

NAGER POUR SURVIVRE^{MD} - SÉANCE 1 - ATELIERS

| | |
|---------------------------|--|
| DURÉE TOTALE : | 60 minutes |
| DOCUMENTS REQUIS : | Liste des élèves avec sous-groupe déjà faits (selon le questionnaire sur les habiletés aquatiques de l'élève), feuille de travail du moniteur. |
| MATÉRIEL REQUIS : | VFI, spaghettis, tapis flottant, crayon, objet de sauvetage. |

ACCUEIL (10 minutes) :

- Présentation des moniteurs et vérification des cas particuliers avec les enseignants
- Règlements de la piscine
- Explication du programme Nager pour survivre (3 habiletés et déroulement de la séance)
- Division en sous-groupe, douche et vêtir les VFI

ATELIERS (40 minutes) :

Chaque atelier est à un endroit prédéterminé dans la piscine. Le matériel doit être déjà placé. Chaque sous-groupe avec leur moniteur respectif se déplace pour faire les 3 ateliers. La rotation des ateliers doit être faite en 3 minutes.

| ENTRÉE À L'EAU – 10 minutes | | | |
|---|----------|----------------|-------|
| | VFI | MATÉRIEL | TEMPS |
| Deux élèves à la fois. En partie profonde. | | | |
| 1. Saut sécuritaire au choix dans l'eau | Tous | VFI | 2 min |
| 2. Roulade en billot à partir du bord ou d'un tapis | Au choix | Tapis flottant | 3 min |
| 3. Roulade avant ou côté à partir du bord ou d'un tapis | Au choix | Tapis flottant | 3 min |

| NAGE SUR PLACE – 10 minutes | | | |
|--|----------|-----------|-------|
| | VFI | MATÉRIEL | TEMPS |
| Tous les élèves en même temps. | | | |
| 1. Nage sur place avec un VFI pour tous | Tous | | 3 min |
| 2. Nage sur place avec un spaghetti (seulement les jambes) | Au choix | Spaghetti | 3 min |
| 3. Nage sur place avec un spaghetti (seulement les bras) | Au choix | Spaghetti | 3 min |

| NAGE – 10 minutes | | | |
|---|----------|----------|-------|
| | VFI | MATÉRIEL | TEMPS |
| Tous les élèves en même temps si partie peu profonde. | | | |
| 1. Déplacement sur le ventre avec un VFI pour tous | Tous | Jouets | 3 min |
| 2. Déplacement sur le dos avec un VFI pour tous | Au choix | Jouets | 3 min |
| 3. Défi : le plus de largeurs possible en 2 minutes | Au choix | | 3 min |

JEU (si le temps le permet)

Jeu de tag en partie peu profonde.

RETOUR (5 minutes)

En sous-groupe, demander aux élèves les habiletés pratiquées pendant la séance. Explication de l'évaluation à faire lors des deux prochaines séances.

NAGER POUR SURVIVRE^{MD} - SÉANCE 2 - ATELIERS

| | |
|---------------------------|---|
| DURÉE TOTALE : | 60 minutes |
| DOCUMENTS REQUIS : | Liste des élèves avec sous-groupe déjà faits, feuille de travail du moniteur. |
| MATÉRIEL REQUIS : | VFI, spaghettis, ballon, tapis flottant, crayon, objet de sauvetage. |

ACCUEIL (5 minutes) :

- Explication de l'évaluation de la norme Nager pour survivre
 - Séquence : entrée - nage sur place 1 min - nage 50 m
 - Nombre de longueur qui équivaut à 50 m
 - En continue (ne pas toucher au fond de l'eau, ni au mur)
 - Avec ou sans VFI
- Explications du déroulement de la séance (3 ateliers).
- Division en sous-groupe, douche et choisir un VFI (ne pas le mettre tout de suite).

ATELIERS (45 minutes) :

Chaque atelier est à un endroit prédéterminé dans la piscine. Le matériel doit être déjà placé. Chaque sous-groupe avec leur moniteur respectif se déplace pour faire les 3 ateliers. La rotation des ateliers doit être faite en 3 minutes.

| ENTRÉE À L'EAU ET NAGE SUR PLACE – 12 minutes | | | |
|--|----------|---------------------|-------|
| En partie profonde. | VFI | MATÉRIEL | TEMPS |
| 4. Roulade avant et 20 secondes de nage sur place. Deux élèves à la fois. | Au choix | Spaghettis | 4 min |
| 5. Entrée à l'eau au choix. L'élève doit nager environ 2 m pour se rendre à un tapis flottant, grimper dessus et effectuer une roulade pour retourner à l'eau. Puis, il doit retourner au bord. 1 élève à la fois. | Au choix | Tapis flottant | 4 min |
| 6. Nage sur place en cercle. Les élèves doivent se passer un ballon sans qu'il touche à l'eau. Le moniteur donne des spaghettis aux élèves fatigués. | Au choix | Ballon et spaghetti | 4 min |

