

CMI Séance 1	Séance 2 à 7	Séance 8 à 11	Séance 12
<p>Organisation de l'atelier dans les modules 2 et 3 :</p> <ul style="list-style-type: none"> - 2 colonnes, départ du GB avec saut ou plongeon - Déplacement sur le ventre 12,5m - Recherche objet 1,30m - Déplacement dorsal 12,5m 	<p><i>Entrée :</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Plongeon - Saut bouteille sans éclaboussures 	<p><i>Entrée :</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Utilisation des entrées en fonction de l'activité choisie (natation sportive, natation synchronisée, sauvetage) - 	<p>Faire un enchaînement d'action que l'élève aura préalablement choisi :</p> <p>CF Pass'Nage ou en fonction de l'activité choisie</p>
	<p><i>Déplacement :</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Enchaînement des longueurs en équilibre ventral (propulsion améliorée, respiration, coordination bras/jambes...) 	<p><i>Déplacement :</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - En fonction de l'activité choisie 	
	<p><i>Immersion :</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Proposer différentes immersion à des profondeurs variées : objets, quilles, tunnel... 	<p><i>Immersion :</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Se déplacer en profondeur → quille à quille, cerceau à cerceau, recherche d'objet plus encombrant 	
	<p><i>Equilibre :</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Introduire l'idée d'équilibre dans la nage : se déplacer avec un seul bras, bras tendus devant, inspiration/expiration sans bouger l'autre bras (travail avec matériel)... 	<p><i>Equilibre :</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - En fonction de l'activité choisie : <ul style="list-style-type: none"> ➤ nat sportive : vitesse, battements, respiration ➤ sauvetage : tenir un objet au dessus de l'eau 	