

LA PECHE AUX PINCES A LINGE

BUT : S'immerger plus ou moins profondément

BASSIN: Grande profondeur

DISPOSITIF : Petit groupe

MATERIEL: 1 plot lesté, 1 corde avec des pinces à linge de couleurs (1 couleur amène une immersion incomplète, une autre, une immersion complète), 1 planche en surface, moyens pour s'immerger (échelle, perche, copain...)

DEROULEMENT - CONSIGNES :

- Sortir des pinces à linges de l'eau et les poser sur la planche
- Avec une aide, descendre sous l'eau

CRITERES DE REUSSITE :

- Sortir des pinces bleues (zone haute de la corde) → immersion incomplète
- Sortir des pinces bleues et rouges → profondeur de l'immersion aléatoire
- Sortir des pinces rouges (zone basse de la corde) → immersion complète

LES HYDRES

BUT : dédramatiser la crainte de la profondeur

DISPOSITIF : 2 équipes, les joueurs s'organisent en binôme

BASSIN: grande profondeur

MATERIEL: Un anneau pour deux joueurs placés au fond du bassin

DEROULEMENT - CONSIGNES :

- Au signal donné, les premiers binômes plongent « en canard », s'emparent d'un anneau et remontent ensemble liés par un anneau.
- Le binôme gagnant est celui qui fait surface en dernier.
- Même consigne pour les duos suivants
- L'équipe gagnante est celle qui totalise le plus de points

CRITERES DE REUSSITE :

- Durée de l'immersion

LE PECHEUR DE PERLES

BUT : S'immerger volontairement pendant un temps plus ou moins long.

BASSIN: Moyenne ou grande profondeur

DISPOSITIF : Petit groupe

MATERIEL: 1 perche inclinée, des objets lestés de couleurs différentes posés en tas au bout de la perche

DEROULEMENT - CONSIGNES : Aller chercher un ou plusieurs objets lestés et le (les) déposer sur le bord

- Se déplacer le long de la perche pour aller ramasser un (ou plusieurs) objets
- Les déposer sur le bord

CRITERES DE REUSSITE :

- Ramener au moins 1 objet sur le bord du bassin

LES TRITONS EXPRESS

BUT : Choisir la durée de son apnée

DISPOSITIF : Equipe de 4 à 6 joueurs

BASSIN: moyenne profondeur

MATERIEL: Un bâton lesté (témoin) par équipe
un objet lesté placé aux 4 coins du bassin

DEROULEMENT - CONSIGNES :

- Au signal, les premiers de chaque équipe plongent en canard et doivent parcourir la plus longue distance en immersion en longeant le bord du bassin, faire contourner les objets lestés placés dans chaque coin.
- Ils font surface à l'endroit qui convient à leur possibilités et déposent le témoin sur le bord du bassin.
- Le second équipier saisit le témoin et accomplit son trajet, et ainsi de suite.
- L'équipe gagnante est celle qui a parcouru la plus longue distance.

CRITERES DE REUSSITE :

- immersion complète du corps et progression

LE BALLON POURSUITE

BUT : Se mouvoir en profondeur en utilisant l'équipement et l'aménagement du bassin

DISPOSITIF : Groupe classe ou ½ classe : 2 équipes, 2 joueurs avancent en parallèle

BASSIN: moyenne profondeur profondeur

MATERIEL: perches et/ou frites et/ou baguettes fixées transversalement à la goulotte et la ligne d'eau, 2 ballons (1 pour chaque équipe)

DEROULEMENT - CONSIGNES :

- Au signal, les 2 joueurs s'élancent et doivent réaliser le parcours le plus vite possible, en passant sous les obstacles pour faire avancer leur ballon
- 1 point est accordé à celui qui arrive en premier
- Plusieurs départs peuvent être donnés en cascade.

CRITERES DE REUSSITE :

- Exécution rapide et immersion longue et combinée avec de la propulsion

LE REQUIN CHASSEUR:

BUT : Immerger la tête

DISPOSITIF : Groupe classe ou ½ classe

- 1 joueur muni de la balle: c'est le requin
- les autres, munis d'une planche, se déplacent dans l'aire disponible: ce sont les mouettes

BASSIN: petite profondeur

MATERIEL: une balle légère, planches (en nombre égal à celui des joueurs moins un), espace délimité

DEROULEMENT - CONSIGNES :

- Au signal, le requin essaie de toucher n'importe quelle mouette avec la balle.
- La mouette menacée devient intouchable si elle s'immerge sous une planche. Le requin doit alors rechercher une autre proie.
- La mouette touchée devient requin.
- Si balle perdue, elle peut être récupérée par une mouette qui dès lors devient requin.

CRITERES DE REUSSITE :

- immersion rapide et fréquente

VARIABLES:

- + de requins (donc 2 ou 3 ballons)
- espace de jeu plus grand