

TITRE : le moins possible

COMPOSANTE: Propulsion

BUT : déplacement ventral, propulsion bras (brasse)

DISPOSITIF : individuel, bassin moyenne profondeur

CONSIGNES : traverser le bassin avec un mouvement de bras par intervalle entre 2 plots sans reprise d'appui et sans matériel

CRITERES DE REUSSITE : faire autant de mouvements que d'intervalles

VARIABLES : + enlever des plots (augmenter la taille des intervalles)
- avec reprise d'appuis

TITRE : la chaîne

COMPOSANTE: Propulsion

BUT : propulsion des jambes

DISPOSITIF : grande profondeur, largeur du bassin, 2 équipes (3 à 4 joueurs), espace délimité par plots, objets divers

CONSIGNES : transporter tous les objets le plus rapidement possible, 1 objet à la fois en le transmettant (de plot en plot) en relais; chaque élève revient à son point de départ / inverser les rôles

CRITERES DE REUSSITE : réaliser les relais en se propulsant avec les jambes
équilibre des relais statiques

VARIABLES : + retour dorsal
- avec planche pour les statiques, ceux qui ont des difficultés à avancer

TITRE : bullons !

COMPOSANTE: Respiration

BUT : souffler longtemps la tête dans l'eau

DISPOSITIF : bassin moyenne profondeur, petits groupes (6 ou 8); les élèves forment une ronde et sont identifiés par un n°

CONSIGNES : "vous devez vous allonger et souffler le plus longtemps possible dans l'eau" au signal, les n° pairs s'allongent et soufflent ; les autres tiennent les camarades, puis on inverse

CRITERES DE REUSSITE : bulles et durée de présence

VARIABLES : + (plus difficile) : introduire une variable de durée
- (plus facile) : matériel flottant (flotteurs entre les jambes)

TITRE : combat de coqs

COMPOSANTE: Equilibre

BUT : déséquilibrer l'adversaire sans perdre l'équilibre

DISPOSITIF : petite profondeur, 1 planche

CONSIGNES : déséquilibrer l'adversaire, rester assis sur la planche;
trouver son équilibre avant d'attaquer; déséquilibrer sur le côté (frite)

CRITERES DE REUSSITE : le vainqueur est celui qui déséquilibre 3 fois l'adversaire tout en restant équilibré

VARIABLES : + nombre de fois / profondeur (+ ou -) / changement d'adversaires
- maintien de la planche par 2 camarades pour trouver l'équilibre avant l'assaut
- frite en remplacement planche entre les jambes (cheval)

TITRE : le scrabble

COMPOSANTE: Immersion

BUT : s'immerger totalement et longtemps

DISPOSITIF : bassin grande profondeur; petit groupe (2/3 élèves)

CONSIGNES : piocher un mot à reconstituer; l'élève sait quelle lettre il va chercher;
aller chercher la lettre d'un mot au fond du bassin (défini);
une fois toutes les lettres remontées, reconstituer le mot

CRITERES DE REUSSITE : remonter la lettre demandée (élève);
reconstituer le mot (groupe)

VARIABLES : + aller chercher plusieurs lettres
- moyenne profondeur

TITRE : alerte à Joigny

COMPOSANTE: Propulsion

BUT : déplacement ventral, se propulser avec les jambes

DISPOSITIF : 2 équipes; largeur de bassin; 3 objets par élève sur un tapis disposé au milieu du bassin

CONSIGNES : chaque joueur à tour de rôle entre dans l'eau, va chercher un objet placé sur le tapis, le rapporte au bord, ce qui déclenche le départ du suivant

CRITERES DE REUSSITE : réaliser la traversée en se propulsant avec les jambes

VARIABLES : + réduire la distance du tapis au bord; propulsion sans faire appel à la respiration
- augmenter le nombre d'objets; augmenter les allers-retours

TITRE : les statues

COMPOSANTE: immobilité

BUT : s'allonger dans l'eau (min 3 s), sans mouvement

DISPOSITIF : moyenne profondeur

CONSIGNES : se déplacer dans l'eau, au signal s'allonger dans l'eau sur le dos et rester immobile 3 s

CRITERES DE REUSSITE : alignement tête / corps / orteils

VARIABLES : + s'allonger sur le ventre / grande profondeur / déplacement marche - nage
- petite profondeur / utilisation de la planche

TITRE : la perche

COMPOSANTE: immersion

BUT : s'immerger à l'aide d'une perche

DISPOSITIF : grande profondeur; perche tenue verticalement, individuel

CONSIGNES : descendre en s'aidant des mains le long de la perche jusqu'à toucher le fond avec les pieds

CRITERES DE REUSSITE : le fond est atteint

VARIABLES : + moyenne profondeur
- remonter un objet lesté
- basculer avant immersion et descendre avec une seule main

TITRE : l'allumette qui coule

COMPOSANTE: respiration

BUT : souffler dans l'eau

DISPOSITIF : grande profondeur

CONSIGNES : descendre et toucher le fond en levant les bras et en soufflant

CRITERES DE REUSSITE : bulles

VARIABLES : + enchaîner les actions, réaliser 2 ou 3 fois de suite
- descendre avec une perche

TITRE : l'ascenseur

COMPOSANTE: respiration

BUT : montrer que l'eau n'entre pas dans la bouche

DISPOSITIF : élèves accrochés à la goulotte / grande profondeur

CONSIGNES : au signal l'élève immerge la tête, bouche ouverte; au 2e signal (perche tapée au fond), remonter

CRITERES DE REUSSITE : immersion complète de la tête bouche ouverte

VARIABLES : + durée de l'immersion
- en déplacement avec planche

TITRE : les déménageurs

COMPOSANTE: propulsion

BUT : se propulser avec les jambes

DISPOSITIF : 2 équipes sur la largeur du bassin / grande profondeur

CONSIGNES : idem sauf : "se déplacer sur le ventre" avec battements de jambes

CRITERES DE REUSSITE : réaliser la traversée en se propulsant avec les jambes

VARIABLES : + déplacement ventral (même avec les 2 objets)
- utilisation d'une planche pour transporter les objets déménagés

TITRE : le scrabble

COMPOSANTE: immersion

BUT : s'immerger et réaliser une action

DISPOSITIF : grande profondeur; 3 groupes de 2; jeu de scrabble

CONSIGNES : aller chercher 1 ou plusieurs pions lestés et les poser sur le bord en un temps donné

CRITERES DE REUSSITE : avoir le plus de lettres

VARIABLES : + donner une valeur différente selon les lettres
- temps