

## OBJECTIFS

S'immerger de plus en plus longtemps

Accepter l'immersion dans diverses situations

Découvrir la résistance de l'élément liquide

Expirer sous l'eau volontairement

Expirer de différentes manières (par la bouche, le nez, la gorge)

## CONSIGNES

## IMMERSION 2 LES SOUS-MARINS

## MATÉRIEL

\* Frites, planches, pull-buoy, ballons, gros tapis.

## ORGANISATION

\* En petite et moyenne profondeur, élèves en dispersion. Les éléments flottants sont éparpillés dans la zone délimitée.

## Consignes

- › Déplace-toi dans toute la zone, choisis un objet flottant et passe sous l'objet.
- › Déplace-toi dans toute la zone durant 2 minutes et passe sous le maximum d'objets. Chaque immersion te rapporte 1 point.

## VARIANTE

► Jeu par équipe – attribution de points différents selon la nature de l'objet sous lequel l'élève passe (ex: frite – 1 point, planche – 2 points, petit tapis – 3 points) chaque enfant compte ses points sur une durée déterminée par l'enseignant.

## PROPULSION 1 LES PETITS REMORQUEURS

## MATÉRIEL

\* Ceintures éventuellement.

## ORGANISATION

\* En petite ou moyenne profondeur (avec ceintures selon besoin). La classe est divisée en 2 groupes: les trains et les wagons. Les trains sont regroupés par 3 et se tiennent par les épaules, les wagons se déplacent librement dans l'espace délimité.

## Consignes

- › Les trains: au signal, déplacez-vous en restant accrochés.
- › Les wagons: essayez de vous accrocher à un train.
- › Dès qu'un wagon réussit à accrocher un train, le premier de l'équipe rompt la chaîne et devient wagon.

## RESPIRATION 1 LES PLONGEURS

## MATÉRIEL

\* Tubes ou tuyaux de différentes tailles.

## ORGANISATION

\* En petite profondeur, travail en binômes.

## Consignes

- › Au signal, un des 2 plongeurs s'immerge et souffle dans le tube, l'autre plongeur observe les bulles puis change de rôle.
- › Idem. Le plongeur souffle (sans le tube) comme s'il éteignait une bougie, comme s'il se mouchait, comme s'il faisait de la buée.
- › Descendez en vous tenant par les mains. L'un des 2 plongeurs dit un mot à son camarade qui écoute sous l'eau et essaie de trouver le mot proposé. Changez de rôle.

## VARIANTE

► Idem avec une phrase courte.

## Situations d'apprentissage 2



## SITUATIONS

## LES SOUS-MARINS



## LES PETITS REMORQUEURS



## LES PLONGEURS



## COMPORTEMENTS

## OBSERVÉS RECHERCHÉS

Garder les yeux ouverts en sortant de l'eau

Ne pas se pincer le nez

Enchaîner des immersions

Augmenter le temps d'immersion

Avoir une attitude relâchée et détendue

Se déplacer à l'aide d'appuis pris au sol

Se déplacer avec appuis au sol et traction des bras

S'allonger

Faire des bulles

Avoir le nez en contact avec l'eau

Souffler en continu de plus en plus longtemps

Varié l'intensité