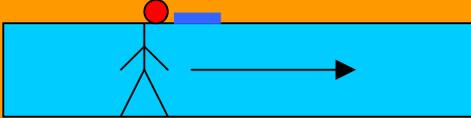
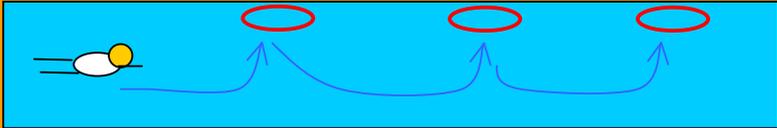
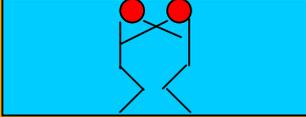


<p>Composante : Respirer</p> <p>Niveau : 3 Fiche 1</p>	<p>Comportements observés :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Des difficultés à bloquer son inspiration. 	<p>Effet recherché :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Expirer longtemps sous l'eau de manière continue et régulière.
<p>Dispositif :</p> <p>1. Le souffleur : Les élèves dans le petit bassin, partent pour une traversée en poussant la planche avec le front, et en faisant des bulles avec la bouche.</p>  <p>2. Parcours : Les élèves doivent passer de cerceau flottant en cerceau en faisant de bulles sous l'eau</p>  <p>3. Je te tiens, tu me tiens...par la barbichette : Les élèves se tiennent par le menton. Quand ils sont immergés, ils doivent faire des bulles le plus longtemps possible. Le premier qui s'arrête a perdu.</p> 		
<p>Consigne :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Pousse la planche le plus loin possible avec ton front en faisant des bulles avec la bouche. Mets une pince à linge sur la ligne d'eau là où tu arrives. 2. Passe d'un cerceau à l'autre en faisant des bulles sous l'eau. 3. Celui qui reste le plus longtemps sous l'eau en faisant des bulles a gagné. 		
<p>Evolutions :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Le faire dans le grand bassin. 2. Ecarter les cerceaux. 	<p>A la mer : Possible en mer .</p>	

<p>Composante : Respirer</p> <p>Niveau : 3</p> <p>Fiche 2</p>	<p>Comportements observés :</p> <p>Des difficultés à contrôler sa respiration.</p>	<p>Effet recherché :</p> <p>Expirer longtemps sous l'eau de manière continue et régulière.</p>
<p>Dispositif :</p> <p>Jeu : Le trésor caché.</p> <p>Les trésors sont cachés dans le petit bassin. Deux groupes de 3 élèves s'opposent pour récupérer le maximum d'objets lestés.</p> <p>Critères de réussite :</p> <p>Nombre d'objets ramassés.</p>		
<p>Consigne :</p> <p>Au signal, chaque élève doit récupérer le maximum de trésors sans remonter à la surface. Chaque trésor rapporté vaudra 1 point.</p>		
<p>Evolutions :</p> <p>3. varier la profondeur de l'eau.</p>	<p>A la mer :</p> <p>Possible en mer.</p>	

<p>Composante : Respirer</p> <p>Niveau : 3</p> <p>Fiche 3</p>	<p>Comportements observés :</p> <p>Des difficultés à contrôler sa respiration.</p>	<p>Effet recherché :</p> <p>Expirer longtemps sous l'eau de manière continue et régulière.</p>
<p>Dispositif :</p> <p>Jeu : Les têtes coupées.(adaptation de 1,2,3 soleil) Le jeu se déroule dans le petit bassin. Les élèves au départ, sont alignés le long du bord. Ils doivent au fur et à mesure, progresser vers l'autre bord pour aller le toucher. Le meneur de jeu de l'autre côté, compte contre le bord 1, 2, 3 soleil et se retourne. A ce moment là, les autres doivent être complètement immergés 5 secondes pour ne pas être pris. Chaque élève pris, retourne au départ.</p> <p>Critères de réussite :</p> <p>A chaque immersion, rester 5 secondes sous l'eau.</p>		
<p>Consigne :</p> <p>On va jouer à 1,2, 3 soleil mais au lieu de faire la statue, on se met sous l'eau pendant 5 secondes. On repart au signal sonore. (l'enseignant frappe avec la perche métallique sur l'échelle)</p>		
<p>Evolutions :</p> <p>4. varier le temps d'immersion.</p>	<p>A la mer :</p> <p>Difficile en mer à cause du signal sonore.</p>	