

### **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.