

Des exemples de situations pour construire ses séances (IDEE)

ENTREE DANS L'EAU (E)

Niveau 1 (petit bain)

Descendre par les marches (s'il y en a)

Descendre par l'échelle.

Descendre le long d'une perche. Départ assis et descendre dans l'eau en se tenant à la perche. Sauter en tenant une perche.

Glisser sur un toboggan avec soutien, sans soutien.

Sauter à partir d'un tapis posé sur l'eau, sauter sur un tapis posé sur l'eau. Sauter vers un tapis pour l'attraper.

Sauter avec un ballon sans le laisser s'échapper, Sauter vers un ballon

Sauter depuis le bord dans un cerceau de la couleur choisie. Sauter dans un cerceau de plus en plus loin.

Idem en tenant la main d'un camarade

Niveau 2 (petit bain)

Assis sur le bord, basculer vers l'avant.

Accroupi sur le bord, basculer vers l'avant.

Assis sur un tapis posé sur l'eau, basculer vers l'avant, vers l'arrière.

Accroupi sur un tapis posé sur l'eau, basculer vers l'avant, vers l'arrière.

Sauter pour attraper une perche

Sauter pour attraper une ligne d'eau tendue.

Sauter dans l'eau en attrapant un ballon sans l'échapper.

Sauter en boule, sauter en bouteille

Glisser sur le toboggan avec un ballon dans les mains

Niveau 3 (moyen et grand bain)

Dans une profondeur maximale de 1,50 mètre, sauter avec une frite, sauter puis attraper une frite.

Sauter verticalement les bras le long du corps.

A plusieurs, sauter en cascade.

Dans une profondeur maximale de 1,50 mètre, glisser sur le toboggan sur le ventre, bras et tête en avant.

Dans une profondeur maximale de 1,50 mètre, glisser sur le toboggan sur le dos tête en avant et bras le long du corps.

Dans une profondeur maximale de 1,50 mètre, accroupi sur le bord, basculer vers l'avant.

Entrer dans l'eau par les mains depuis le bord dans un cerceau.

Plonger vers le fond.

Plonger de différentes hauteurs.

Glisser tête en avant sur le toboggan.

Sauter verticalement en grande profondeur.

Se laisser tomber en roulant dos au bassin.

Entrer dans l'eau par les mains depuis l'échelle dans un cerceau.

Niveau 4 (moyen et grand bain)

Une jambe fléchie, un genou au sol, basculer vers l'avant les bras en extension.

Dans une profondeur maximale de 2 mètres, jambes tendues, basculer vers l'avant les bras en extension.

Les pieds légèrement décalés, les jambes fléchies, lever la jambe arrière et se laisser basculer, bras en extension.

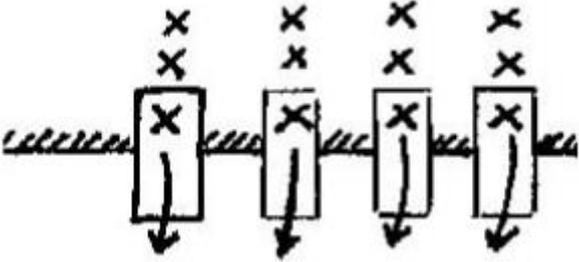
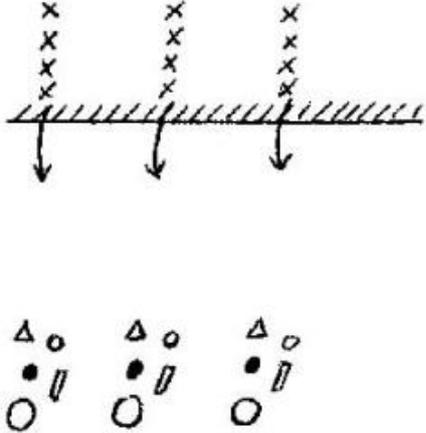
Plonger en avant depuis le bord, les pieds légèrement décalés.

Entrer dans l'eau par les mains depuis le bord dans un cerceau.

Plonger vers le fond.

Plonger de différentes hauteurs.

Jeux favorisant l'entrée dans l'eau (E) :

<p>1,2,3 plouf : <u>But</u> : se déplacer le plus rapidement pour aller prendre la place du meneur <u>Matériel</u> : néant sauf pour les variantes <u>Consignes</u> : se déplacer et s'arrêter quand le meneur se retourne <u>Variante</u> : bouche sous l'eau, pousser une frite, une planche, un ballon</p>	
<p>Le relais roulade <u>Objectif</u> : Entrer doucement dans l'eau, de plusieurs façons. <u>Matériel</u> : Un tapis par équipe <u>Consigne</u> : Dans mon équipe, je roule sur le tapis avant d'entrer dans l'eau quand mon camarade est revenu toucher le bord <u>Critères de réussite</u> : L'équipe gagnante est celle qui a terminé la première <u>Variante</u> : Entrée dans l'eau par les fesses Entrée dans l'eau par les pieds Entrée dans l'eau sur le côté Entrée dans l'eau sur le dos Entrée dans l'eau en arrière, tête en avant</p>	
<p>La chasse au trésor : <u>But</u> : rapporter le plus d'objets possible en x minutes <u>Matériel</u> : objets lestés ou flottants, deux cerceaux de couleurs <u>Consigne</u> : rapporter un objet à la fois dans son cerceau <u>Variante</u> : 1^{ère} équipe à rapporter X objets</p>	
<p>Le relais du canard pêcheur <u>Objectif</u> : Entrer dans l'eau sans appui. <u>Matériel</u> : Un tapis par équipe <u>Consigne</u> : Au signal, le premier joueur saute à l'eau et se déplace jusqu'à l'endroit où se situent les objets immergés. Il essaie en une immersion de prendre un objet et de le ramener sur le bord. A ce moment, le deuxième joueur s'élance.... <u>Critères de réussite</u> : L'équipe qui est allée la plus vite, l'emporte <u>Variante</u> : Possibilité de ramener 2 ou plusieurs objets à la fois, en une seule immersion Augmenter la profondeur des objets immergés</p>	
<p>Le béret aquatique : <u>But</u> : au signal, sauter dans l'eau et rapporter avant l'adversaire un objet posé au centre de la piscine dans un cerceau (autant d'objets qu'il y a de binômes) <u>Matériel</u> : balles dans un cerceau ou sur un tapis <u>Consigne</u> : rapporter un objet le plus vite possible dans son camp.</p>	