

Entrées dans l'eau

Du bord	
	<ul style="list-style-type: none">• Descendre à l'échelle• Descendre assis avec la main, avec la perche, tout seul.• Sauter debout avec la main, avec la perche, tout seul.• Plonger.
Du plot	
	<ul style="list-style-type: none">• Sauter debout avec la main, avec la perche, tout seul.• Plonger.
Du tapis bleu, blanc, rouge	
	<ul style="list-style-type: none">• Glisser sur le tapis (avec aide ou sans aide)• Rouler sur le tapis pour entrer dans l'eau• Faire la pirouette avant ou arrière sur le tapis pour entrer dans l'eau
Du tapis rouge à deux trous	
	<ul style="list-style-type: none">• Assis au bord et glisser dans un trou• Debout et sauter dans un trou• Sauter loin dans le 2^{ème} trou A genoux au bord et plonger dans le 1^{er} trou• A genoux entre les 2 trous et plonger dans le 2^{ème} trou• Debout au bord et plonger dans le 1^{er} trou.
Du tapis vert	
	<p>Pour aller jusqu'au tapis vert l'enfant utilise l'échelle.</p> <ul style="list-style-type: none">• Glisser du tapis assis avec ou sans aide• Sauter du tapis avec ou sans aide• Assis les fesses au bord du tapis chuter en arrière (cette entrée dans l'eau prépare au test pour la voile). <p>Et retour au début du parcours. Dans cet atelier, nous pouvons aussi travailler les remontées passives.</p>

Découverte de la profondeur

La cage



- **Faire le tour de la cage en se tenant aux perches horizontales.**
- **Faire le tour de la cage en se tenant et à chaque perche verticale rencontrée, essayer de mettre la tête sous l'eau.**
- **Aller toucher la barre du milieu à 1m de profondeur.**
- **Aller poser ses pieds à plats tout au fond.**
- **Aller toucher le fond du bassin avec sa main.**
- **Aller chercher des lests en profondeur (1m,1m50,2m).**
- **Partir à la pêche aux objets lestés, si beaucoup d'enfants faire 2 équipes.**
- **Pour les bons nageurs, nager sous les barres horizontales tout en prenant les objets lestés.**
- **Suivre le parcours prédéfini par l'enseignant, avec ou sans appui. Le parcours doit commencer loin de la cage pour la sécurité des enfants.**

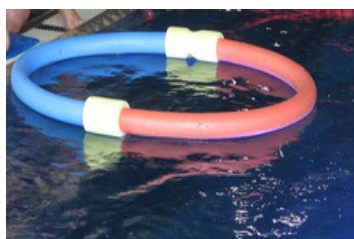
Respiration, Expiration, Équilibres

Le long du mur



- Je me tiens le long du mur
- Je me tiens au mur et je me déplace
- Je me tiens au bord et je souffle dans l'eau

Cerceaux en surface



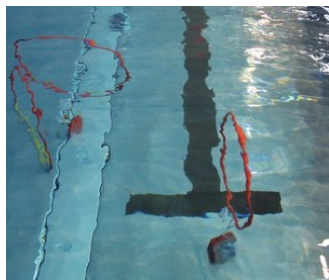
Je souffle sous l'eau en passant la tête sous le cerceau, en respirant par la bouche

- En me tenant au bord
- Sans me tenir

Afin de travailler le test de fin de cycle III,

- A l'intérieur, je reste immobile, la tête hors de l'eau 5 à 10s, et je ressorts du cerceau toujours en soufflant dans l'eau.

Cerceaux verticaux

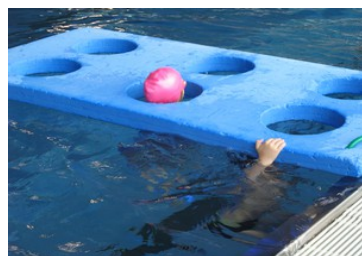


- Cerceaux près du bord :
Je passe dans un, deux ou trois cerceaux, avec ou sans aide (main, perche). Cerceaux près du bord.

- Cerceaux éloignés du bord :
Je passe dans un, deux ou trois cerceaux
Je fais un petit slalom.

N.B : Souffler par la bouche ou par le nez à chaque passage de cerceaux et inspirer par la bouche.

Tapis bleu à trous



- Avec le tapis :

Je me tiens au bord et je passe la tête dans le premier trou avec de l'aide (l'enseignant soulève légèrement le tapis)
Je passe la tête dans le premier puis le deuxième trou .

Je choisis le nombre de trous dans lesquels je vais respirer

Je passe d'un trou à l'autre sans aide

- A côté du tapis :

Faire l'étoile de mer sur le ventre.

Faire l'étoile de mer sur le dos.

Faire la boule dans l'eau.

N.B : Souffler par la bouche ou par le nez lorsque la tête va dans l'eau et inspirer par la bouche.

