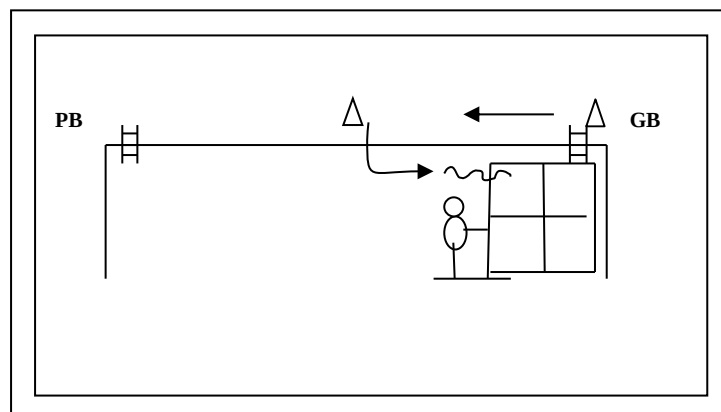


LA CAGE DES têtards

Têtard

S'immerger en profondeur, se laisser remonter



Objectif :

- Explorer la profondeur.
- Sentir la remontée passive.
- Etre à l'aise au grand bain.

Matériel :

- Une cage et des plots

Consigne :

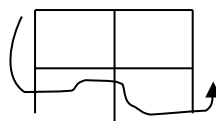
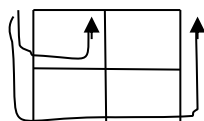
- A chaque coin de la cage descendre le long de la barre si possible en position verticale (debout sinon les pieds remontent et la descente est difficile) et remonter. On se déplace par les mains.

Critères de réussite :

- Toucher le fond de la piscine au moins une fois.

Variables :

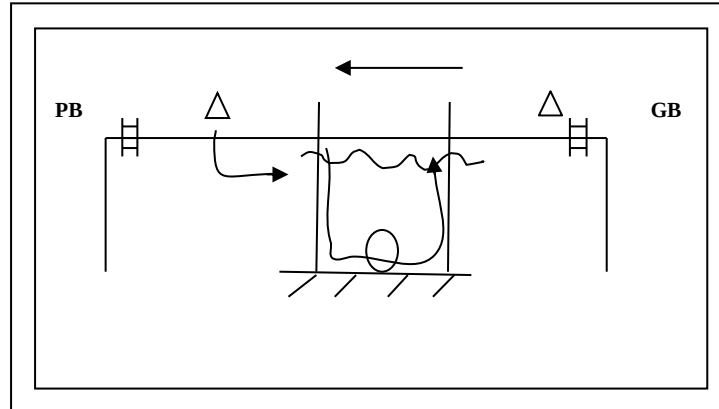
- A chaque coin descendre et se laisser remonter.
- Toucher le fond avec la main, le genou, le menton.
- Faire la moitié du chemin.
- Ramasser un anneau à chaque coin.
- Faire un parcours ou un mini-parcours.



DEUX PERCHES

Têtard

S'immerger en profondeur



Objectif :

- S'orienter dans un parcours sous-marin.
- Etre à l'aise au grand bain.
- Augmenter le temps d'immersion.

Matériel :

- Deux perche (ou un « nessi »). Des plots, cerceaux, anneaux...

Consigne :

- Descendre le long de la perche en position verticale. Au fond rejoindre l'autre perche en nageant allongé. Quand j'attrape la perche je remonte debout.

Critères de réussite :

- Réussir le parcours en changeant ses postures.

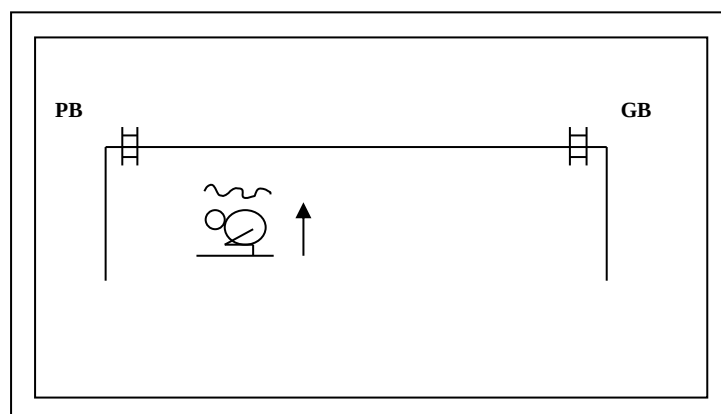
Variables :

