

Séance 1

**PRISE DE CONTACT AVEC LES EDUCATEURS,
LES DIFFERENTS ESPACES, LE MATERIEL.
FAMILIARISATION OU REPRISE**

PISCINES PPC et PCB
Deuxième année de pratique

CE1

OBJECTIFS	
Prendre connaissance de l'environnement matériel et humain (1 ^{ère} année)	<u>Pour l'élève</u> - découvrir les lieux et les règles de fonctionnement - identifier les personnels et leur rôle respectif (MONITEURS, PE, ABN, ACCOMPAGNATEURS) - prendre contact avec le milieu aquatique et s'informer sur ses ressources
Réactiver ses connaissances concernant l'activité natation (2 ^{ème} année)	<u>Pour l'enseignant</u> Observer les réponses motrices dans des situations d'entrée dans l'eau, d'immersion, de déplacement pour valider la constitution des groupes

VIGILANCE

Présenter et faire respecter par les élèves les modalités d'accueil et de fonctionnement

Un enseignant à chaque 1/4 de bassin + ETAPS de surveillance.

La classe est organisée au préalable en 2 groupes « homogènes », sur la base d'un « déclaratif » (groupes CP de l'année précédente, questionnaire « mes réussites », - FICHE OUTIL CONSTITUER LES GROUPES).

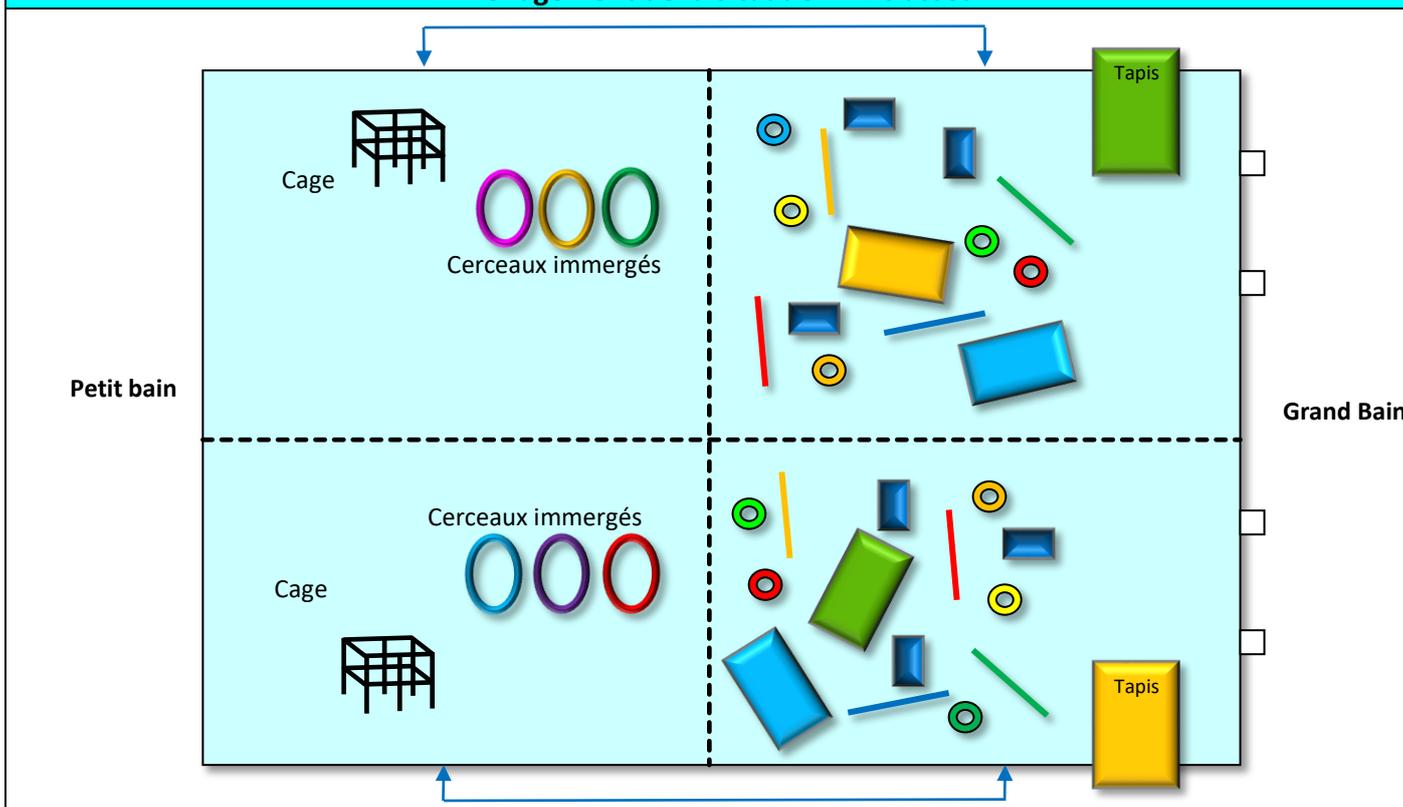
Il ne s'agit pas de faire passer un test mais de valider, par la mise en activité, les déclarations des élèves lors du questionnement en classe et de réguler en cours de séance la constitution des groupes.

