

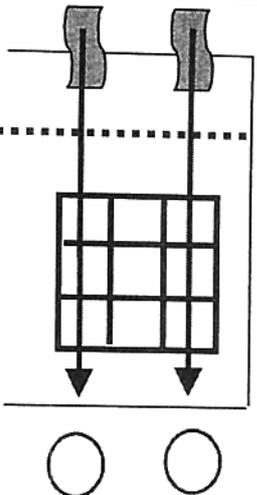
# Le grand chemin

## But :

Ramener le plus d'objets possible à l'issue du parcours

## Aménagement :

Largueur du grand bassin  
2 équipes



### Matériel

Cage  
Objets au fond de la cage  
Si possible, 2 entrées différentes toboggan+glissière  
Une ligne d'eau

## Consignes :

Chacun son tout choisit son entrée, passe sous la ligne d'eau, se déplace jusqu'à la cage, descend pour prendre un objet qu'il dépose dans son camp.  
Le joueur suivant par au signal convenu : ex cage touché par le précédent.

## Critères de réussite :

Nombre d'objets ramenés par l'équipe

## Etape 3

## Activités aquatiques

*Situation de référence*

### Savoirs à construire :

Entrer dans l'eau par les mains/ réaliser une glissée ventrale/ se déplacer sur quelques mètres/ s'immerger



## Comportements attendus

- Enchaînement de l'entrée et du passage sous la ligne d'eau.
- Immersion de la tête et horizontalité dans le déplacement
- Déséquilibre avant pour la descente en profondeur

## Variantes

- Matériel :**
  - Proposer des objets à différentes profondeurs (avec des valeurs différentes).

# Le chat étoile

## But :

*Echapper au chat en se maintenant en surface (sans appui plantaire)*

## Aménagement :

Les élèves sont dispersés.  
Un chat est désigné



## Consignes :

Les souris se promènent entre les objets. Au signal du meneur, le chat entre en jeu et se déplace vers les souris pour les toucher. Pour échapper au chat, la souris doit se mettre en **étoile**. Si elle maintient son étoile 3 s, elle ne peut pas être touchée.  
La souris touchée prend la place du chat.

## Critères de réussite :

Rester souris le plus longtemps possible

## Etape 3

## Activités aquatiques

### Savoirs à construire :

Tenir une étoile ventrale



## Comportements attendus

-la tête est immergée.

## Variantes

- Actions motrices** : Idem en étoile dorsale

# Le bérét subaquatique

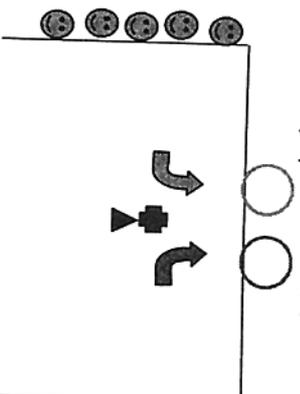
**But :**

Ramener un bérét immergé

**Aménagement :**

Largeur du moyen au grand bassin

2 équipes de 4 à 5



**Matériel**

2 objets immergés  
une ardoise pour noter les résultats

**Consignes :**

A l'appel de son numéro, l'élève saute ou plonge pour aller ramasser le plus vite possible un objet qu'il dépose dans son cerceau

**Critères de réussite :**

Objet ramené en 1<sup>er</sup> = 2 points  
Objet ramené en 2<sup>ème</sup> = 1 point

## Etape 3 et 4

## Activités aquatiques

**Savoirs à construire :**

Entrer dans l'eau par les mains  
Se déplacer et s'immerger



## Comportements attendus

- Enchaînement de l'entrée et d'un déplacement en immersion.
- Déséquilibre avant pour la descente en profondeur (vers le plongeon canard)

## Variantes

- Matériel :**
  - utiliser masques
  - utiliser palmes dans le grand bassin
  - Si le bassin est trop profond on peut utiliser des « algues » (rubans de plastique lestés)
- Règles :**
  - Départ dans l'eau, on touche le bord
  - Aller déposer l'objet dans le camp adverse (évite le virage)
  - aller déposer l'objet dans son propre camp (suppose ½ tour)

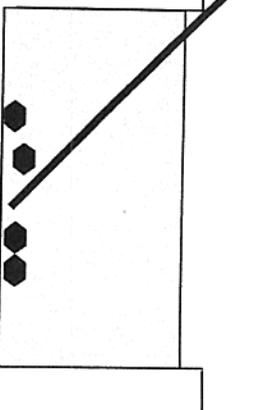
# Le petit bleu

## But :

Rapporter en une seule plongée le plus grand nombre d'objets possible.

