

CYCLE 1 GS IMMERSION/ FLOTTAISON

SITUATIONS	CRITÈRES DE RÉUSSITE
<p>Atelier dans la pataugeoire : imitation d'animaux (crocodile, dauphin, baleine, grenouille)</p>	Immersion complète de visage, apnée (environ 3-5 secondes), inspiration hors de l'eau et expiration sous l'eau par la bouche
<p>Moyen bain : Jeu des couleurs avec frites ou autres objets flottants. Consignes : Selon la couleur annoncée, les enfants prennent une frite pour réaliser une étoile ventrale. Plusieurs situations peuvent être représentées (frite sous le ventre, frite dans les mains, sur le dos avec la frite derrière la tête ou sur le ventre).</p>	Immersion complète du visage, perte des appuis plantaires, apnée (environ 5 secondes), allongement du corps, assimilation des consignes
<p>Moyen bain : Jeu du loup glacé</p> <p>Consignes : Si le loup touche un enfant, celui-ci est glacé debout, les jambes écartées et doit être délivré par un camarade qui passera sous ses jambes. Variante : Faire l'exercice du passage sous les jambes au niveau des marches si trop difficile dans le bassin.</p>	Immersion complète (corps et visage), assimilation des consignes
<p>Moyen bain : Jeu du pêcheur</p> <p>Consignes : Faire une ronde avec quelques enfants et commencer un décompte avec un chiffre défini avant, les autres enfants ne connaissant pas le chiffre doivent passer dans la ronde en s'immergeant, ils jouent le rôle des poissons. Quand le chiffre est atteint le filet se referme sur les poissons, les enfants à l'intérieur deviennent pêcheurs pour la partie suivante.</p>	Immersion complète du visage (environ 3 secondes)
<p>Moyen bain : Jeu de la chasse au trésor Consigne : Ramasser les objets immergés. Variante : Les enfants peuvent utiliser leurs pieds s'ils ne s'immergent pas ou s'aider de la petite cage.</p>	Immersion complète du visage et ouverts yeux sous l'eau (environ 3 secondes).
<p>Moyen bain : Jeu du déménageur</p> <p>Consignes : Déplacer les objets lestés sous l'eau avec les mains d'un point A à un point B en ayant le visage dans l'eau.</p> <p>Variante : Déplacer les objets avec le pied en s'immergeant partiellement le visage mais en gardant des appuis plantaires.</p>	Immersion du visage
<p>Moyen bain : Atelier flottaison</p> <p>Consignes : Poser l'objet lesté au fond de la piscine, faire une étoile de mer sur le ventre en regardant l'objet qui est au fond.</p>	Flotter 5 secondes sur le ventre, immersion du visage avec les yeux ouverts (environ 5 secondes).

CYCLE 1 GS ENTRÉE DANS L'EAU/ DÉPLACEMENT

SITUATIONS	CRITÈRES DE RÉUSSITE
<p>Parcours pataugeoire</p> <p>Consignes : Glisser sur le toboggan et déplacement en crocodile (mains au sol)</p>	<p>Immersion du visage, et déplacement allongé sans appui plantaire sur 5 à 6m.</p>
<p>Moyen bain : Parcours dans les marches</p> <p>Consignes : Entrée par le toboggan et se déplacer en crocodile (sur les mains avec les jambes allongées qui flottent) sur les marches, en immergeant partiellement ou totalement ce visage. Pour faire évoluer la situation, les enfants peuvent se déplacer sur la 3ème et la 4ème marche.</p> <p>Variante : Descendre assis sur le bord, et déplacement à 4 pattes // Descendre la tête la première le toboggan, déplacement allongé en battements.</p>	<p>Entrée dans l'eau sans reprise d'appui, déplacement allongé sans appui plantaire sur la largeur du bassin.</p>
<p>Moyen bain : Jeu du déménageur avec les frites ou objets flottants</p> <p>Consignes : Les enfants emmènent un objet d'un endroit à un autre (une entrée + déplacement ventral ou dorsal)</p> <p>Variante : Déplacement en pédalant ou en marchant dans l'eau // Déplacement en battements avec tête sous l'eau.</p>	<p>Perte des appuis plantaires, déplacement en battements (ventre et/ou dos) sur 5-6m</p>
<p>Moyen bain : Chasse aux trésors avec objets flottants</p> <p>Consignes : Les enfants se déplacent sur le ventre en battements pour récupérer des objets flottants et les ramener au bord (attention aux enfants qui n'auraient pas pied au bout du bassin)</p> <p>Variante : Déplacement en pédalant ou en marchant dans l'eau // Déplacement en battements avec tête sous l'eau.</p>	<p>Déplacement en battements avec immersion du visage sur 2-3m</p>
<p>Moyen bain : Atelier avec le ponceau</p> <p>Consignes : Sauter sur le tapis et courir pour sauter dans l'eau. L'entrée peut aussi se faire tête la première allongée.</p> <p>Variante : Marcher à 4 pattes sur le tapis et descendre assis // Marcher en arrière et chuter en arrière pour descendre du tapis.</p>	<p>Entrée dans l'eau dans différentes positions (en avant, en arrière, en roulade,..)</p>
<p>Moyen bain : Parcours</p> <p>Consignes : Munis de brassards ou non, sauter à la corde et rejoindre le bord en se déplaçant horizontalement sur le ventre ou sur le dos.</p>	<p>Entrée dans l'eau et se déplacer sans appui plantaire sur 4m.</p>

CYCLE 1 GS ENTRÉE DANS L'EAU/ DÉPLACEMENT

SITUATIONS

CRITÈRES DE RÉUSSITE

Grand bain : Atelier toboggan vert

Consignes : Munis de brassards ou non, glisser sur le toboggan vert aider d'une personne si besoin et rejoindre le bord en déplacement ventral.

Entrée dans l'eau sans appui, déplacement court sur le ventre, tête immergée (sur 1-2m)

Grand bain : Parcours du chemin de ligne

Consignes : Entrée dans l'eau au choix, avec supports flottants, se déplacer sur le ventre avec la tête immergée puis sans matériel en tenant les cordes

Déplacement oblique en battements ou pédalage, immersion du visage

Variante : Déplacements en lâchant les lignes, voire en enlevant du matériel de flottaison si l'enfant arrive à se déplacer en battements et la tête immergée.

Grand bain : Jeu de la chasse au trésor ou du déménageur

Consignes : Les enfants se déplacent en battements sur le ventre et/ou dos avec des supports flottants

Déplacement oblique en battements ou pédalage

Variante : Proposer le déplacements avec le visage immergé, pour les plus en confiance enlever progressivement du matériel de flottaison.