- Augmenter ou réduire la distance entre les perches.
- Ramasser des anneaux entre les perches.
- Passer dans un cerceau entre les perches.
- Descendre la tête la première et nager le plus loin possible sous l'eau. (le long du mur)
- Remonter passivement.

LA BOULE MAGIQUE

Têtard

Se laisser remonter



Objectif :

- Sentir la remontée passive.

Matériel :

Perche, cage, échelle pour descendre

Consigne :

- S'asseoir en boule au petit bain et y rester au moins 5 secondes.

Critères de réussite :

- Se laisser remonter sans faire le moindre mouvement.
- Finalement il faut rater la tâche pour réussir.

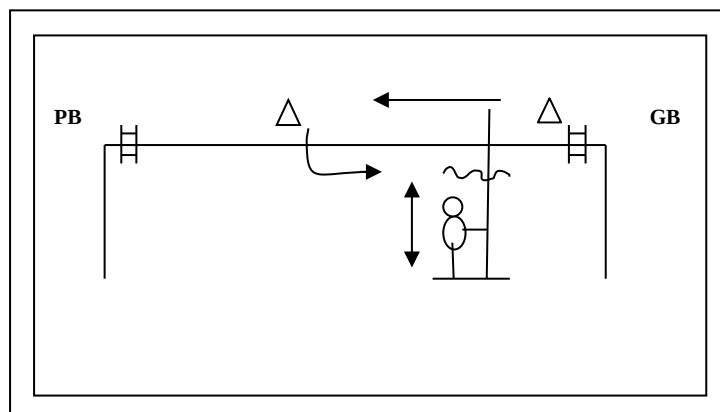
Variables :

- Au PB : le drible. A deux ou plus. Un élève se met en boule, l'autre le fait passer dans un cerceau ou entre ses jambes : l'élève en boule doit se sentir remonter.

LA PERCHE

Têtard

S'immerger en profondeur



Objectif :

- Toucher le fond du grand bain.
- Etre à l'aise au grand bain.
- Augmenter le temps d'immersion.

Matériel :

- Une perche ou plus. Des plots.

Consigne :

- Descendre le long de la perche si possible en position verticale (debout sinon les pieds remontent et la descente est difficile) et remonter après avoir touché le fond du GB. On se déplace à l'aide des mains.

Critères de réussite :

- Toucher au moins une fois le fond du GB.

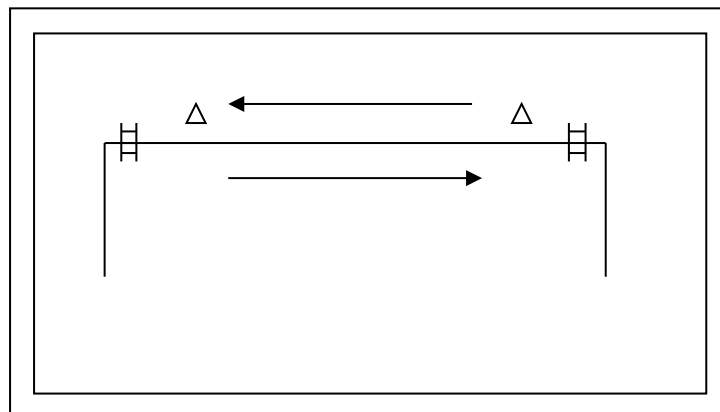
Variables :

- Toucher le fond du GB avec le genou, la main, le menton.
- Ramasser des anneaux.
- Laisser un espace entre la perche et le fond. Descendre et passer un anneau flottant dans la perche et le remonter. (ou l'inverse)
- Descendre la tête la première.
- Se laisser remonter.