## Aménagement :

**Largeur du grand bassin**  
Couples de 2 opposants



### Matériel

objets immergés  
Perche,  
ou corde tendue en  
profondeur  
une ardoise pour  
noter les résultats

## Consignes :

Chaque élève réalise une plongée (et une seule) pour aller chercher des objets lestés au fond en utilisant l'échelle, la perche (ou la corde tendue) ou sans aide (plongeon « canard »).

Le chemin suivi sert de coefficient pour le calcul du nombre de points (échelle :x1, perche x3, plongeon canard :x5)

## Critères de réussite :

En 3 manches, remporter son duel contre l'élève auquel on est opposé.

Etablir son record de points, le record de la classe ....

## Etape 3

## Activités aquatiques

### Savoirs à construire :

S'immerger et se déplacer en profondeur  
Maîtriser l'expiration



## Comportements attendus

- Maîtrise d'une immersion en profondeur de façon assez longue
- Ouverture des yeux
- Déplacements en profondeur

## Variantes

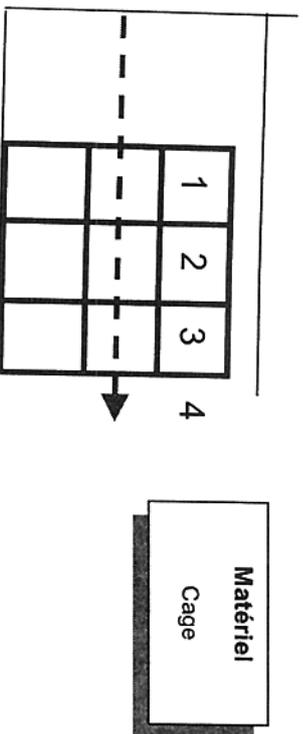
- ☐ **Milieu :**
  - Ne donner que 2 chemins pour descendre
- ☐ **Matériel :**
  - Autoriser le port du masque ou de lunettes. Proposer des objets à différentes profondeurs (avec des valeurs différentes).
  - Donner des valeurs différentes aux objets en fonction de leur taille, de leur éloignement du bord.

# La cage

## But :

Passer *dans* la cage avec des appuis manuels

## Aménagement :



## Consignes :

A l'aide d'un appui pédestre sur le mur puis d'appuis manuels sur la cage, se propulser le plus loin possible en passant dans la cage.

## Critères de réussite :

En fonction de l'endroit de la sortie noter le nombre de points correspondants  
Comptabiliser le plus de points possible

## Etape 3

## Activités aquatiques

### Savoirs à construire :

Simmerger avec un appui. Souffler dans l'eau.  
Se déplacer sur une distance de plus en plus longue en profondeur avec appui manuel



## Comportements attendus

- Ouvrir les yeux
- Alignement horizontal de la tête et du corps (position de glisse)
- Se tirer avec les 2 mains
- L'élève souffle, des bulles remontent.

## Variantes

- ❑ **Matériel :**
  - Proposer des masques pour les enfants qui le souhaitent.
  - Eloigner la cage
- ❑ **Les règles de jeu :** Varier la profondeur du passage et aménager le nombre de points en fonction de la profondeur et la distance réalisées.

# Le tunnel

## But :

Passer dans un tunnel en profondeur

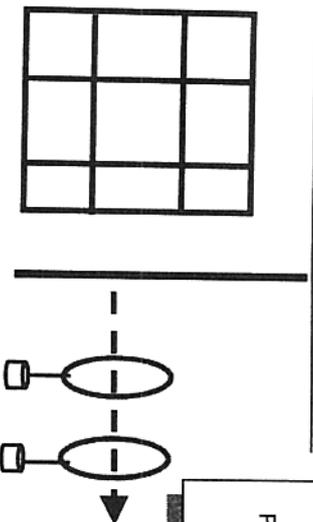
## Aménagement :

Selon les conditions matérielles, organiser un ou plusieurs ateliers



### Matériel

Perche et/ou cage  
et/ou échelle,  
Cerceaux lestés



## Consignes :

Descendre à l'aide de la perche ou de la cage pour passer dans un ou 2 cerceaux  
(Avec la perche, l'enseignant ou l'élève désigné doit la tenir fermement).

