

## **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