QU'EST-CE QUE JE FAIS DE MES BRAS

Têtard

Se repérer dans l'espace



Objectif :

- Donner plusieurs zones d'appuis.
- Créer des repères.
- Améliorer la qualité de l'appui du membre supérieur : je pousse de l'eau vers l'arrière.

Matériel :

- Plots

Consigne :

- Sur le ventre la tête dans l'eau, j'alterne trois façons d'utiliser mes bras pour avancer : Petit chien avec les bras sous le ventre.
Bras de brasse avec les bras sur le côté.
Bras de crawl avec les bras qui font le moulin.
- Choisir la nage qui nous correspond le mieux.
- Faire verbaliser les enfants pour arriver au fait qu'on avance en poussant de l'eau vers l'arrière.

Critères de réussite :

- Nager 5 mètres dans les trois nages.

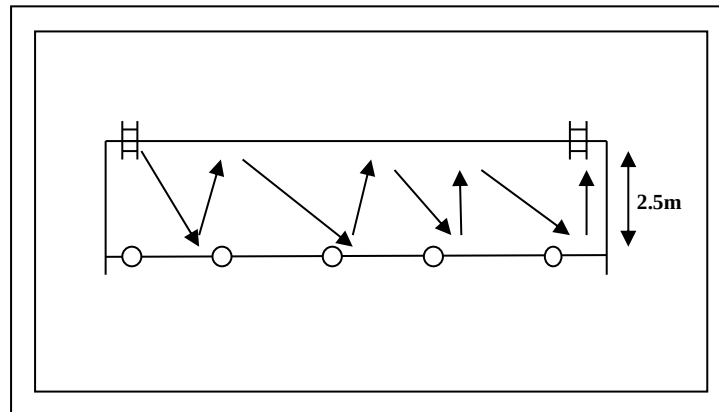
Variables :

- Avec la tête hors de l'eau. (plus dur ? plus facile ?)
- Varier la vitesse.
- Varier l'amplitude des mouvements.
- Essayer d'autres façons de faire sur le dos.

NAGER EN DIAGONAL

Têtard

Créer l'alignement ventral, se laisser glisser (intro au niveau grenouille), se repérer dans l'espace.



Pré-requis :

- Savoir nager 5 mètres sans reprise d'appuis.
- Etre à l'aise avec le fond (commencer à ressentir la remonté passive)
- Savoir utiliser ses bras pour revenir facilement vers le mur.

Objectif :

- Augmenter l'autonomie.
- Maîtriser l'espace aquatique, s'éloigner du mur.
- Adapter sa nage en fonction des contraintes.

Matériel :

- Une ou plusieurs lignes d'eau.

Consigne :

- Glisser jusqu'à la ligne d'eau. Revenir en s'aidant des bras et des jambes. On doit nager allongé avec la tête dans l'eau. On essaye d'augmenter ses distances.

Critères de réussite :

- Faire un aller-retour en nageant en diagonal.

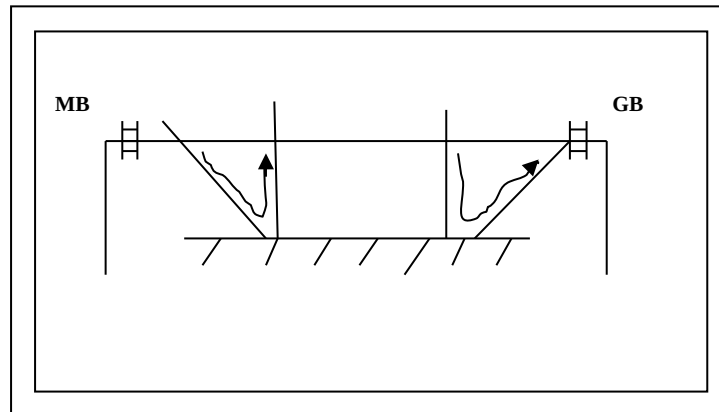
Variables :

- Commencer au PB.
- Rajouter une ligne d'eau.
- Faire le moins d'allers-retours possible sur une distance. (augmenter les distances de nage)

JE VOYAGE A L'OBLIQUE

Têtard

S'immerger en profondeur, intro se laisser remonter



Objectif :

- Améliorer l'orientation sous marine.
- Maîtrise de la profondeur.
- Anticiper la remontée passive.

