

PORTEUR D'EAU

BUT : Déplacement ventral, se propulser avec ses jambes.

BASSIN : Moyenne profondeur

DISPOSITIF : Par équipe de 3, ou 4

- un tapis par équipe, un contenant (seau, boîte, gobelet ...)
- Départ d'un bord pour aller vers le bord opposé

CONSIGNES :

Transporter un seau rempli d'eau posé sur un tapis, sans le renverser, le plus rapidement possible, sans poser les pieds au fond.

CRITERES DE REUSSITE :

- seau rempli
- pas de reprise d'appuis

LA PIROGUE

BUT : Déplacement ventral, se propulser avec les bras

BASSIN : Grande profondeur

DISPOSITIF : Par 2, un tapis

- Point de départ
- Point d'arrivée avec un élève en attente

CONSIGNES :

- Aller chercher un camarade en étant couché à plat sur le tapis, pagayer avec les bras, le ramener au point de départ.
- Inverser les rôles, l'élève repart en pagayant et effectue le trajet seul, récupère son coéquipier qui l'attend au point d'arrivée (il y va à pieds).

CRITERES DE REUSSITE :

- se déplacer et rester en équilibre à 1 et 2 sur le tapis.

LES DEMENAGEURS

BUT : Déplacement dorsal, se propulser avec les jambes

BASSIN : Grande profondeur

DISPOSITIF : 2 équipes

- Largeur du bassin
- petit matériel en nombre suffisant (4 à 6 objets par élève)

CONSIGNES :

Transporter tous les objets de l'équipe de l'autre côté de la piscine, le plus rapidement possible.

Deux objets à la fois, un dans chaque main

Se déplacer avec battements de jambes

CRITERES DE REUSSITE :

- Réaliser la traversée en se propulsant avec les jambes

LA CHASSE AU TRESOR

BUT : Déplacement dorsal, se propulser avec les bras

BASSIN : Grande profondeur

DISPOSITIF : Matériel flottant au milieu du bassin (2 à 3 objets par élève)

- individuellement
- largeur du bassin

CONSIGNES : Au signal, aller chercher un objet, le ramener en le plaçant entre les jambes.

Se déplacer avec les bras, en position dorsale.

CRITERES DE REUSSITE :

Nombre d'objets ramenés

RELAIS OBSTACLE

BUT : Déplacement dorsal, propulsion jambes et bras

BASSIN : Moyenne profondeur

DISPOSITIF : Largeur du bassin

- ligne d'eau
- cage
- cerceau ...

CONSIGNES :

Aller d'un bord à l'autre, en franchissant les obstacles sur le dos

CRITERES DE REUSSITE :

- Réaliser le parcours en déplacement dorsal

BALLE AU CAPITAINE

BUT : Déplacement ventral, propulsion jambes et bras

BASSIN : Grande profondeur

DISPOSITIF : 2 équipes (avec bonnets de couleur) 3 à 4 joueurs + un capitaine

- une ligne pour délimiter la zone de chaque capitaine
- une balle
- espace de jeu délimité

CONSIGNES :

- Lancer la balle au capitaine pour marquer un point
- ne pas se déplacer avec la balle
- déplacement (sans la balle) autorisé

CRITERES DE REUSSITE :

- aisance dans le déplacement jambes et bras combinés

VARIABLES:

- moyenne profondeur (permet aux élèves des reprises d'appui) / capitaine assis sur une bouée / joueurs avec ceinture

+ réaliser 5 ou 6 passes avant de la passer au capitaine