

MES P'TITES FICHES



NATATION SCOLAIRE

CP

ENTRER DANS L'EAU



1

Tous à l'eau !

Le premier entre dans l'eau comme il veut et met les épaules dans l'eau puis appelle un autre élève qui entre alors comme il veut, met ses épaules dans l'eau et en appelle un autre... Depuis les marches, assis du bord du bassin, accroupi, debout, par le toboggan, le long de la perche...

Il est possible de former des équipes, l'équipe gagnante est celle dont tous les joueurs sont entrés dans l'eau les premiers.

2

On glisse !



- Avec une frite sous les bras
- Avec une frite à attraper à l'arrivée

- Sans frite



On peut ensuite chercher différentes façons de glisser (bras en l'air, couché sur le dos, en fermant les yeux...)



Relais tapis 3

L'une des extrémités du tapis repose sur le bord de la piscine et l'autre est dans l'eau.

Le premier avance sur le tapis et entre dans l'eau comme il veut (par les pieds, par les fesses, sur le côté, par la tête ...) et retourne sur le bord. C'est au tour du deuxième et ainsi de suite, jusqu'à ce que toute l'équipe soit passée plusieurs fois.

Variables: Ce jeu peut se dérouler dans le petit ou le grand bassin, un adulte peut se placer à l'arrivée du tapis pour sécuriser les élèves ou leur proposer une frite pour regagner le bord.

On peut demander de sortir du tapis à chaque fois d'une façon différente. On peut installer deux tapis et former deux équipes qui s'affrontent.



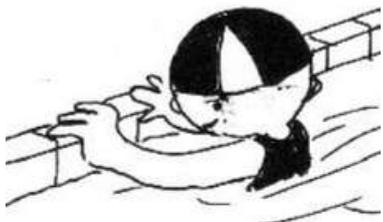
Béret saut 4

Deux ou trois équipes sont constituées. Chaque enfant se voit attribuer un numéro. Les enfants ayant le numéro appelé doivent mettre leur cerceau dans l'eau et entrer dans l'eau en passant dedans. Le vainqueur est le plus rapide à avoir traversé son cerceau.

Variables: Poser le cerceau et glisser du bord assis dans le cerceau. Imposer une façon de sauter.

Sauter dans le cerceau au-delà d'un obstacle (frite, tapis).

FLOTTER - S'ÉQUILIBRER



Sur le bord

1

S'allonger en tenant le bord : faire des vagues avec les pieds à la surface, sur le ventre, sur le dos. Lâcher la goulotte.

Réaliser une étoile de mer ventrale / dorsale. Écarter jambes et bras pour s'équilibrer.

En se propulsant depuis le bord, se laisser flotter le plus longtemps possible en gardant la position de la « flèche », la tête dans l'eau, le regard au fond du bassin, les bras devant, mains qui se touchent, et les jambes serrées.



1, 2, 3 on flotte !

2

Se déplacer de façon aléatoire et au signal faire la statue en s'allongeant sur le ventre ou le dos.

Plusieurs objets d'aide à la flottaison sont répartis dans le bassin : frite, planche, pain de ceinture...

Il est également autorisé de se servir de la goulotte.

Le but est de rester immobile en position horizontale durant 5 secondes sur le ventre ou sur le dos.



3

On se promène ?

Par binômes: l'un des élèves est en équilibre dorsal, l'autre met ses mains sous ses épaules et le déplace dans la piscine. Il est possible de demander à l'élève "promené" de fermer les yeux.

On peut autoriser l'utilisation de frites ou autres objets flottants pour fabriquer une embarcation.



4

Les bouchons

Au signal, rester en sustentation sans mettre la bouche dans l'eau.

Possibilité de se servir de ses jambes et bras.

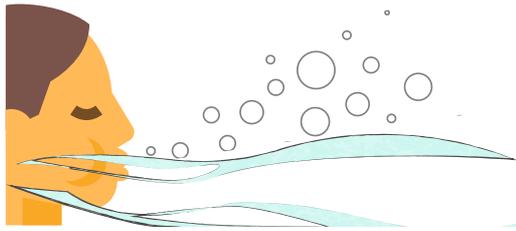
Chaque équipe réalise en même temps l'exercice.

L'équipe gagnante est celle dont le plus de joueurs sont encore en sustentation au signal de fin.

