

Objectif : Etre capable de ...

Réaliser ses premiers déplacements en grande profondeur dans le bassin sportif en utilisant le mur.

ETAPE 1

Objectif : → Vaincre la peur du « Grand bassin », en toute sécurité

Consigne :

- Faire descendre les enfants dans le bassin sportif par l'échelle : « ventre contre le mur ; descendre jusqu'à ce que les épaules soient dans l'eau »
- Demander aux enfants de s'accrocher au mur et de se déplacer sans le lâcher (insister sur « ne pas lâcher le mur »), avec les épaules dans l'eau
- Faire sortir les enfants de l'eau après un parcours d'environ 5 m afin de sécuriser l'exercice.
- Plusieurs enfants peuvent se suivre dans l'eau

Variables :

- Recommencer l'exercice sur une distance plus grande (maximum 12 m pour des questions de sécurité)
- Pour les enfants ne voulant pas s'accrocher au mur, faire une descente/montée à l'échelle pour commencer
- Les enfants ayant très peur peuvent faire l'exercice avec une frite sous chaque bras (uniquement si nécessaire)

ETAPE 2

Objectif : → Amener les enfants à « s'éloigner du mur »

Consigne :

- Sur la même base que l'exercice précédent :
- Donner aux enfants une nouvelle consigne à la fois : « se déplacer sans toucher le mur avec son ventre », « faire des grands pas », « se déplacer sans poser les pieds sur le mur », « se déplacer avec une seule main sur le mur (avec ou sans les pieds) », « se déplacer bras tendus »,

Variables :

- Les exercices peuvent se faire les enfants l'un derrière l'autre. (attention à la sécurité)
- Les enfants ayant très peur peuvent faire l'exercice avec une frite sous chaque bras (uniquement si nécessaire)

ETAPE 3

Objectif : → Amener les enfants à s'éloigner encore plus du mur : « le saute mouton »

Consigne :

- Exercice se réalisant avec plusieurs enfants
- Demander à un premier enfant de se coller contre le mur (dans l'eau) ; peut être réalisé par l'enseignant dans l'eau
- Demander à un second enfant de passer derrière lui (possibilité de s'aider avec les épaules du premier enfant)

- À tour de rôle, chaque enfant se colle contre le mur pour laisser son copain passer derrière lui
- Attention à la sécurité

Variables :

- Remplacer l'enfant par une perche
- Coupler ce thème de travail avec une immersion : se déplacer avec la tête dans l'eau, faire des bulles, passer dans un cerceau immergé ou sous une perche

ETAPE 4

Objectif : → Amener les enfants à lâcher le mur

Consigne :

- Réaliser le déplacement au mur avec les deux mains et deux frites sous les bras (une sous chaque bras)
- Se déplacer au mur avec une seule main et les frites (sous les bras) ; une main sur le mur, une main dans l'eau
- Demander des battements avec les jambes (position du corps inclinée ou à plat dans l'eau)
- Attention avec l'utilisation des frites lors de l'entrée et la sortie du bassin (zones à risque)

Variables :

- faire passer les enfants derrière un obstacle pour qu'ils lâchent le mur (zone à risque)
- Déplacement en avant sur le ventre ou/et en arrière sur le dos