Matériel :

- Perches.

Consigne :

- En s'aidant des mains, descendre une perche et remonter à l'autre.

Critères de réussite :

- Remonter à l'arrivée de la seconde perche.

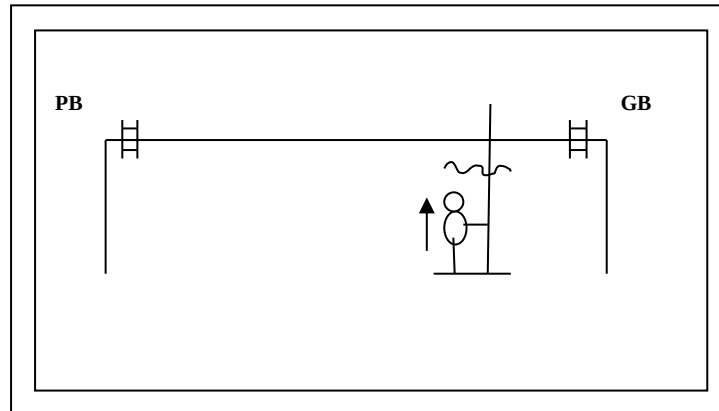
Variables :

- Adapter à d'autres matériels : cage, échelle.
- Rajouter un cerceau pour passer dedans, des anneaux.
- Se laisser remonter sur la ligne d'eau.

LA REMONTE PASSIVE

Têtard

Se laisser remonter



Objectif :

- Sentir la remontée passive.
- Etre à l'aise au grand bain.

Matériel :

- Une perche ou plus.

Consigne :

- Descendre le long de la perche si possible en position verticale (debout sinon les pieds remontent et la descente est difficile). Au fond relâcher les mains autour de la barre et se laisser aller.

Critères de réussite :

- Se laisser remonter sans faire le moindre mouvement.

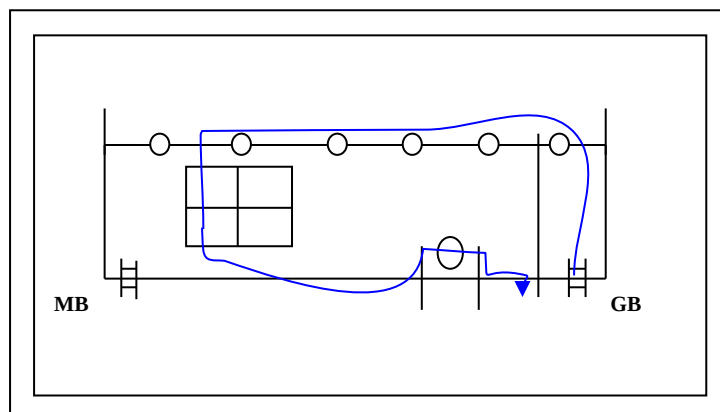
Variables :

- A l'inverse à la surface et le long de la perche souffler son air et se laisser couler.
- Faire le bouchon : en position debout on se laisse couler remonter plusieurs fois jusqu'à s'immobiliser.
- Se laisser remonter avec des formes particulières pour décontextualiser.

PARCOURS LUDIQUE IDA

Têtard

Tous



Objectif :

- Réinvestir des situations grenouille sous la forme d'un parcours ludique.

Matériel :

- Perches, cage, ligne d'eau, « nessi » = double perche, cerceau, anneaux.

Consigne :

- Assis sur l'échelle je me laisse glisser jusqu'à la ligne d'eau. (en fusée)
- Je nage le long de la ligne et je rejoins le bord à l'aide d'une perche ou de la cage.
- Je passe par le sous-sol de la cage et je ramasse un anneau.
- En m'aidant des perches je passe par le cerceau.

Critères de réussite :

- Réussir le parcours.

Variables :

- Adapter à d'autres matériels : tapis, échelle...
- Changer la façon de se déplacer : ventral, dorsal, sans les jambes, les bras...
- Se laisser remonter après une des immersions.
- Descendre la tête la première.
- Commencer par un saut.