

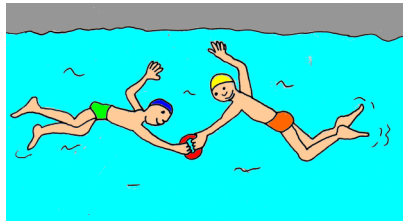
Jeux pour apprendre l'Eau

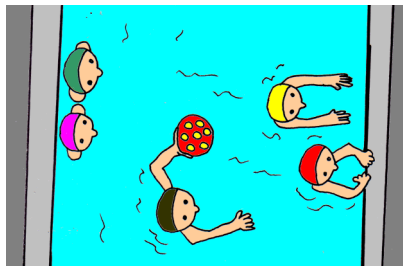
Equipe EPS IA 03

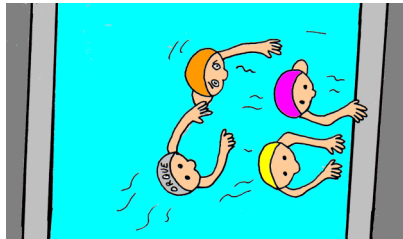
PALIER N°4

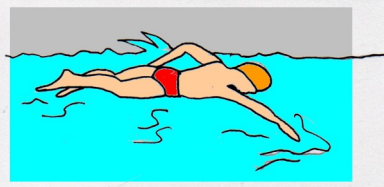
	OBJECTIF				PROFONDEUR		
	Entrer dans l'eau	S'équilibrer	S'immerger	Se déplacer Gérer sa respiration	PP	MP	GP
LES HYDRES			X			X	X
LA CHASSE AU CANARD			X	X			X
L'ORQUE				X			X
LA COURSE AUX POINTS DUREE				X			X
RELAIS 3x 100m				X			X
LE CONCOURS DE PLONGEON	X						X
LES SOSIES				X			X
RESPI-PALMEUR				X X		X	X
RESPI-JUMEAUX				X X		X	X
LES REMORQUES				X X		X	X
DOUBLES VRILLES				X X		X	X

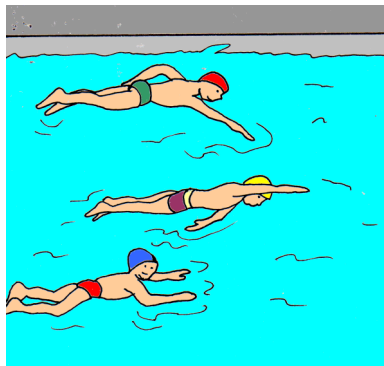
Jeux pour apprendre l'Eau palier 4

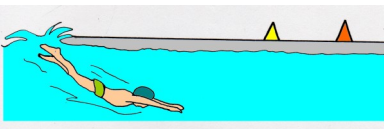
PALIER N°4	LES HYDRES	S'immerger
Descriptif		
Moyenne et grande profondeur. Deux équipes de 4 ou 6 nageurs. Dans chaque équipe sont constitués des duos. Au signal, un duo de chaque équipe s'élance puis plonge en canard pour aller chercher un anneau. Les 2 plongeurs doivent remonter ensemble, liés par l'anneau. Le duo qui remonte le plus vite remporte un point pour son équipe.		
Evolutions		
Faire varier la profondeur.		

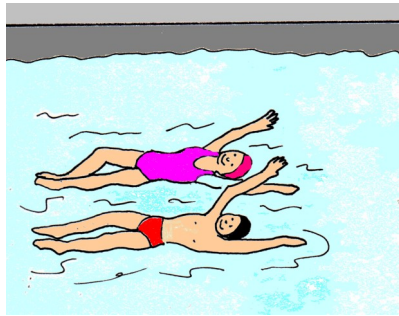
PALIER N°4		LA CHASSE AUX CANARDS	Se déplacer S'immerger
Descriptif			
Grande profondeur. 2 équipes de 6 nageurs. Une équipe de canards, une équipe de chasseurs. Au signal, deux « canards » s'élancent pour rejoindre le bord opposé, l'un des deux ayant lancé le ballon dans l'aire de jeu. Les chasseurs doivent récupérer le ballon pour toucher les canards. Quand tous les canards sont passés on inverse les rôles.			
Evolutions			
Les canards peuvent s'immerger pour éviter d'être touchés par le ballon.			

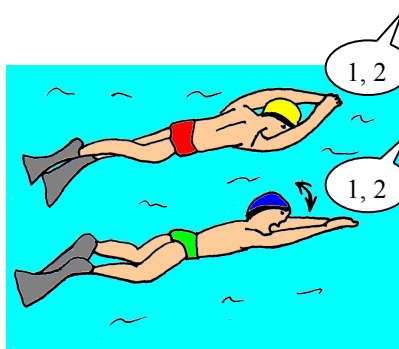
PALIER N°4	L'ORQUE	Se déplacer
Descriptif		
Grande profondeur. Un élève joue le rôle de l'orque. Tous les autres élèves sont des otaries qui essaient de rejoindre le bord opposé sans se faire attraper par l'orque. Quand une otarie est capturée, elle devient aide de l'orque en gênant la progression des autres otaries.		

