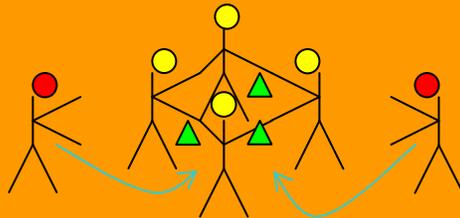


Composante : Respirer	Comportements observés :	Effet recherché :
Niveau : 2	- De nombreux souffles courts	- Bloquer sa respiration en situation d'immersion.

Dispositif :

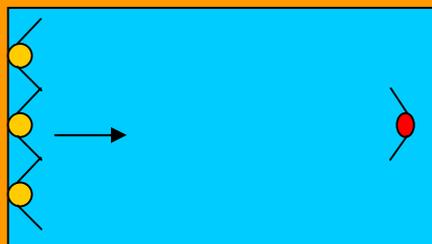
1. Les pêcheurs :

Un groupe d'élèves forme une ronde, les épaules immergées. Les autres élèves doivent entrer dans la ronde.



2. Un, deux, trois, plouf ! :

Les élèves disposés sur une ligne, dans le petit bassin, doivent rejoindre le bord opposé en se cachant sous l'eau quand le meneur de jeu se retourne.



3. Immersion individuelle :

L'élève se tient à la goulotte. Il doit immerger sa tête sur indication de l'enseignant.

Consigne :

1. Les poissons, vous devez entrer dans le filet pour chercher votre nourriture et ressortir sans vous faire prendre.
2. Vous avancez en marchant. Quand le meneur de jeu se retourne après avoir frappé 3 fois sur le bord en disant « 1,2,3 plouf », vous disparaissiez sous l'eau et vous comptez jusqu'à 3.
3. En tenant la goulotte, au 1^{er} signal on plonge la tête sous l'eau, au 2^{ème} signal on sort la tête de l'eau.

Evolutions :

1. Les poissons entrent dans le filet en passant entre les jambes des pêcheurs.
2. Allonger le temps d'immersion.
3. Allonger le temps d'immersion.

A la mer :

Possible en mer en se tenant à la ligne d'eau pour la situation 3.