élève touche la main avec la cuisse * L'élève respire sur le dos * L'autre bras est tendu, oreille collée contre l'épaule	
	<u>14</u>	Palmes	Exercice en rattrapé cuisse	Les deux mains le long du corps, un retour aérien vers l'avant + une traction sous marine avec retour main cuisse. Au troisième toucher cuisse, respirer sur le côté.	* L'élève entame un nouveau mouvement de bras après que la main ait touché la cuisse	
	<u>15</u>	Palmes	Travail alterné ventre dos (exercice d'évaluation)	Alterner trois mouvements de bras sur le ventre puis trois mouvements de bras sur le dos. L'élève roule sur le dos du côté où il a la main sur la cuisse.	* L'élève maintient le rythme 3 ventre / 3 dos sans interruption.	

Si l'exercice d'évaluation est validé pour la majorité des élèves, on poursuit le cycle. Sinon reprise de la séance 3.

SEANCE 4

Objectif de séance : Améliorer la propulsion des bras (amplitude du geste)

ORGANISATION		MATERIEL	DISPOSITIF	CONSIGNE	CRITERES DE REUSSITE	VIDEOS
Bassin découpé dans la longueur	<u>16</u>	Pull boy entre les cuisses	Travail en rattrapé dos	En position dorsale, un bras tendu derrière, rattrapé avec l'autre bras.	* L'élève touche la main placé derrière * L'élève progresse dans l'axe du couloir	
	<u>17</u>	Pull boy tenu par la main en haut	Travail dos sur un bras fixe	En position dorsale, un bras tendu fixe avec le pull boy en haut. L'autre bras en mouvement. Le bras moteur touche la main en haut et la cuisse en bas (repères pouce cuisse).	* L'élève progresse dans l'axe du couloir	
	<u>18</u>			Même exercice. L'élève compte ses mouvements de bras pour s'améliorer.	* L'élève a un écart limité entre le nombre de mouvements bras droit et bras gauche	
	<u>19</u>	Pull boy entre les cuisses	Travail ventral sur un bras fixe	En position ventrale, un bras tendu fixe devant, l'autre bras en mouvement. Repère pouce cuisse, respiration tous les 2 ou 3 temps.	* L'élève touche pouce et cuisse * L'élève progresse dans l'axe du couloir	

SEANCE 5						
Objectif de séance : Effectuer une coulée avec une reprise de nage						
ORGANISATION		MATERIEL	DISPOSITIF	CONSIGNE	CRITERES DE REUSSITE	
Bassin découpé dans la longueur	20	Un flotteur d'une ceinture (ou un petit objet)	Explication à sec et démonstration de la coulée ventrale	Expliquer ce qu'est une coulée : Une main au mur, les deux pieds collés au mur, en position costale, un bras tendu avec l'objet, oreille sur le bras. Pousser avec les jambes simultanément le bras au mur attrape le bras en avant. En immersion, effectuer une demi-vrille avec le haut du corps.		V I D E O S
	21		Travail sur la coulée ventrale avec reprise de nage	Réaliser la coulée (consignes ci-dessus) puis terminer la longueur en reprenant un exercice précédent (selon les besoins du groupe) <i>Exemple : 3 rattrapés devant, 3 fois à droite, 3 fois à gauche et</i>	* L'élève a tout son corps immergé en fin de poussée * Les bras restent tendus devant	
	22		Explication à sec et démonstration de la coulée dorsale	Les deux pieds collés au mur, tenir le bord avec les deux mains. Tirer les bras en arrière et simultanément basculer la tête en arrière, expirer par le nez.		
	23		Travail sur la coulée dorsale <i>Pré requis : roulade arrière</i>	Réaliser la coulée (consignes ci-dessus) puis terminer la longueur en reprenant un exercice précédent (selon les besoins du groupe) <i>Exemple : exercice 2 séance 4</i>	* Les deux mains se touchent au dessus de la tête	
	24		Enchaîner 25 m ventre et 25m dos	Effectuer une coulée ventrale, nager 25m crawl ; effectuer une coulée dorsale, nager 25m dos.	* L'élève est immergé lors des coulées * Les deux bras sont placés en haut	

SEANCE 6						
Objectif de séance : Améliorer ses appuis (balayage)						
ORGANISATION		MATERIEL	DISPOSITIF	CONSIGNE	CRITERES DE REUSSITE	VIDEOS
Bassin découpé dans la longueur	25		Explication et entraînement à sec	Décrire un huit avec poignet et avant bras fixes, coudes au corps.		
	26	Pull	Travail sur la godille dans l'eau	Assis (avec un pull entre les jambes), effectuer des godilles d'abord en reculant puis en avançant	* L'élève se déplace	
	27			A plat dos, effectuer des godilles		
	28			A plat ventre, effectuer des godilles		
	29	Palmes	Dos à deux bras	En position dorsale, les deux bras derrière la tête, écarter les bras et une fois les bras sous l'eau, tourner les paumes vers le ciel (comme si on poussait une porte vers l'avant) et revenir sur les cuisses	* L'élève diminue le nombre de cycles de bras	
	30		Dos à un bras	Même exercice avec un bras fixe sur la cuisse, l'autre bras en retour aérien, puis godille dans l'eau et roulis du corps		
	31		Ventre à un bras	Une main fixe sur la cuisse, l'autre bras effectue la godille, roulis du corps		

SEANCE 7							
Objectif de séance : Entrer dans l'eau par le plongeon							
ORGANISATION		MATERIEL	DISPOSITIF	CONSIGNE	CRITERES DE REUSSITE	VIDEOS	
Bassin découpé dans la longueur	Réinvestissement des séances précédentes (coulées...)						
	32		Travail sur la roulade avant dans l'eau	Au bord de l'eau, mains aux chevilles, différents exercices de roulade avant.	* L'élève roule en avant dans l'eau		
	33		Pré requis : roulade avant	Idem, mains en avant			
	34	Frite	Travail de la roulade avant au dessus de la frite	Sur le bord du bassin, mains en avant, regarder son nombril, menton collé à la poitrine, venir rouler au dessus de la frite.			
	35		Travail du plongeon	Idem en relevant les bras une fois dans l'eau, bras collés sur les oreilles.	* L'élève ne fait pas de plat à l'entrée dans l'eau * Le menton est toujours collé à la poitrine		