

Matériel : planches, frites

Fiche
9

Objectifs	Situation proposée	Remarques
Accepter la perte des appuis plantaires	Longer le mur en évitant des obstacle (enfants, perche, cerceau ...	Grand bain
Respiration	Traverser le petit bain en marchant mains dans le dos tout en soufflant dans l'eau et en reprenant sa respiration régulièrement sur la distance. Ex : 3 pas en soufflant, 1 pas en inspirant	Petit bain
S'équilibrer	Allongés sur le ventre, les doigts dans la goulotte. Au signal mettre la tête dans l'eau sans bouger puis la ressortir. Laisser le temps aux enfants de s'équilibrer.	Petit bain
Explorer la profondeur	Sauter dans l'eau et rejoindre le bord et la perche. Descendre le long de la perche le plus profondément.	Grand bain
S'équilibrer sur le dos	Une planche sous chaque main, s'allonger sur le dos et regarder le plafond derrière soi. On peut faire l'exercice à 2 avec aide au soutien.	Petit bain
Accepter la perte des appuis plantaires	Se déplacer sur une dizaine de mètres une frite sous les bras sans poser les pieds au sol.	Petit bain
Evaluation 9	Sauter dans l'eau, droit, les bras le long du corps en éclaboussant le moins possible.	Hauteur d'eau aux épaules

Matériel : différents objets lestés, frites, planches, cerceaux lestés

Fiche
10

Objectifs	Consignes	Remarques
Déplacement et immersion	Chasse au trésor par équipe. L'équipe qui ramène le plus d'anneaux dans son camp a gagné.	Petit bain
Entrer dans l'eau	Debout, orteils agrippés au bord, sauter et passer sous une frite tenue par deux camarades.	Petit bain
Explorer la profondeur	Sauter dans l'eau et rejoindre le bord et la perche. Descendre le long de la perche le plus profondément.	Grand bain
Immersion	S'immerger et passer au travers de cerceaux lestés sans les toucher.	Petit bain
Accepter la perte des appuis plantaires	Jeu des remorqueurs. Le remorqué tient une planche bras tendus, le remorqueur le tire par la planche en se déplaçant. Variante : sur le dos, remorqué par les pieds.	Petit bain
Immersion	Jeu du coupe-tête. Enfants en ronde l'enfant du milieu fait glisser une planche à la surface de l'eau. Au passage de la planche, les têtes doivent disparaître sous l'eau	Petit bain
Evaluation 10	Allongé sur le ventre, planche tenue bras tendus le long des oreilles. Tenir 10 secondes tête immergée.	Petit bain