

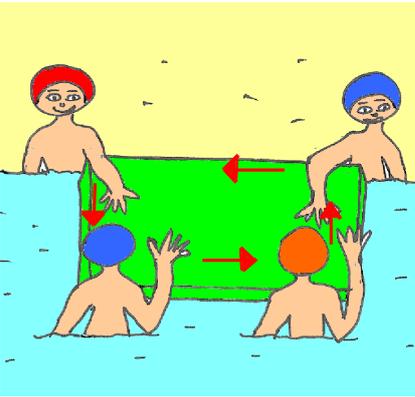
Jeux pour apprendre l'Eau

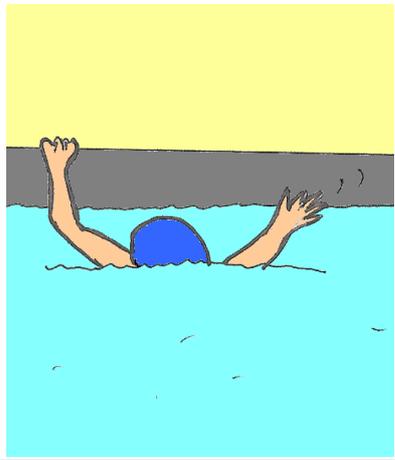
Equipe EPS IA 03

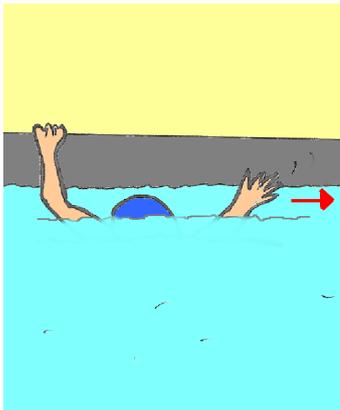
PALIER N°2

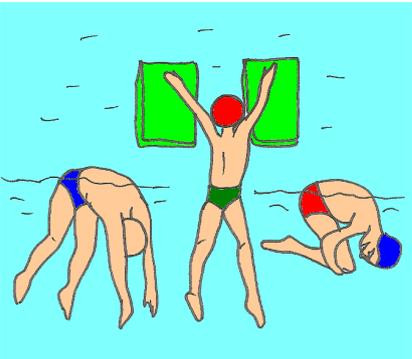
	OBJECTIF				PROFONDEUR		
	Entrer dans l'eau	S'équilibrer	S'immerger	Se déplacer	PP	MP	GP
LA POURSUITE INFERNALE		X					X
LES PAS DE GEANTS		X		X			X
PLUS D'IMMERSION		X	X				X
MULTI-EQUILIBRES		X				X	
LES GLISSEES SUR L'EAU		X				X	
SAUTE-MOUTON SOUS-MARIN			X			X	
LES SCAPHANDRIERS			X			X	
ATTENTION AU REQUIN			X				X
LE CONDUCTEUR		X				X	
D'UNE PERCHE A L'AUTRE			X	X			X
LES SOUS-MARINS		X				X	
LA CASCADE	X	X				X	
EN AVANT !	X					X	
L'ETOILE DE MER		X		X	X		
PARCOURS PALIER 2	X	X	X	X			X

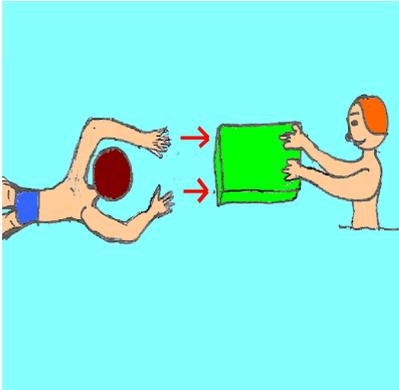
Jeux pour apprendre l'Eau palier 2

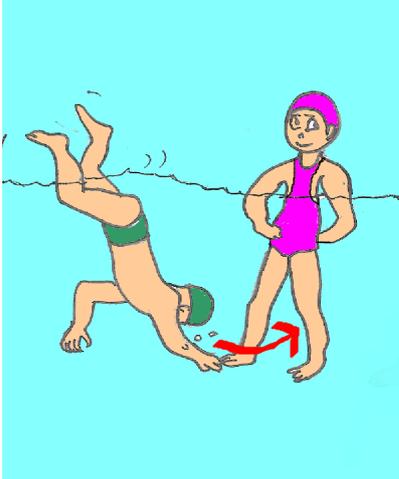
PALIER N°2	LA POURSUITE INFERNALE	S'équilibrer
Descriptif		
<p>Grande profondeur. Au départ les enfants sont placés aux quatre coins du tapis. Au signal, chacun d'entre eux cherche à marquer un point en touchant celui qui est devant lui dans le sens des aiguilles d'une montre.</p>		
Evolutions		
<p>En changeant de sens au signal. Avec un seul appui sur le tapis.</p>		
Conseils		
<p>« Je m'allonge et je tire sur mes bras pour aller vite » Durée : 30 secondes.</p>		

