

Une séance type

Une séance peut se composer ainsi :

- 1. Une phase d'échauffement qu'on peut aussi appeler réadaptation au milieu aquatique.
- 2. Une phase d'apprentissage par un travail spécifique sur une première composante à observer. *Par exemple pour les séances 2,3 et 4 l'attention portera sur les composantes immersion et équilibre.*

L'analyse des comportements observables permettra de :

- proposer des adaptations de la situation en plus facile ou en plus difficile
- proposer un travail en atelier spécifique décroché comme remédiation possible

Cette phase comprendra :

- Un temps de découverte et d'élaboration de l'acte moteur
- Un temps de consolidation et d'approfondissement par un travail de la compétence initiale en y incluant des variantes à la situation de base
- Un temps de complexification et de jeu par un travail en défi entre élève sur le parcours connu (défi de vitesse ou défi de qualité)
- 3. Une seconde phase d'apprentissage sur une autre composante de la natation.
- 4. Un parcours final associant les deux composantes travaillées et permettant l'enchaînement des actions complexes.
- 5. Une phase de retour au calme avant de sortir du bassin.



Pour qu'il y ait modification motrice, il faut faire passer les élèves environ 7 fois sur un même dispositif avant de le faire varier. La répétition fait partie de l'apprentissage et en particulier de l'apprentissage moteur.

On variera aisément les situations de natation selon les paramètres suivants :

- la distance à parcourir
- le matériel aidant à la portance du corps
- la profondeur du bassin

