

CYCLE 3 CM1 CM2 6^E IMMERSION/ FLOTTAISON

SITUATIONS	CRITÈRES DE RÉUSSITE
<p>Grand bain : Jeu de la chasse au trésor</p> <p>Consignes : Par équipes ou en individuel, récupérer des objets lestés en grande profondeur (+ de 1m80) avec et sans lunettes.</p> <p>Variante : Proposer un système de points suivant les couleurs des objets, proposer une forme à reproduire (jeu du mémo)</p>	Immersion à 1m80 par la tête, les yeux ouverts
<p>Grand bain : Parcours du Chamboulto</p> <p>Consignes : Réaliser un parcours avec un ballon, puis viser des cibles en se maintenant sur place sans appui.</p> <p>Variante : Augmenter ou réduire les distances de déplacements et de tirs</p>	Sustentation de 10 secondes
<p>Grand bain : Parcours type natation synchronisée</p> <p>Consignes : Réaliser des parcours avec entrée dans l'eau (bouteille, bombe, plongeon, salto,,,), déplacement (crawl, brasse, dos, ondulations, nage hybride, godilles...) et flottaison (étoile sur le ventre et sur le dos, boule, bouteille, surplace...)</p>	Flottaison dans différentes positions de 10 secondes
<p>Grand bain : Parcours avec passage d'obstacles</p> <p>Consignes : Réaliser des parcours avec passage sous la cage, sous des tapis, dans des cerceaux</p> <p>Variante : Modifier les distances de nage et la profondeur des obstacles à franchir</p>	Immersion sous un obstacle sous minimum 1m20 de largeur
<p>Grand bain : Atelier immersion</p> <p>Consignes : Passer dans des cerceaux puis récupérer des objets lestés à 1m80.</p>	Immersion par la tête à 1m80
<p>Grand bain : Parcours</p> <p>Consignes : Plonger puis nager sur le ventre, s'arrêter pour effectuer une étoile de mer sur le ventre et changer en se mettant sur le dos.</p>	Effectuer une bascule ventrale/ dorsale.
<p>Grand bain : Jeu de course en équipe</p> <p>Consignes : Faire partir deux équipes sur des tapis, les amener le plus vite possible à un endroit où il leur sera demandé d'être tous en même temps en étoile de mer ventrale pendant 10 secondes</p>	Maintenir une position statique 10 secondes

CYCLE 3 CM1 CM2 6^E ENTRÉE DANS L'EAU/ DÉPLACEMENT

SITUATIONS	CRITÈRES DE RÉUSSITE
<p>Grand bain : Parcours</p> <p>Consignes : Réaliser des parcours avec une entrée dans l'eau, une immersion et un déplacement de 15 à 25m sans matériel en position ventrale et dorsale.</p> <p>Variante : Modifier les entrées, déplacements et flottaison selon le niveau et l'évolution des élèves</p>	<p>Enchaînement d'actions sans reprise d'appui</p>
<p>Grand bain : Jeu du déménageur et de la chasse au trésor</p> <p>Consignes : Avec des objets flottants et des déplacements ventraux et dorsaux sur 20m.</p> <p>Variante : Tenir l'objet flottant à deux mains, puis une main, puis le pousser avec la tête, intégrer la respiration aquatique. Réaliser le jeu sans faire toucher l'objet dans l'eau (équilibre vertical ou dorsal)</p>	<p>Déplacements longs en cherchant l'efficacité et en adaptant la respiration</p>
<p>Grand bain : Jeux de ballon</p> <p>Exemples : Water-polo, passe à 10, balles brûlantes, loup ballon... pour travailler les appuis dans l'eau, le sur-place et les déplacements.</p>	<p>Déplacements et positions statiques avec des repères visuels hors de l'eau</p>
<p>Grand bain : Jeux type relais</p> <p>Consigne : Course en relais (déplacements ventraux et dorsaux)</p> <p>Variante : Nager uniquement à l'aide des jambes ou uniquement à l'aide des bras, changer de nage à chaque manche (ondulations, dos, brasse, crawl)</p>	<p>Déplacements rapides en recherchant l'efficacité sur 20-25m</p>
<p>Grand bain : Parcours</p> <p>Consigne : Sauter de la falaise des maîtres-nageurs et nager sur le dos jusqu'à la cage pour ensuite y chercher un objet lesté.</p>	<p>Enchaînement d'actions sans reprise d'appui sur 15m</p>
<p>Grand bain : Atelier</p> <p>Consignes : Entrer par la grande corde</p>	<p>Entrée dans l'eau en variant les positions, la vitesse et les hauteurs</p>

CYCLE 3 CM1 CM2 6^E ENTRÉE DANS L'EAU/ DÉPLACEMENT

SITUATIONS	CRITÈRES DE RÉUSSITE
<p>Grand bain : Atelier de nage ventrale</p> <p>Consignes : Se déplacer sur le ventre à l'aide de battements de jambe, des bras en crawl et d'une respiration latérale.</p> <p>Variante : Utiliser des palmes pour améliorer l'efficacité de la propulsion et une meilleure position horizontale</p>	Recherche d'efficacité
<p>Grand bain : Atelier nage dorsale</p> <p>Consignes : Se déplacer sur le dos à l'aide de battements de jambe et d'une rotation vers l'arrière des bras.</p> <p>Variante : Utiliser des palmes pour améliorer l'efficacité de la propulsion et une meilleure position horizontale</p>	Recherche d'efficacité
<p>Grand bain : Le sauvetage</p> <p>Consignes : Par deux, un enfant désigné « sauveteur » et l'autre « la victime ». Le sauveteur ramène la victime jusqu'au bord en position dorsale et en effectuant des jambes de brasse. Les deux enfants sont en position dorsale et aucun des deux ne doit boire la tasse. La victime est en flottaison dorsale elle aussi.</p> <p>Variante : Ramener un objet lesté, un haltère, un petit mannequin</p>	Ramener la victime au bord du bassin en utilisant les jambes de brasse et en respectant la position dorsale