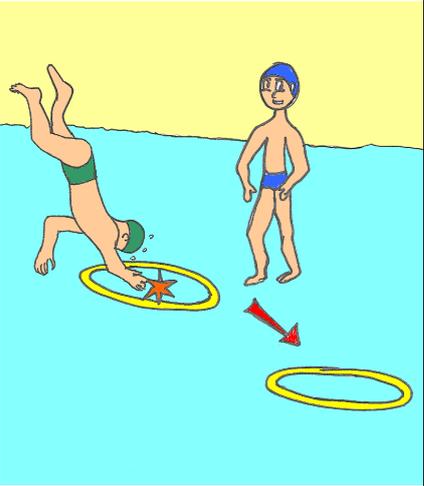
PALIER N°2	LES PAS DE GEANTS	S'équilibrer Se déplacer
Descriptif		
<p>Grande profondeur. A tour de rôle, les enfants s'élancent pour effectuer un déplacement au bord du bassin avec des appuis manuels. Il s'agit de faire le moins de pas (pose des mains) possible pour parcourir une distance de 8 ou 10m.</p>		
Evolutions		
<p>Avec un nombre de « pas » donné (10) aller de plus en plus loin. Faire un duel avec un camarade : qui va le plus loin en faisant 10 pas ?</p>		
Conseils		
<p>« Tirer sur les bras pour aller poser la main loin devant » Importance de la vitesse</p>		

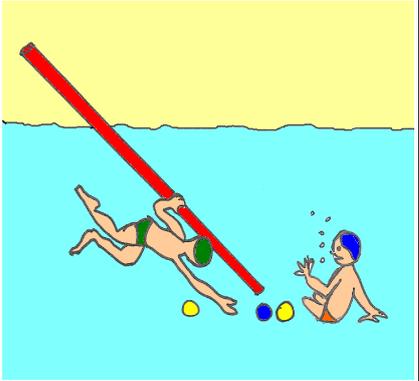
PALIER N°2	PLUS D'IMMERSION	S'immerger S'équilibrer
Descriptif		
<p>Grande profondeur. Réaliser un parcours de 10 à 15m en s'aidant des mains pour avancer au bord du bassin et en gardant la tête immergée le plus possible. On compte le nombre de « sorties » de la tête. Chaque élève fait plusieurs passages.</p>		
Evolutions		
<p>Même exercice avec des « pas de géants »</p>		
Conseils		
<p>« Cherche toujours à aller vite pour rester allongé » Un observateur peut compter le nombre de « sorties » de tête.</p>		

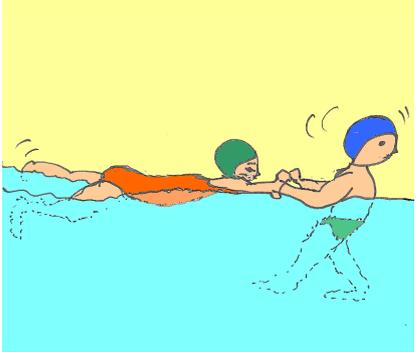
PALIER N°2	MULTI EQUILIBRES	S'équilibrer
Descriptif		
Moyenne profondeur. En s'aidant de deux planches, ou d'une frite, prendre et maintenir différentes postures ventrales : - étoile de mer - boule - méduse		
Evolutions		
Faire sans matériel Etoile dorsale		
Conseils		
« Remplir ses poumons d'air et se laisser porter par l'eau »		

