

### **LE TOBOGGAN :**

**BUT :** Glisser au toboggan la tête en avant

**DISPOSITIF :** Individuel

**BASSIN :** Moyenne profondeur

**CONSIGNES :**

- Entrer dans l'eau par le toboggan, sur le ventre, mains en avant
- Se laisser glisser sous l'eau et émerger le plus loin possible

**CRITERES DE REUSSITE :**

- Mains en avant, corps tendu, jambes serrées, regard vers le fond

### **CHAT FLOTTANT :**

**BUT :** Quitter la verticalité. S'équilibre sur le ventre, sur le dos

**DISPOSITIF :** En petite ou moyenne profondeur. Un chat, des souris. Autant de planches, frites disposées à la surface que de souris

**CONSIGNES :**

- Le chat ne peut toucher une souris que si elle a les pieds au sol

**CRITERES DE REUSSITE :**

- Perte des appuis plantaires par équilibration sur le ventre ou sur le dos

### **LE JEU DES CARTES :**

**BUT :** S'équilibrer dans tous les sens. Changer d'équilibre

**DISPOSITIF :** Réaliser un jeu de cartes avec les enfants (3 enfants en étoile, 2 allongés, 1 en boule, 3 allongés formant un triangle, ...). Former des équipes de 3. Travailler en grande profondeur

**CONSIGNES :**

- L'équipe tire une carte et les 3 font la figure ensemble.

**CRITERES DE REUSSITE :**

- Tenir la position 3''

### **LE RELAIS DES REMORQUEURS :**

**BUT :** Favoriser l'allongement dorsal ou ventral

**DISPOSITIF :** Par 2, en petite ou moyenne profondeur

**CONSIGNES :**

- L'un s'allonge, l'autre le tire en marchant. A chaque traversée on change de rôle

**CRITERES DE REUSSITE :**

- Etre les premiers à faire l'aller-retour

### **LES SOLDATS DE PLOMB :**

**BUT :** Découvrir l'importance de la tonicité pour être porté par l'eau

**DISPOSITIF :** Individuel.

**CONSIGNES :**

- Debout en moyenne profondeur, se laisser tomber dans l'eau sur le ventre en restant droit.

**CRITERES DE REUSSITE :**

- Garder les bras le long du corps (comme un soldat au garde à vous)

### **LA RONDE :**

**BUT :** Se sentir porté par l'eau

**DISPOSITIF :** Former une ronde en moyenne profondeur. Les élèves se donnent la main et tournent doucement.

**CONSIGNES :**

- Les numéros impairs lèvent les pieds pour s'allonger sur le dos, les numéros paires les maintiennent .

**CRITERES DE REUSSITE :**

- Conserver une petite vitesse de déplacement pour les porteurs
- Regarder vers le plafond pour les portés