

## **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