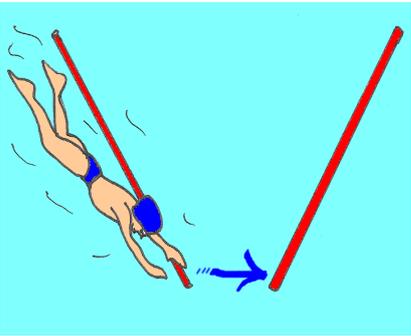
PALIER N°2	LES « GLISSEES » SUR L'EAU	S'équilibrer
Descriptif		
Moyenne profondeur. Par 2, à environ 2 ou 3 mètres l'un de l'autre. L'un des deux tient une planche et son partenaire doit s'allonger pour aller attraper la planche. On marque 1 point chaque fois que l'exercice est réalisé tête dans l'eau et corps allongé dans le mouvement. Chaque partenaire fait 5 essais. On totalise les points du duo.		
Evolutions		
Augmenter la distance entre les 2 partenaires Prendre un élan à partir du mur.		
Conseils		
« Bien cacher la tête entre les bras tendus et regarder dans l'eau »		

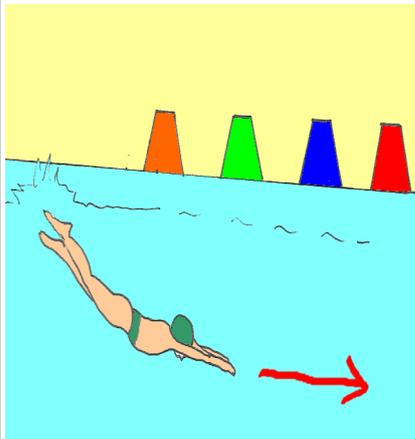
PALIER N°2	SAUTE-MOUTON SOUS-MARIN	S'immerger
Descriptif		
Moyenne profondeur. En duo. Les élèves doivent traverser un espace d'environ 12m en réalisant une série d'immersions en passant chacun à son tour sous les jambes de son camarade et s'arrêtant au point de sortie de l'eau. On comptabilise le nombre d'immersions. Le but est d'en avoir le moins possible.		
Evolutions		
Augmenter la distance à parcourir.		
Conseils		
« Ouvrir les yeux sous l'eau et faire des mouvements amples »		

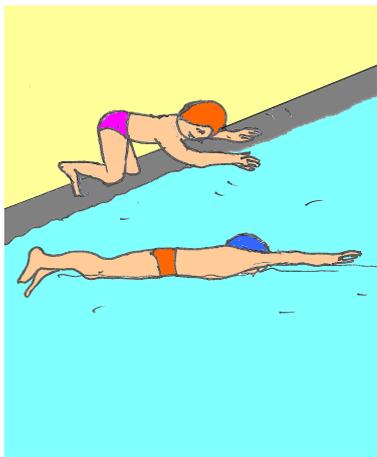
PALIER N°2	LES SCAPHANDRIERS	S'immerger
Descriptif		
<p>Moyenne profondeur. En duos. Le but du jeu est de déplacer un objet lesté placé dans un cerceau au fond du bassin pour l'amener dans un autre cerceau situé à 8 mètres. A tour de rôle, chacun des 2 partenaires doit s'immerger pour aller déplacer l'objet qui doit rester en permanence au fond du bassin. On comptabilise le nombre d'immersions réalisées par chaque duo pour amener l'objet lesté dans le cerceau d'arrivée.</p>		
Evolutions		
<p>Course entre 3 duos. La première équipe qui amène son objet dans le cerceau d'arrivée gagne 3 points, la deuxième, 2 points et la dernière, 1 point.</p>		
Conseils		
<p>« Se déplacer au fond du bassin, s'aider des mains pour avancer »</p>		

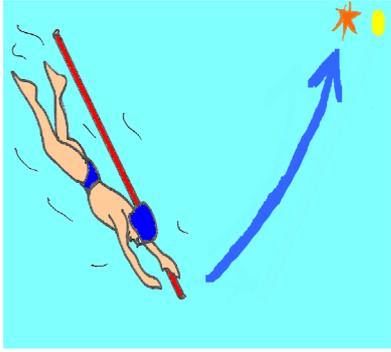
PALIER N°2	ATTENTION AU REQUIN	S'immerger
Descriptif		
<p>Grande profondeur. Descendre au fond du bassin en s'aidant de la perche. Faire une action au fond du bassin : s'asseoir, se mettre à genoux, Coller l'oreille au fond... Se laisser remonter sans mouvement, un requin rôde dans les parages...</p>		
Evolutions		
<p>Augmenter la profondeur</p>		
Conseils		
<p>« Bien remplir ses poumons d'air » Prévoir 2 perches</p>		

