

Objectif : Etre capable de ...

Réaliser une entrée dans l'eau par les pieds (= sauter en grande profondeur)

ETAPE 1

Objectif : → Réaliser une entrée dans l'eau, sans immersion

Consigne :

→ L'enfant réalise simplement une entrée dans l'eau (exclure les immersions, la hauteur, ...) afin de vaincre la « peur du saut »

→ Descendre les marches du bassin d'échauffement en avançant puis en reculant.

→ Sauter depuis le rocher placé dans le bassin d'apprentissage ou d'échauffement (l'enfant garde de l'eau à hauteur des chevilles)

→ Sauter depuis le bord dans une petite profondeur (eau au niveau de la taille).

Variables :

→ Descendre par les escaliers du bassin d'échauffement (profondeur 1,4 m)

→ Sauter depuis un tapis placé sur l'eau.

ETAPE 2

Objectif : → Réaliser une entrée dans l'eau avec immersion à une profondeur moyenne.

Consigne :

→ L'enfant saute dans l'eau depuis le rocher

→ Entrer dans l'eau par le bigliss assis en avant, en arrière

→ Sauter dans l'eau depuis le bord à une profondeur au niveau des épaules

→ Sauter dans l'eau depuis un tapis posé sur l'eau

Variables :

→ Entrée dans l'eau par le bigliss à plat ventre ou sur le dos, en avant, en arrière, bras en l'air, les yeux fermés, ...

→ Enchaîner un saut (une glissade) et une immersion complète

→ Sauter dans un cerceau

ETAPE 3

Objectif : → Sauter dans l'eau en grande profondeur avec aide.

Consigne :

→ L'enfant saute en grande profondeur, dans le bassin d'échauffement puis dans le bassin sportif.

→ Sauter dans l'eau avec l'aide de la perche dans les mains dès le départ

→ Sauter dans l'eau en attrapant la perche en l'air avant l'entrée dans l'eau

→ Sauter dans l'eau en attrapant la perche à la surface de l'eau

Variables :

- Pour les enfants timides : une main tient la perche et une main tient la main du moniteur (puis le doigt du moniteur)
- Saut avec perche en l'air : mettre la perche plus ou moins loin suivant le niveau des enfants
- Saut avec perche dans l'eau : soit l'enfant attrape directement et rapidement la perche, soit il attrape la perche après être entré dans l'eau (3 secondes d'attente, le temps de remonter à la surface)

ETAPE 4

Objectif : → Sauter dans l'eau en grande profondeur (sans aide)

Consigne :

- Sauter dans l'eau avec une ou deux frites (bien tenir les frites)
- Sauter dans l'eau sur une frite (frite à la surface de l'eau, à mettre sous les bras)
- Sauter dans l'eau puis attraper une perche après 3 secondes d'attente
- Sauter dans l'eau après avoir fait une marche d'approche (prendre son élan)
- Sauter par-dessus un obstacle (frite, planche, tapis, ...)

Variables :

- Saut debout en faisant varier la hauteur (bord, mur, plot)
- Mettre la frite à la surface plus ou moins loin.