

<p>Composante :</p> <p>« Les entrées dans l'eau »</p> <p>Niveau : 4</p>	<p>Comportements observés :</p> <p>- Les élèves réalisent des sauts variés, mais trop près du bord</p>	<p>Effet recherché :</p> <p>- Sauter de plus en plus loin</p>
---	---	--

Dispositif :

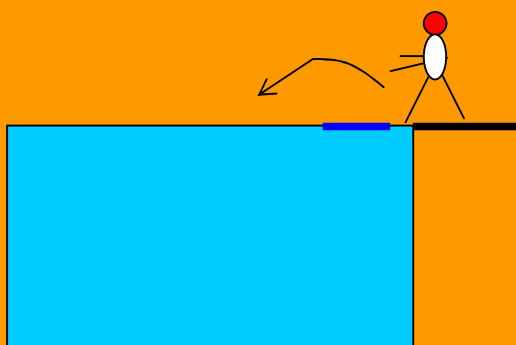
Matériel : lignes d'eau, ceintures, frites, perche, tapis (pour protéger les élèves des risques de chutes sur le bord)

But de l'exercice : Dans le grand bain (profondeur entre 2 à 3m) sauter de plusieurs façons dans les différentes zones délimitées soit par des lignes d'eau, soit par des cerceaux lestés.

Organisation : les élèves sont au bord, 1 adulte au bord et 1 ou 2 adultes dans l'eau,
Sauter 1/1 ou 2/2 au signal de l'enseignant

Critère de réalisation : prendre une impulsion en utilisant les bras et les jambes pour aller retomber par les pieds dans la zone choisie

Critère de réussite : réaliser le saut annoncé dans une zone choisie, loin du bord.



Consignes :

Au signal, vous sautez dans la zone indiquée (1, 2,3, ...) en respectant la forme de saut demandée.

Evolutions :

- Enchaîner sauter dans une zone et ressortir dans une autre,
- complexifier les entrées

En mer :

Possibilité de sauter avec tapis flottant ou à partir d'un quai flottant dans des cerceaux lestés, avec les conditions nécessaires de sécurité.