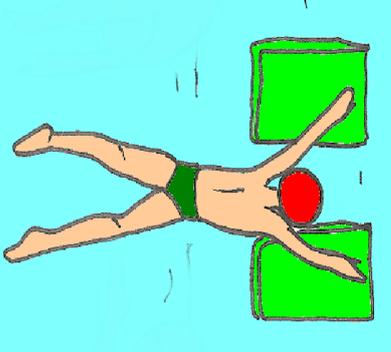
PALIER N°2	LE CONDUCTEUR	S'équilibrer
Descriptif		
<p>Moyenne Profondeur. En duos. Chaque duo doit parcourir une distance en alternant les rôles. Chacun est tour à tour propulseur de la fusée (glissée ventrale) et fusée. A chaque fois que la fusée pose les pieds au fond, on change les rôles.</p>		
Evolutions		
<p>Ventral ou dorsal.</p>		
Conseils		
<p>« La fusée doit être allongée, corps tonique et gainé, tête cachée entre les bras tendus ».</p>		

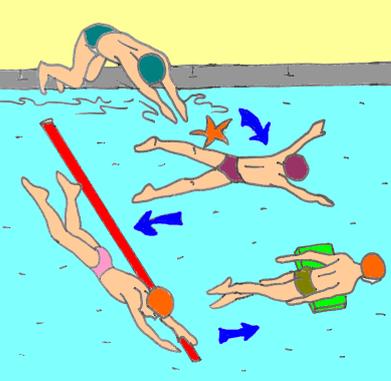
PALIER N°2	D'UNE PERCHE A L'AUTRE	S'immerger Se déplacer
Descriptif		
Grande profondeur. A tour de rôle, chaque élève descend le long d'une perche puis enchaîne un déplacement subaquatique de 4 à 5 mètres pour atteindre une deuxième perche.		
Evolutions		
Augmenter la profondeur ou la distance entre les 2 perches.		
Conseils		
« Aide toi de la perche pour descendre, fais des mouvements amples sous l'eau »		

PALIER N°2	LES SOUS-MARINS	S'équilibrer
Descriptif		
Moyenne profondeur. Des équipes de 3 ou 4 nageurs. Ils s'élancent à tour de rôle en coulée ventrale sans mouvement de bras ni de jambes. Le but est d'aller le plus loin possible. Des balises sur le bord du bassin symbolisent des zones. En fonction de leur zone d'arrivée, ils gagnent des points pour leur équipe. Zone 1 = 1 point, zone 2 = 2 points... L'équipe gagnante est celle qui arrive le plus vite à 30 points.		
Evolutions		
Conseils		
« Le corps doit être horizontal et tonique, la tête cachée entre les bras tendus »		

PALIER N°2	LA CASCADE	Entrer dans l'eau S'équilibrer
Descriptif		
Moyenne profondeur. Les élèves sont en ligne dans l'eau et espacés d'un peu plus d'1 m. Au signal, ils se laissent tour à tour tomber dans l'eau sans redresser la tête et restent quelques secondes en équilibre ventral avec la tête cachée dans les bras.		
Evolutions		
Se laisser tomber en arrière. Se laisser tomber en étoile ventrale ou dorsale.		
Conseils		
« Le corps doit être horizontal et tonique, la tête cachée entre les bras tendus »		

PALIER N°2	EN AVANT !	S'immerger Se déplacer
Descriptif		
Moyenne profondeur. A partir du toboggan ou d'un tapis posé au bord du bassin (sur tapis départ à genoux), entrer dans l'eau tête la première et aller atteindre un objet flottant situé à environ 3m de distance. Revenir au bord à l'aide de frite.		
Evolutions		
Eloigner progressivement l'objet à atteindre.		
Conseils		
Maintenir une posture profilée.		

PALIER N°2	L'ETOILE DE MER	S'équilibrer
Descriptif		
Petit bain. S'allonger sur le ventre, sans bouger, le plus longtemps possible avec un pain dans chaque main.		
Evolutions		
Faire des bulles dans l'eau. Regarder le fond du bassin (objet lesté au fond). Se dispenser de matériel.		
Conseils		
« Je m'allonge sur le ventre avec les bras et les jambes tendus pour faire une étoile »		

PALIER N°2	PARCOURS PALIER 2	4 compétences
Descriptif		
<u>Compétences du livret départemental</u> Sauter pour attraper un objet flottant. Se laisser basculer en avant puis s'équilibrer en étoile. Aller chercher un objet au fond à l'aide d'une perche. Rejoindre sans aide un tapis posé sur l'eau en soufflant dans l'eau.		
Evolutions		
Conseils		