

Objectif : Etre capable de ...

Récupérer un objet à 1,50 m après une entrée dans l'eau.

ETAPE 1

Objectif : → Réaliser une entrée dans l'eau par les pieds ou par la tête

Consigne :

- Sauter dans l'eau et revenir au bord sans aucune aide.
- Sauter dans l'eau en ayant le corps aligné (jambes serrées l'une contre l'autre et droites, bras le long du corps, corps indéformable)
- Glisser sur le bigliss, la tête la première, les bras tendus devant, tête rentrée.
- Réaliser une entrée dans l'eau par la tête, à genoux (bras placés devant tendus, la tête doit être rentrée et le menton collé à la poitrine) et plonger dans le trou d'un tapis.

Variables :

- Sauter du muret dans le bassin d'échauffement ou du plot dans le bassin olympique
- Plonger à genoux dans le bassin olympique
- Aller chercher plusieurs anneaux

ETAPE 2

Objectif : → Faire une entrée dans l'eau et attraper un objet placé au fond du bassin

Consigne :

- Pour réussir, l'enfant doit entrer dans l'eau avec le corps aligné et indéformable et conserver cette position jusqu'au fond du bassin. Plus le saut est « haut », plus l'enfant descendra vite vers le fond du bassin
- Sauter en étant aligné et toucher le fond du bassin avec la main, les fesses, ...
- Sauter et attraper un objet placé au fond du bassin (mettre plusieurs objets)
- A genoux sur le bord du bassin ou sur un tapis plongé (bras placés devant, tendus, la tête doit être rentrée et le menton collé à la poitrine) pour aller récupérer l'anneau placé au fond

Variables :

- Faire varier la profondeur de 1,20 m à 1,50 m, le nombre d'objets
- Sauter dans un cerceau
- Plonger dans un tapis à trou.