

Objectif : Etre capable de ...

Descendre le long d'une perche et récupérer un objet à 1,50m.

ETAPE 1

Objectif : → Récupérer un objet avec l'aide de la perche en descendant les pieds en premier

Consigne :

→ Aller chercher un objet placé au fond du bassin en utilisant le corps de son camarade comme une échelle « l'échelle humaine ».

→ Descendre à l'aide des bras le long d'une perche maintenue par l'enseignant en se tenant droit, pieds en premiers, faire comme le pompier (= corps contre la perche, perche entre les jambes, descendre les mains l'une en dessous de l'autre).

→ Descendre à l'aide des bras le long d'une corde tendue du bord vers le fond (les pieds en premiers) et remonter un anneau.

→ Récupérer un objet placé à 1,50 m à l'aide des barreaux de la cage.

Variables :

→ Demander de souffler par le nez ou par la bouche

→ Faire varier la profondeur de l'exercice en commençant où l'enfant à de l'eau aux épaules pour ensuite réaliser l'exercice à 1,50 m

→ Placer l'anneau dans la perche ou éloigné de la perche

ETAPE 2

Objectif : → Récupérer un objet à l'aide de la perche en descendant la tête la première.

Consigne :

→ Descendre à l'aide des bras le long d'une perche maintenue par l'enseignant (la tête la première), faire comme le pompier.

→ Descendre à l'aide des bras le long d'une corde tendue du bord vers le fond (la tête en premier) et remonter un anneau.

→ Récupérer un objet placé à 1,50 m à l'aide des barreaux de la cage (tête en premier).

Variables :

→ Demander de souffler par le nez ou par la bouche

→ Faire varier la profondeur de l'exercice en commençant où l'enfant à de l'eau aux épaules pour ensuite réaliser l'exercice à 1,50 m

→ Placer l'anneau dans la perche ou éloigné

ETAPE 3

Objectif : → Coupler la recherche d'objets avec la perche à une autre tâche.

Consigne :

- Descendre le long de la perche, puis une fois au fond, remonter à l'aide d'une seule main placée sur la perche
- Descendre le long de la perche, une fois au fond, se laisser remonter sans aucune aide juste en effectuant des battements (remontée active)
- Descendre le long de la perche, puis une fois au fond se laisser remonter sans aucune aide et sans mouvement des bras ou des jambes (faire une remontée passive) l'enfant comprendra alors qu'il flotte et ne coule pas.
- Descendre le long de la perche, puis une fois au fond, nager le plus loin possible sous l'eau