| NAGE – 12 minutes | | | |
|--|----------|----------------|-------|
| En partie peu profonde. | VFI | MATÉRIEL | TEMPS |
| 1. Bataille de tapis : Les élèves sont face-à-face avec les bras sur un tapis flottant. Au signal de départ, ils doivent battre des jambes afin d'avancer. | Au choix | Tapis flottant | 3 min |
| 2. Nage au choix pendant 50 m. | Au choix | Spaghettis | 5 min |
| 3. Course à relais en équipe avec un spaghetti. | Au choix | Spaghettis | 4 min |

| NORME NAGER POUR SURVIVRE AVEC VFI – 12 minutes | | | |
|---|------|----------|--------|
| Par vagues (2 élèves à la fois pour l'entrée à l'eau, puis en même temps pour le reste). Les élèves doivent faire la norme en continue. En longueur, départ en partie profonde. | VFI | MATÉRIEL | TEMPS |
| 1. Entrée désorientée (culbute avant, côté ou billot). | Tous | | 12 min |
| 2. Nage sur place pendant 1 minute. | Tous | | |
| 3. Déplacement sur 50 mètres. | Tous | | |

RETOUR (5 minutes)

En sous-groupe, demander aux élèves les habiletés pratiquées pendant la séance. Explication de l'évaluation à faire lors de la prochaine et dernière séance.

NAGER POUR SURVIVRE^{MD} - SÉANCE 3 - ATELIERS

| | |
|---------------------------|---|
| DURÉE TOTALE : | 60 minutes |
| DOCUMENTS REQUIS : | Liste des élèves avec sous-groupe déjà faits, feuille de travail du moniteur, certificats déjà complétés (sauf résultat de l'évaluation). |
| MATÉRIEL REQUIS : | VFI, spaghettis, tapis flottant, ballons, anneaux, jouets, planche, crayon. |

ACCUEIL (5 minutes) :

- Explication de l'évaluation de la norme Nager pour survivre
 - Séquence : entrée - nage sur place 1 min - nage 50 m
 - Nombre de longueur qui équivaut à 50 m
 - En continue (ne pas toucher au fond de l'eau, ni au mur)
 - Avec ou sans VFI
- Explications du déroulement de la séance (3 ateliers).
- Division en sous-groupe, douche et choisir un VFI (ne pas le mettre tout de suite).

ATELIERS (45 minutes) :

Chaque atelier est à un endroit prédéterminé dans la piscine. Le matériel doit être déjà placé. Chaque sous-groupe avec leur moniteur respectif se déplace pour faire les 3 ateliers. La rotation des ateliers doit être faite en 3 minutes. **Commencer l'atelier de l'évaluation avec le groupe le plus faible.**

| AUTOSAUVETAGE SUR GLACE ET ENTRÉE À L'EAU – 12 minutes | | | |
|--|----------|----------------|-------|
| En partie profonde. | VFI | MATÉRIEL | TEMPS |
| 1. Simuler un autosauvetage sur glace. Le tapis (2/3 dans l'eau, 1/3 hors de l'eau) simule la glace. 1-Casser la glace mince. 2-Étendre les bras sur la glace. 3-Battre des jambes et grimper sur la glace. 4-Ramper sur la glace jusqu'à l'extérieur de la piscine. | Au choix | Tapis flottant | 8 min |
| 2. Entrées à l'eau au choix (Plongeon, tremplin, sauts, etc.) | Au choix | Tremplin | 4 min |

| NAGE ET AUTRES HABILITÉS – 12 minutes | | | |
|---|----------|---|-------|
| En partie peu profonde. | VFI | MATÉRIEL | TEMPS |
| 1. Construction d'une tour. Les élèves doivent nager pour aller chercher un bloc de mousse sur un tapis flottant. Ils doivent revenir avec le bloc vers le bord de la piscine pour y déposer le bloc afin de construire une tour. | Au choix | Tapis flottant, blocs de mousse | 6 min |
| 2. Chasse aux trésors. Disperser plusieurs objets qui flottent et qui coulent. Diviser le sous-groupe en deux. Leur demander d'aller récupérer le plus d'objets en 3 minutes. | Au choix | Spaghettis, planches, anneaux, ballons, rondelles de hockey, jouets, etc. | 6 min |

| ÉVALUATION DE LA NORME NAGER POUR SURVIVRE – 12 minutes | | | |
|---|----------|----------|--------|
| Par vagues (2 élèves à la fois). Les élèves doivent faire la norme en continue. En longueur, départ en partie profonde. | VFI | MATÉRIEL | TEMPS |
| 1. Entrée désorientée (culbute avant, côté ou billot). | Au choix | | 12 min |
| 2. Nage sur place pendant 1 minute. | Au choix | | |
| 3. Déplacement sur 50 mètres. | Au choix | | |

RETOUR (5 minutes)

En grand groupe, féliciter les élèves. Les encourager à prendre des cours de natation et à être prudent dans et près de l'eau. Les inciter à revenir à la piscine avec leur famille. Remettre les certificats aux enseignants afin de ne pas les mouiller.