

PING-PONG

BUT : Souffler fort par la bouche.

DISPOSITIF : Petite profondeur.
Par 2, une balle de ping pong et un cerceau posés sur l'eau pour 2. (*4 pinces à linge de deux couleurs différentes pincées sur le cerceau peuvent délimiter une zone de but*).

CONSIGNES : En soufflant avec ta bouche, il faut faire aller la balle de ping-pong vers le camp de ton adversaire. Vous jouez 10 fois.

CRITERES DE REUSSITE : Réussir 5 fois à gagner.

SONS SECRETS

BUT : Souffler dans l'eau pour faire des bulles.

DISPOSITIF : Petite profondeur.
Par 2.

CONSIGNES : Sous l'eau, tu dois produire un son (lettre, chiffre, nom de note de musique...)

CRITERES DE REUSSITE : Réussir à produire 5 sons différents.

LA MINI RONDE

BUT : Souffler dans l'eau le visage immergé.

DISPOSITIF : Moyenne profondeur (les élèves ont pied)
Par 2.

CONSIGNES : Accroupis, en vous tenant par les mains (bras tendus), faites au moins 2 tours sous forme de ronde.

CRITERES DE REUSSITE : Réussir la tâche 3 fois consécutivement.

LE CERCEAU D'OR

BUT : Souffler sans avaler d'eau.

DISPOSITIF : Moyenne profondeur.
Les élèves sont par 2 en appuis pédestres, avec un cerceau flottant.

CONSIGNES : Vous devez traverser le bassin en soufflant dans l'eau, le visage sous l'eau. Pour reprendre votre souffle, vous devez être à l'intérieur du cerceau.

CRITERES DE REUSSITE : Réussir 2 allers-retours en respectant les consignes.

LE TRACTEUR

BUT : Souffler dans l'eau le plus longtemps possible en position ventrale.

DISPOSITIF : Moyenne profondeur.
Par 2 avec une planche. Un élève en position ventrale le visage dans l'eau tient la planche bras tendus. Le deuxième élève tracte son partenaire.

CONSIGNES : Pour le « nageur » : Traverser le bassin en soufflant dans l'eau le plus longtemps possible, et en reprenant le moins de fois possible sa respiration. Le « tracteur » compte les inspirations. Tu dois faire 3 traversées.

CRITERES DE REUSSITE : Lors de la troisième traversée faire au moins 2 inspirations de moins que lors de la première.

ALERTE CHEZ LES POMPIERS

BUT : Contrôler des expirations subaquatiques et inspirations aériennes.

DISPOSITIF : Grande profondeur.
Par 2. Un élève est accroché le long de la goulotte.

CONSIGNES : Tu dois descendre le long de ton partenaire pour lui toucher les chevilles et remonter lui toucher le sommet du crâne, 3 fois de suite sans t'arrêter. Puis changement des rôles. Vous avez 3 essais chacun.

CRITERES DE REUSSITE : Réussir la tâche 2 fois sur 3.