

CYCLE 2 CP CE1 CE2 IMMERSION/ FLOTTAISON

SITUATIONS	CRITÈRES DE RÉUSSITE
<p>Moyen bain : Jeu du loup glacé</p> <p>Consignes : Si le loup touche l'enfant celui-ci doit réaliser une étoile ventral ou dorsal pendant 10 secondes pour être délivré.</p>	Flottaison horizontale de 10 secondes
<p>Moyen bain : Parcours</p> <p>Consignes : Glisser sur le toboggan, effectuer un déplacement en flèche ventral (bras devant, battements, visage immergé) puis immersion à la cage.</p> <p>Variante : Même parcours sur le dos.</p>	Déplacement de 5 à 10m, tête sous l'eau et sans reprise d'appui.
<p>Moyen bain : Atelier</p> <p>Consignes : Réaliser le poirier (les mains au sol et les jambes en équilibre)</p> <p>Variante : Se mettre en boule, visage immergé et se laisser flotter, faire une roulade en avant et/ou en arrière</p>	Immersion de la tête vers le fond, appuyés sur les 2 mains au sol, les yeux ouverts (environ 3 secondes).
<p>Grand bain : Jeu de la Chasse au trésor</p> <p>Consignes : Récupérer les objets dans la cage à 1m30 puis 1m50 Variante : Sans la cage</p>	Immersion totale à différentes profondeurs, les yeux ouverts (environ 5-6 secondes).
<p>Grand bain : Jeu 1,2,3 soleil</p> <p>Consignes : Rester immobile en étoile sur le ventre ou sur le dos au son « eil » du mot « soleil ».</p> <p>Variante : Enlever du matériel de flottaison progressivement si l'exercice est trop facile</p>	Flottaison sur 10 secondes dans différentes positions, déplacement de 7 à 10m (avec ou sans support flottant suivant le niveau)
<p>Grand bain : Jeu des couleurs</p> <p>Consignes : Les enfants réalisent une flottaison ou une immersion selon la couleur annoncée (frite, prise d'escalade, cage, lignes d'eau..)</p>	Passage sous le tapis sans le toucher, les yeux ouverts
<p>Grand bain : Parcours</p> <p>Consignes : Sauter du bord, longer le mur en nageant sur le ventre et passer sous un tapis.</p> <p>Variante : Modifier l'entrée dans l'eau et la difficulté de l'obstacle à franchir</p>	Flotter 5 secondes sur le ventre, immersion du visage avec les yeux ouverts (environ 5 secondes).

CYCLE 2 CP CE1 CE2 IMMERSION/ FLOTTAISON

SITUATIONS	CRITÈRES DE RÉUSSITE
<p>Grand bain : Parcours</p> <p>Consignes : Glisser du toboggan vert tête la première, puis se diriger vers la cage. Enfin, passer sous un ou plusieurs barreaux de la cage (enlever les brassards si besoin)</p>	<p>Immersion à différentes profondeurs, les yeux ouverts</p>
<p>Grand bain : Atelier de la remontée passive</p> <p>Consignes : Sauter dans l'eau et se laisser remonter sans bouger (remplir ses poumons). Une fois à la surface, l'enfant peut continuer de flotter dans une position définie.</p>	<p>Se laisser remonter sans mouvement, flotter en position verticale</p>

CYCLE 2 CP CE1 CE2 ENTRÉE DANS L'EAU/ DÉPLACEMENT

SITUATIONS	CRITÈRES DE RÉUSSITE
<p>Zone : Moyen Bain</p> <p>Consignes : Se déplacer sur la largeur sur le ventre en effectuant une traction avec ses 2 bras pour lever la tête et prendre son air. Les jambes effectuent des battements.</p>	<p>Déplacement en intégrant une reprise d'air sans reprise d'appui sur 3-4m.</p>
<p>Grand bain : Parcours</p> <p>Consignes : Réaliser des parcours avec une entrée dans l'eau, un déplacement de 5 à 15m sans matériel et une immersion de 1m30 à 1m50.</p> <p>Exemples : Toboggan vert en avant et en arrière, flèche ventrale en battements sur 7m passer sous un tapis à 1m30 ou 1m50.</p> <p>Variante : Pour les enfants qui ont besoin de matériel, proposer d'enlever un seul brassard ou proposer des parcours qui permettent une reprise d'appuis (par exemple près de la cage, du bord ou des lignes),</p>	<p>Réaliser le parcours sans reprise d'appui</p>
<p>Grand bain : Jeu de la chasse au trésor ou du déménageur</p> <p>Consignes : Avec des objets flottants (frites, disques) et en se déplaçant de manière ventrale ou dorsale</p> <p>Variante : Intégrer la respiration (expiration sous l'eau par la bouche, reprise d'air rapide)</p>	<p>Visage immergé, yeux ouverts, apnée ou expiration pendant le déplacement</p>

CYCLE 2 CP CE1 CE2 ENTRÉE DANS L'EAU/ DÉPLACEMENT

SITUATIONS	CRITÈRES DE RÉUSSITE
<p>Grand bain : Parcours du chef</p> <p>Consignes : Les enfants par groupes de 2,3,4 ou plus choisissent un chef qui réalise un parcours avec entrée, déplacement, flottaison et immersion. Les autres doivent réaliser le même circuit, ensuite le chef change et le parcours aussi.</p> <p>Variante : Faire évoluer la difficulté en changeant de zone (petite profondeur à grande profondeur)</p>	<p>Effectuer le même parcours du chef, sans reprise d'appui, compréhension de la consigne. Ce parcours peut être adapté à tous les cycles.</p>
<p>Grand bain : Jeu de la chasse au trésor</p> <p>Consignes : Récupérer des objets immergés en plongeant du bord ou en effectuant un plongeon canard.</p> <p>Variante : Entrée dans l'eau en saut bouteille</p>	<p>Entrée dans l'eau par la tête, s'immerger par la tête, s'immerger en grande profondeur.</p>
<p>Grand bain : Parcours</p> <p>Consignes : Glisser sur le toboggan marron et longer la ligne en nageant sur le dos, le corps est en flèche. L'enfant avance à l'aide de battements.</p> <p>Variante : A l'aide de la frite au niveau du ventre, puis des cuisses, puis derrière la tête sans la tenir</p>	<p>Se déplacer horizontalement en position dorsale, regard vers le plafond (faire 8-10m sans arrêt)</p>
<p>Grand bain : Atelier de la chute arrière</p> <p>Consignes : Munis de brassards ou non, placer un tapis au bord, et effectuer des chutes arrière au bout du tapis.</p>	<p>Se déplacer horizontalement en position dorsale, regard vers le plafond (faire 8-10m sans arrêt)</p>
<p>Grand bain : Atelier plongeon</p> <p>Consignes : S'asseoir sur le bord, placer ses pieds sur le mur, les bras au-dessus des oreilles et plonger assis. Rejoindre une ligne en position de flèche sans faire de mouvements.</p>	<p>Entrer par la tête dans l'eau, se laisser glisser en position horizontale (5 à 10 secondes)</p>