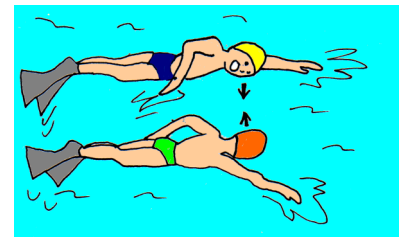
PALIER N°4		LA COURSE AUX POINTS DUREE	Se déplacer
Descriptif			1 minute 30 ! On continue ! 
Grande profondeur. Les élèves doivent nager pendant 3 minutes en effectuant le moins d'arrêts possible. Le maître donne un signal sonore toutes les 30 secondes. Si l'élève ne s'est pas arrêté au bout de 30 secondes, il gagne un point ; après une minute, 2 points après 1'30, 3 points puis chaque nouvelle séquence de 30 secondes rapporte 3 points supplémentaires.			
Evolutions			
Des points-performance sont attribués en fonction de la distance parcourue			
Conseils			
Une distance minimale parcourue doit être fixée.			

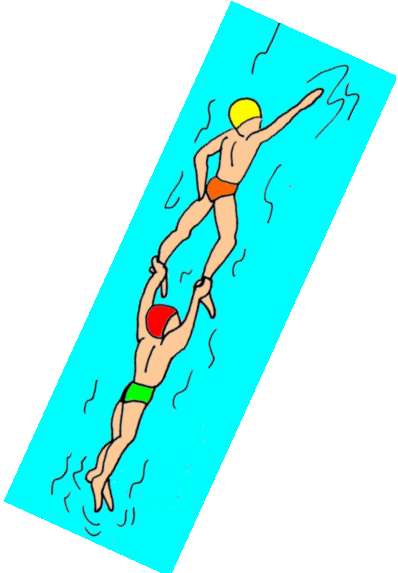
PALIER N°4		LE RELAIS 6 x 10m	Se déplacer
Descriptif			
Grande profondeur. Des équipes de 3 nageurs s'opposent dans une course de relais pour laquelle chacun passe 2 fois mais non successivement. Pour chaque nageur, le premier trajet est réalisé en position dorsale, le second trajet en position ventrale.			
Evolutions			
Conseils			
Les nageurs qui s'affrontent doivent être de niveau équivalent			

PALIER N°4		LE CONCOURS DE PLONGEON	Entrer dans l'eau Se déplacer
Descriptif			
Grande profondeur. 2 équipes de 3 ou 4 plongeurs. Des repères de distance (balises) sont disposés sur le bord. Le premier nageur de chaque équipe plonge en cherchant à parcourir la plus grande distance possible sur la glissée (aucun mouvement de propulsion) Selon la distance parcourue, le plongeur marque des points pour son équipe.			

PALIER N°4	LES SOSIES	Se déplacer
Descriptif		
Grande profondeur. Les élèves forment des duos. Chaque duo s'accorde pour réaliser un enchaînement de 2 types de mouvements de bras : ventral ou dorsal simultanés, ventral ou dorsal alternatifs. La propulsion des jambes est libre.		
Evolutions		
Conseils		

PALIER N°4	RESPI-PALMEUR	Gérer sa respiration Se déplacer
Descriptif		
Moyenne ou grande profondeur. Les nageurs, munis de palmes de préférence, partent par rangées de 3. Les bras sont bloqués en avant, la propulsion se fait uniquement par les battements de pieds. La tête est immergée et la prise d'air se fait uniquement au coup de sifflet du Rythmeur et en sortant la tête vers l'avant.		
Evolutions		
Diminuer la fréquence de la prise d'air (tous les deux temps puis tous les 3 temps, jusqu'à 4).		
Conseils		
Bien souffler dans l'eau en répartissant le volume d'air expiré sur les temps d'immersion. Bien « happer » l'air au moment de la sortie de la tête en avant		

PALIER N°4	RESPI-JUMEAUX	Gérer sa respiration Se déplacer
Descriptif		
Moyenne ou grande profondeur. Les élèves forment des duos. Chaque duo nage en parallèle et s'accorde sur un rythme respiratoire. A chaque respiration de côté, les deux nageurs doivent se regarder.		
Evolutions		
Diminuer la fréquence des prises d'air. Commencer par 1/2 pour aller jusqu'à 1/4		
Conseils		
Travail à faire à partir du Crawl de préférence. On inverse le côté de respiration de chaque nageur au retour.		

PALIER N°4	LES REMORQUES	Gérer sa respiration Se déplacer
Descriptif Moyenne ou grande profondeur. Les élèves forment des duos. Le premier effectue les mouvements de bras. Le second est accroché à aux jambes du premier et effectue les battements de pieds. Evolutions S'accorder pour avoir un rythme respiratoire coordonné en s'imposant un décompte basé sur des repères (3 temps dans l'eau entre chaque respiration ou 2 mouvements de bras du leader...). Conseils Etre attentif à son camarade.		

PALIER N°4	DOUBLES VRILLES	Gérer sa respiration Se déplacer
Descriptif Moyenne ou grande profondeur. Les élèves forment des duos. Les nageurs, équipés de palmes de préférence, partent simultanément. Les bras sont bloqués en avant, la propulsion se fait uniquement par les battements de pieds. Ils effectuent un enchaînement avec une demi-vrille selon un rythme convenu ensemble : -3 temps nage ventrale immersion et expiration rythmée -demi vrille -3 temps nage dorsale et inspiration -demi vrille Et on recommence sur la longueur... Evolutions Diminuer la fréquence de la prise d'air (jusqu'à 4 temps). Conseils Bien souffler dans l'eau en répartissant le volume d'air expiré sur les temps d'immersion.		