

## **PROPOSITION DE PARCOURS DU BASSIN D'APPRENTISSAGE PISCINE DE MEGEVE (Profondeur de 0.60m à 1.35m)**

### **ZONE 1 (profondeur de 0.60m à 1m)**

#### Sur les marches

- Se mettre assis sur les marches, se déplacer.
- Faire le crocodile, s'immerger la tête, faire des bulles.
- Concours de bulles, à 2 à 3, qui fait les plus grosses bulles ?
- Souffler pour faire avancer les soucoupes ou balles de ping-pong.
- Jeu collectif : le filet...

#### Devant les marches

- Marcher jusqu'à la ligne en soufflant dans l'eau, revenir aux marches en sautant comme la grenouille dans l'eau.
- Passer dans les cerceaux verticaux en marchant ou en s'allongeant et en mettant la tête sous l'eau.
- Avec lunettes et sans lunettes se faire des signes sous l'eau 2 par 2, se regarder dans un miroir, se parler etc...
- Tirer son camarade, par les épaules, par les bras.
- Aller chercher des objets lestés là où j'ai pied.

#### Tapis épais jaune avec 1 trou

- 1) Je marche autour du tapis.
- 2) Je passe par-dessus le tapis, je me retrouve au milieu, je repasse par-dessus le tapis.
- 3) Je passe sous le tapis une première fois, je me retrouve au milieu, je repasse une deuxième fois sous le tapis.

*Passage dans la zone 2 par-dessus la ligne ou par-dessous.*