


Atelier 3 : Immersion à travers 3 thèmes : L'expiration comme moyen pour aller visiter le fond La vue pour s'orienter. Le placement de la tête pour entrer et descendre sous l'eau.	<u>Variables</u>	<u>Observables</u>
Descendre au fond de l'eau et remonter rapidement. 	Avec ou sans aide (perche , aménagement du milieu : cf avec MNS). Se mettre accroupi. Se mettre à genoux S'asseoir Par deux. En soufflant pour vider son air. Le copain constate s'il y a des bulles ou non.	La remontée est plus rapide que la descente. L'élève pousse sur ses jambes. Les bulles. Vivre l'expérience et constater qu'il est plus facile d'aller au fond si je vide mon air.
Remonter des objets.	Le nombre d'objets La couleur des objets.	L'élève ouvre les yeux sous l'eau.
Rouler en avant avec / sans frite. Conseils pour réussir : rentrer la tête enrouler la nuque (menton /poitrine), souffler par le nez. Pour les élèves en réussite : Descendre en plongeon canard <ol style="list-style-type: none"> 1- J'appuie sur l'eau avec les mains et les jambes (pousse) pour prendre de l'élan. 2- Je rentre la tête menton poitrine (Importance du placement de la tête) 3- Je monte les fesses jambes groupées au dessus de la tête. 4- Je tends les bras à la verticale renversée (bras servent de gouvernail de profondeur) 5- Je tends les jambes au dessus de la tête. 6- Je m'enfonce verticalement. 	Pour répondre aux difficultés des élèves : <ul style="list-style-type: none"> - Faire des roulades sur un tapis en appui sur le bord pour entrer dans l'eau. - Tourner autour d'une frite - Réaliser plusieurs roulades lors d'une traversée de bassin (avec ou sans frite), - Entrer dans l'eau en roulade en avant, du bord du bassin, le corps en boule les bras derrière les cuisses. (mettre dans ce cas un tapis sur le bord qui dépasse très légèrement et l'élève part sur le tapis – cf avec leMNS) Vitesse de descente. Le nombre d'objets à ramasser. La couleur des objets à ramasser.	L'élève mobilise la tête par un enroulement de la nuque pour tourner. L'élève effectue une rotation complète.

