

<b>CM2 Séance 1</b>	<b>Séance 2 à 7</b>	<b>Séance 8 à 11</b>	<b>Séance 12</b>
<p>Organisation de l'atelier dans les modules 2 et 3 :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 2 colonnes, départ du GB avec saut ou plongeon</li> <li>- Déplacement sur le ventre 12,5m</li> <li>- Recherche objet 1,30m</li> <li>- Déplacement dorsal 12,5m</li> </ul>	<p><i>Entrée :</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Plongeon sauts</li> </ul>	<p><i>Entrée :</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-impulsion dans les sauts</li> <li>-plongeon : recherche de la profondeur pour aller chercher des objets, quilles...</li> </ul>	<p>Savoir Nager palier 2</p>
	<p><i>Déplacement :</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-En fonction activité choisie : WP, nat synchro, nat sportive, sauvetage</li> <li>-Nat sportive : travail endurance, battements, respiration, coordination</li> </ul>	<p><i>Déplacement :</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-En fonction de l'activité choisie</li> <li>-Nat sportive : intensité du battement, nombre de coups de bras sur 20/25 m..</li> </ul>	
	<p><i>Immersion :</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Liées aux entrées : plongeon canard, tenir un parcours sous-marin...</li> </ul>	<p><i>Immersion :</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-A 2m chercher divers objets lestés de plus en plus lourd par exemple mannequin...</li> <li>-Enchaînement cerceau, tour...</li> </ul>	
	<p><i>Equilibre :</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Toutes les formes de coulées</li> </ul>	<p><i>Equilibre :</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Allonger la distance de coulée <ul style="list-style-type: none"> <li>- Reprise de nage...</li> </ul> </li> </ul>	