

De marcheur à flotteur

Se laisser porter sur l'eau / Rester en équilibre dorsal et ventral avec appui sans support (s'équilibrer = E)
 Abandonner les appuis plantaires pour s'allonger / Explorer le milieu par des actions variées (se propulser = P)
 S'immerger en apnée (respirer = R)

Petit bain près du bord sauf lors des immersions précisées dans la fiche vers le grand bain.

P/S	_ Traverser le petit bain de la façon de son choix, 2 fois _ <i>Par 2</i> : s'allonger sur l'eau une frite sous le ventre et se laisser transporter par un camarade qui tire par les bras et se déplace en marchant _ <i>Par 2</i> : même chose mais cette fois –ci il faut aider son camarade en battant des jambes	<u>1</u>
R	_ <u>La course des caniches de cirque</u> : Entrer dans l'eau avec le toboggan, puis effectuer le slalom entre les adultes en se déplaçant selon son choix, passer dans les cerceaux à demi immergés et sous les frites.	<u>2</u>
P/S	_ <u>Les plateaux</u> : Avec deux frites, sur le dos : rester allongé le plus possible, oreilles dans l'eau, regard au plafond. Deux camarades transportent un objet sur le plateau, d'un bord à l'autre	<u>3</u>
P	_ <u>Les plateaux individuels vides</u> : Avec frite, sur le dos se déplacer en utilisant les mêmes règles que dans le jeu précédent.	<u>4</u>
P	_ <u>Les aventuriers</u> : se déplacer dans le grand bain par la gouttière, franchir un obstacle (barre) : contourner ou passer dessous, puis explorer la cage.	<u>5</u>

De flotteur à nageur

Trouver l'équilibre dynamique / S'équilibrer essentiellement avec les jambes (s'équilibrer = E)
 Se déplacer avec puis sans support / Se déplacer sur le ventre et le dos (se propulser = P)
 Augmenter son temps d'apnée (respirer = R)

Petit bain près du bord sauf lors des immersions précisées dans la fiche vers le grand bain.

P	_ Traverser le petit bain de la façon de son choix, 2 fois	<u>1</u>
P/R	_ Avec la planche, départ assis sur le bord, effectuer une poussée avec les jambes sur le bord, se laisser couler le plus loin possible, tête dans l'eau, puis terminer avec les battements de jambes. A chaque passage, bien s'allonger pour aller le plus loin possible	
P/R	_ <u>Les aventuriers chasseurs de trésor</u> : Entrer dans l'eau en sautant en grande profondeur, du bord ou du plot, avec ou sans l'aide de la perche, puis se déplacer dans le grand bain avec ou sans aide de la gouttière jusqu'à la cage. Utiliser la cage pour chercher des objets placés au fond de l'eau.	<u>2</u>
S	_ <u>Les plateaux</u> : Avec planche, sur le dos : rester allongé le plus possible, oreilles dans l'eau, regard au plafond. Deux camarades transportent un objet sur le plateau.	<u>3</u>
P	_ <u>Les plateaux individuels</u> : Avec planche, sur le dos transporter l'objet sur son ventre en se déplaçant sur le dos, un camarade marcheur pour remettre l'objet si besoin	<u>4</u>
P/R	_ <u>La balade des frites</u> : entrer dans l'eau en sautant tout droit de l'autre côté de la ligne. S'allonger au maximum. Battre des jambes	<u>5</u>