Il est possible de réaliser le jeu en demandant de sortir les mains de l'eau.



S'IMMERGER



On souffle !

1

Accepter de mettre la bouche dans l'eau pour souffler et faire le plus de bulles possibles, faire avancer une balle ... Immerger de plus en plus la tête afin de faire des bulles sous l'eau.



On pêche !

2

Par équipe, aller chercher le maximum d'objets en descendant le long de l'échelle, de la perche, de la cage ou sans aide. L'équipe gagnante est celle qui a ramassé le plus d'objets lestés à la fin du temps imparti.





Les sorciers

3

Les sorciers doivent toucher les crapauds avec un ballon en mousse. Les crapauds mettent la tête sous l'eau pour éviter les ballons lorsqu'ils sont visés. Les crapauds "pétrifiés" lèvent les bras pour être bien repérables.

En petite profondeur : une fois touchés, les crapauds s'immobilisent et écartent les jambes. Les crapauds « pétrifiés » sont libérés lorsqu'un autre crapaud passe entre leurs jambes.

En grande profondeur : les crapauds pétrifiés sont libérés lorsqu'un coéquipier leur tape dans la main. Les joueurs peuvent être munis de frites.

Le but pour les sorciers est d'immobiliser le plus grand nombre de crapauds et pour les crapauds de ne pas se faire toucher.

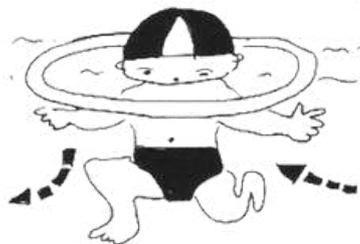
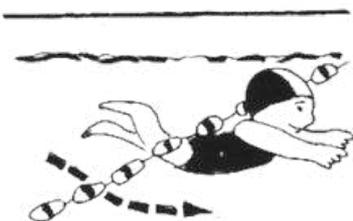


Les sous-marins

4

En petite profondeur : l'un des élèves (le sous-marin) doit s'immerger et passer sous les jambes écartées de l'un de ses camarades. Il est possible de former un tunnel en plaçant plusieurs enfants les uns derrière les autres. On peut permettre de remonter à la surface entre chaque passage sous les jambes.

En grande profondeur: les élèves passent sous la ligne d'eau, entrent dans un cerceau qui flotte à la surface, passent sous un tapis, dans des cerceaux lestés...



SE DÉPLACER



1

Les garçons de café

Les joueurs d'une même équipe entrent dans l'eau les uns après les autres par l'échelle et se déplacent jusqu'au repère (plot) avec une main au niveau de la goulotte ou du câble et une planche sur laquelle est positionné un objet dans l'autre. L'équipe gagnante est la première équipe avec tous ses joueurs arrivés au plot (avec leur objet sur leur plateau).

Variables : Diminuer ou agrandir l'espace de jeu, donner la possibilité de « doubler » un autre joueur.



2

Les déménageurs

Au signal, chaque équipe déménage les objets d'un bord à l'autre de la piscine le plus vite possible. Il n'est permis de transporter qu'un objet à la fois.

En grande profondeur, il est possible de s'aider de la goulotte, de câbles ou d'objets flottants pour se déplacer.

La première équipe à avoir transporté tous ses objets (ou celle qui en a le moins dans son camp à la fin du temps imparti) remporte la partie.



3

Poissons pousseurs

Chaque équipe se positionne d'un côté de son tapis en l'attrapant par les mains. Au signal, il faut traverser le plus vite possible l'espace délimité en utilisant les battements de pieds.

L'équipe gagnante est la première à arriver de l'autre côté du bassin.

Variables : Augmenter/diminuer le nombre de joueurs par équipe en fonction des niveaux.

Diminuer/augmenter la distance à parcourir.



4

Waterpolo

Le ballon est lancé au centre, les deux équipes essaient de s'en emparer et d'aller marquer un but. Quand un joueur a la balle, il est possible de le gêner mais interdit de lui prendre la balle des mains. Si le ballon sort de l'espace ou qu'il y a « faute », il est donné à l'équipe adverse.

L'équipe gagnante est celle qui a marqué le plus de points à la fin de la partie.

Variables: Faire varier le nombre de ballons, le nombre de joueurs, augmenter ou diminuer la taille du but à viser, la durée de la partie...

GROUPES



1

2

3

4