

LA TORPILLE :

BUT : Glisser le plus loin possible, impulsion à partir d'un mur

DISPOSITIF : Individuel

BASSIN : Moyenne profondeur

CONSIGNES :

Se laisser glisser sous l'eau et émerger le plus loin possible (sans propulsion)

CRITERES DE REUSSITE :

Distance de plus en plus longue sans mouvement

1 2 3 SOLEIL :

BUT : Tenir un équilibre, se déplacer rapidement

DISPOSITIF : En grande profondeur. Les élèves partent tous de la même ligne. Si pris en mouvement vers le but, retour au départ.

CONSIGNES :

Durant la phrase du meneur (1 2 3 soleil) se déplacer rapidement pour atteindre le meneur. Quand le meneur se retourne s'immobiliser en équilibre

CRITERES DE REUSSITE :

Arriver avant les autres à la hauteur du meneur

LES RADEAUX DE BOIS :

BUT : S'équilibrer durablement avec matériel. S'organiser à plusieurs

DISPOSITIF :

Les élèves sont groupés par 3. Chaque groupe doit effectuer 3 traversées en permutant les rôles à chaque traversée. Les "radeaux" peuvent utiliser toutes sortes d'engins flottants, sauf les ceintures. Moyenne profondeur

CONSIGNES :

2 élèves se harnachent de manière à flotter durablement en position dorsale. Un 3ème fait office de tracteur ou de propulseur lors de la traversée du bassin.

CRITERES DE REUSSITE :

Le groupe vainqueur est celui qui arrive en tête au terme de la 3ème traversée. Si l'un des "radeaux" se disloque, le groupe s'arrête et ne repart qu'une fois le "radeau" reconstitué.

LA ROULADE :

BUT : Enchaîner des rotations sur soi-même en nageant.

DISPOSITIF : Individuel, en grande profondeur

CONSIGNES :

Effectuer une vrille ou une rotation d'avant en arrière. Expirer par le nez

CRITERES DE REUSSITE :

Pas d'arrêt total. Repartir dans la bonne direction.

LA FLECHE :

BUT : Accepter un déséquilibre pour entrer dans l'eau

DISPOSITIF : Colonne

CONSIGNES :

Accepter de chuter dans l'eau : en roulade, poser les mains sur l'eau, ...

CRITERES DE REUSSITE :

Réduire les points de contact avec l'eau, pour entrer comme une flèche

JACQUES A DIT :

BUT : Enchaîner différentes positions tout en se déplaçant

DISPOSITIF : Individuel. Moyenne ou grande profondeur

CONSIGNES :

- En se déplaçant en nageant, répondre aux consignes du maître, ex : sur le dos, de profil, repartir en arrière, aller toucher le fond, faire une roulade avant, une roulade arrière, rester sur place, ...

CRITERES DE REUSSITE :

- Ne pas reprendre d'appui

VARIABLES :

- avec matériel,
- reprise d'appui entre chaque mouvement autorisé
- + par deux (synchro),
- + enchaîner deux actions