

Composante :	Comportements observés :	Effet recherché :
<p>« les entrées dans l'eau »</p> <p>Fiche 1</p> <p>Niveau : 6</p>	<p>- Les élèves sautent de différentes façons sans aide dans le grand bain. Ils proposent des entrées diverses et complexes (glissades, roulades, etc...)</p>	<p>- Evoluer vers le plongeon départ debout</p>

Dispositif :

But de l'exercice :

Les élèves sont au bord, dans le grand bain, et doivent réaliser différentes entrées dans l'eau par la tête.

ETAPE 1 : Départ assis sur les pieds, puis « un genou au sol, un pied au sol », profondeur 1m80

ETAPE 2 : Départ accroupi, puis départ debout



Critère de réussite : réaliser correctement au moins 3 essais /5



Critère de réalisation : pousser avec les jambes et entrer dans l'eau les mains en premier et les jambes en dernier, corps tendu et gainé

Consignes :

Etape 1 : Au signal, bascule et entre dans l'eau par les « mains », menton dans la poitrine, bras tendus, jambes serrées

Etape 2 : Idem + jambes fléchies pour pousser en gardant le corps gainé

Evolutions :

- pour bien plonger, il faut garder le corps gainé : bras tendus dans le prolongement du corps, menton dans la poitrine, fléchir puis tendre les jambes (impulsion donnée au plongeon)
- puis plonger loin

En mer :

Possible à partir d'un tapis flottant, seulement si le matériel ainsi que les conditions de sécurité le permettent.

<p>Composante : « Les entrées dans l'eau »</p> <p>Fiche 2</p> <p>Niveau : 6</p>	<p>Comportements observés :</p> <ul style="list-style-type: none"> - La technique du plongeon n'est pas encore acquise (plats, plongeurs trop près du bord, etc...) 	<p>Effet recherché :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Evoluer vers un « plongeon +technique »
<p>Dispositif :</p> <p>But de l'exercice : plonger par la tête de différentes façons (profond, loin, de haut,...)</p> <p>Matériel : tapis, environ 10 planches empilées, profondeur 1m 80, lignes d'eau, cerceaux.</p> <p>ETAPE 1 :</p> <p>Objectif : Plonger profond</p> <ul style="list-style-type: none"> - plonger par-dessus un obstacle haut - Plonger par-dessus un obstacle haut et ramener un objet <p>ETAPE 2 :</p> <p>Objectif : Plonger loin</p> <ul style="list-style-type: none"> - plonger vers la 1^{ère} ligne d'eau sans toucher la planche placée devant et se laisser glisser - plonger + coulée ventrale <p>ETAPE 3 :</p> <p>Objectif : plonger départ sur le plot</p> <ul style="list-style-type: none"> - plonger et arriver dans 1 cerceau lesté sans faire trop d'éclaboussures 		
<p>Consignes :</p> <p>Etape 1 → plonge par-dessus l'obstacle sans le toucher, ressors par l'échelle, bras et jambes tendus</p> <p>Etape 2 → ne touche pas la planche et passe sous la ligne d'eau, reviens par l'échelle</p> <p>Etape 3 → sur le plot, accroche les pieds au bord et au signal, plonge à l'intérieur du cerceau lesté, bras et jambes tendus</p>		
<p>Evolutions :</p> <ul style="list-style-type: none"> - modifier la hauteur de l'obstacle, augmenter le nombre d'objets à récupérer et à ramener (relais possibles) - cerceau lesté à la surface, ou à différentes distances du bord tenu par l'enseignant (compétition possible) 	<p>En mer :</p> <p>Pas possible dans les mêmes conditions</p>	

