

| | | |
|---|--|---|
| <p>Composante :</p> <p>« Immersion »</p> <p>Niveau : 5</p> <p>Fiche 1</p> | <p>Comportements observés :</p> <p>- Immersion totale maîtrisée</p> | <p>Effet recherché :</p> <p>- Répétition des immersions, sans appuis, les yeux ouverts</p> |
|---|--|---|

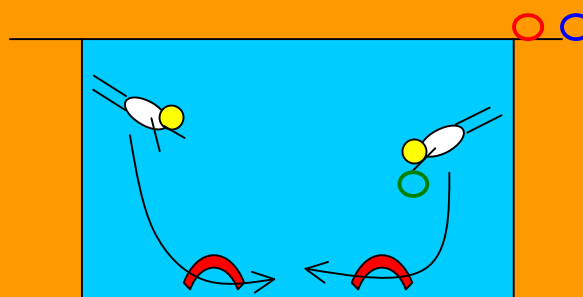
Dispositif :

« **Jeu de relais** »

- Dans le grand bain, 2 équipes s'affrontent.

But du jeu : plonger en même temps qu'un camarade qui est sur le bord en face, lui transmettre 1 anneau et chacun repart en sens inverse, l'un avec l'anneau qu'il va déposer sur son bord et l'autre sans.

Matériel : 2 arceaux (cerceaux lestés), des anneaux de ≠ couleurs.



Consignes : passer sous l'arceau pour donner et prendre l'anneau, ne pas perdre l'anneau.
L'équipe gagne, si elle ramène tous les anneaux sur le bord.

Evolutions : Mettre plus d'anneaux et d'arceaux, faire plusieurs équipes, varier les profondeurs

En mer : Possible avec tapis flottant

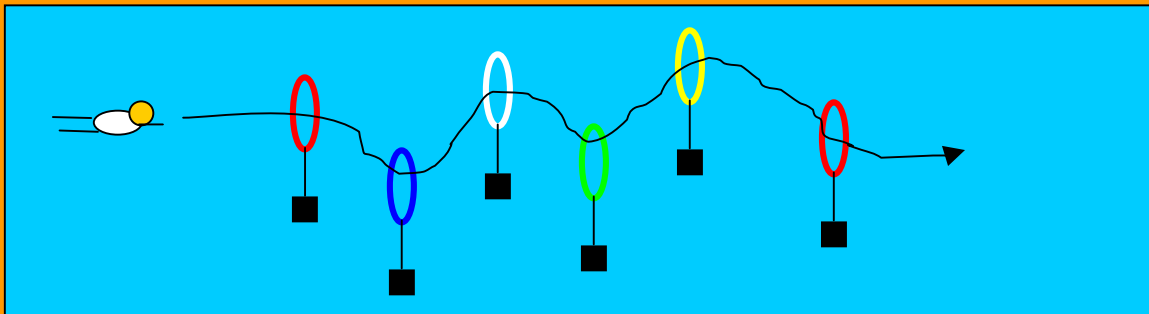
| | | |
|--|--|---|
| <p>Composante : S'immerger</p> <p>Niveau : 5</p> <p>Fiche 2</p> | <p>Comportements observés :</p> <p>Répétition des immersions non maîtrisée.</p> | <p>Effet recherché :</p> <p>Immersion sans appuis, yeux ouverts.</p> |
|--|--|---|

Dispositif :

Parcours aquatique où les élèves doivent passer dans le plus grand nombre de cerceaux lestés possible.

Critères de réussite :

Le nombre de cerceaux franchis.



Consigne :

Vous devez passer dans un maximum de cerceaux. Vous noterez votre performance en indiquant la couleur du cerceau atteint.

Evolutions :

1. Augmenter ou diminuer le nombre de cerceaux

A la mer :

Impossible en mer.