## Critères de réussite :

- 1 cerceau = 1 point
- 2 cerceaux = 2 points

## Etape 3

## Activités aquatiques

### Savoirs à construire :

S'immerger avec un appui. Souffler dans l'eau.  
Se déplacer sur distance de plus en plus longue en profondeur



## Comportements attendus

- Ouvrir les yeux
- Descendre à l'aide des appuis manuels
- Avec la perche ou la cage, se renverser pour mieux descendre
- L'élève souffle, des bulles remontent.
- Oser lâcher l'appui manuel

## Variantes

- Matériel :**
  - Proposer des masques pour les enfants qui le souhaitent.
  - Eloigner les cerceaux. En ajouter
- Les règles de jeu :** on peut mettre la cage comme obstacle à franchir.  
Le but est de passer dans la cage à l'aide d'appuis manuels

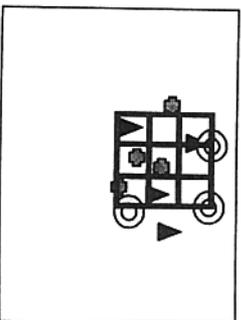
# Le message secret

## But :

Descendre dans l'eau et rapporter les pièces d'un message

## Aménagement :

2 équipes



**Matériel**  
Objets immergés de couleurs et formes différentes avec des lettres  
Messages codés donnés aux équipes  
Si possible cage

## Consignes :

Chacune des équipes va chercher dans l'eau les objets demandés et former le message.  
Ex :  $\blacktriangle = A$

## Critères de réussite :

Chacun doit ramener au moins un objet. Déchiffrer le message proposé par le maître avant l'autre équipe

## Etape 3

## Activités aquatiques

### Savoirs à construire :

Entrer dans l'eau par les mains et s'immerger  
Accepter de rester longtemps en immersion



## Comportements attendus

- Maîtrise d'une immersion en profondeur de façon assez longue
- Ouverture des yeux en immersion
- Déséquilibre avant pour la descente en profondeur

## Variantes

- Matériel** : Utiliser masque et tuba ou lettres lestées
- Actions motrices** :
- Les autres joueurs** : une équipe peut préparer sur ardoise un message pour l'autre équipe (défi) ou défi à 2
- Exigences** : demander un « plongeon canard »

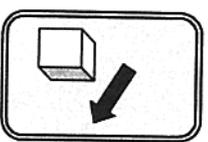
# Le jeu de cartes n°2

**But :**

Réaliser l'entrée par les mains selon les contraintes des cartes

**Aménagement :**

Par 2



+



= plonger du plot sous la ligne d'eau

**Matériel**  
2 jeux de cartes  
« Actions »  
« Exigences »  
Matériel pour les entrées  
Toboggan, tapis,  
cerceaux ....

**Consignes :**

Chaque binôme tire une carte de chaque catégorie. But réaliser l'entrée dans l'eau demandée.

**Actions :** plonger du bord, plonger du plot, glisser tête en avant sur le toboggan, sur la glissière.

**Exigences :** sous une ligne d'eau, sous un tapis, au dessus d'une frite, dans un cerceau, sans éclaboussure, corps tendu, et ramener un objet.....

**Critères de réussite :**

Faire le plus de cartes possible

**Etape 3**

Activités aquatiques

**Savoirs à construire :**

Entrer dans l'eau par les mains



**Comportements attendus**

Oser les entrées nouvelles.

**Variantes**

- Milieu : moyenne ou grande profondeur

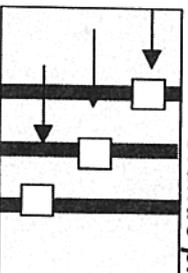
# Choisis ton chemin...

**But :**

Déposer l'objet le plus loin possible

**Aménagement :**

Grande profondeur (2M)



Les caisses sont placées à des distances différentes.

(3, 5, 7 M)

A défaut de caisses lestées, on peut utiliser les lignes du fond (3M, 5M et 7M) sur lesquelles on pose les objets.

Matériel

Caisses  
Objets de 2 ou 3  
couleurs différentes

**Consignes :**

Chaque enfant a 3 ou 4 objets lestés. Pour chaque objet, il choisit son chemin et réalise une coulée ventrale (en partant du bord, descendre et pousser le mur pour aller en profondeur)

Dépot dans la caisse la plus éloignée = 5 points (les autres 1 et 3)

**Critères de réussite :**

Avoir le plus de points possible et battre son record sur 3 séances consécutives (nécessite de relever les résultats).

## Etape 4

## Activités aquatiques

*Vers la natation subaquatique*

**Savoirs à construire :**

Etre efficace dans la coulée ventrale (se déséquilibrer)  
Se déplacer en profondeur (2M)



## Comportements attendus

- Expérimenter pour repousser ses limites
- Pousser complètement sur le mur et descendre rapidement

## Variantes

- Milieu** : : varier la distance (jusqu'à 9M avec entrée en plongeon par exemple)
- Matériel** : avec palmes
- Actions motrices** : avec ou sans plongeon
- Les autres joueurs** : peut se faire en jeu d'équipe