Les enseignants – PE, ETAPS observent le comportement des élèves pour valider les groupes de travail.

Le groupe annoncé le plus débutant sera pris en charge par l'ETAPS.

La ceinture ne sera pas proposée en début de la séance : on utilisera les frites et le travail sera adapté en fonction des réponses des élèves (travail « à l'aide du bord »)

Aménagement de la situation : 2 classes



Dispositif

Chaque classe est organisée au préalable en 2 groupes homogènes (ou 3 si classe seule) :
4 zones de travail - Rotation PB/GB à mi-séance.

Les élèves des groupes a priori les moins avancés commencent côté PB.

Des tâches à accomplir...

Faire le tour du bassin : découvrir le matériel, les différents espaces, les personnes...

En Petit Bain	En Grand Bain
Les élèves se déplacent avec ou sans l'aide d'un petit engin flottant, le long du bord ou non, en fonction des consignes données (cf. propositions au verso).	les élèves agissent dans le bassin en utilisant les aménagements proposés et les consignes données (cf. propositions au verso).

Des activités proposées ...

DES CLES D'OBSERVATION...pour situer les élèves

Entrées dans l'eau	Déplacements	Immersion
Aisance ou appréhension ? En se tenant au bord, à l'échelle ? Par la tête, par les pieds ?	En se tenant au bord, avec ou sans objet ? Verticalité ou horizontalité du corps ? Tête dans l'eau ? Beaucoup de mouvements ?	Bouche, nez, tête immergée ? Durée plus ou moins longue ? Façon de sortir la tête de l'eau (extension/redressement)? Respiration (calme, saccadée, nasale, buccale...) ? Souffle dans l'eau ?

Petit Bain

Grand Bain

Entrer dans l'eau :

-**au niveau de l'échelle**, se déplacer vers la perche tenue verticalement par le maître, descendre le long de cette perche pour aller toucher le fond avec les pieds.
- **à l'aide de la cage** : toucher le fond (avec les pieds-les mains)- chercher un objet lesté- passer dans un cerceau.

-**du bord**: en variant la position de départ (assis, accroupi, debout), en tapant dans les mains, en fermant les yeux,

S'immerger :

-**souffler dans l'eau pour** : faire des bulles, produire un son (note de musique, prénom, lettre, nombre...)
- immerger progressivement la tête dans l'eau, mettre la **tête sous l'eau** pour éviter de se faire toucher par la frite tenue par l'enseignant

S'équilibrer :

- **Utiliser le matériel flottant** (planche, frite, haltère ...) pour prendre une position **d'équilibre**. Les pieds ne touchent pas le fond.

Entrer dans l'eau :

-**du bord** : se tenir au bord, mettre la bouche sous l'eau (faire de grosses bulles en soufflant dans l'eau), faire de grosses bulles en battant des pieds, s'allonger en battant des pieds, lâcher une main (se tenir d'une main au bord), **mettre la tête sous l'eau** pour éviter de se faire toucher par la frite tenue par l'enseignant,

Se déplacer :

-le long du bord mettre la tête sous l'eau pour éviter de se faire toucher par la frite tenue par l'enseignant, sortir au niveau de la ligne de séparation de zone

-le long du bord jusqu'au point de sortie (repère) :

-augmenter la distance, faire les yeux fermés, aller vite (chat-souris)

- transporter un objet de l'échelle à la sortie

- passer sous des objets posés sur le bord du bassin et débordant sur la surface de l'eau (frite, perche)

- faire un aller-retour (donc se croiser avec d'autres)

Utilisation du gilet de sauvetage

Le test du Pass-Nautique peut être passé avec ou sans gilet de sauvetage. Afin de préparer les élèves à l'usage du gilet, celui-ci pourra être proposé à différents moments des séances d'apprentissage. Il s'agit pour l'élève de s'accoutumer au gilet dans les tâches de déplacement et d'immersion.

AVANTAGES

Mise en confiance
Aide à la sustentation verticale

INCONVENIENTS

Immersion difficiles (passage sous une ligne d'eau)
L'aide à la flottaison réduit la prise d'information



Ce logo indique la possibilité de proposer aux élèves le gilet lors des ateliers.

Séance 2

DECOUVERTE DE L'IMMERSION RECHERCHE DES EQUILIBRES

PISCINES PPC et PCB
Deuxième année de pratique

CE1

PRINCIPES

Il est nécessaire d'accepter de mettre la tête dans l'eau, de contrôler sa ventilation pour pouvoir s'allonger (et passer d'un équilibre vertical à horizontal, d'un regard horizontal à vertical).

OBJECTIFS

S'IMMERGER POUR S'EQUILIBRER

entrer dans l'eau et oser s'immerger

découvrir l'expiration buccale, expiration dynamique, expiration contrôlée

accepter l'action de l'eau

découvrir la portance de l'eau (principe d'Archimède)

Critères de réalisation

Pour s'immerger: à la goulotte, j'inspire, je mets mon visage (ma tête) dans l'eau
Je ferme la bouche, même sans se boucher le nez pour que l'eau n'entre pas
Je dois souffler fort et longtemps pour réussir à souffler dans l'eau

Pour s'équilibrer: avec puis sans appui solide, laisser son corps flotter

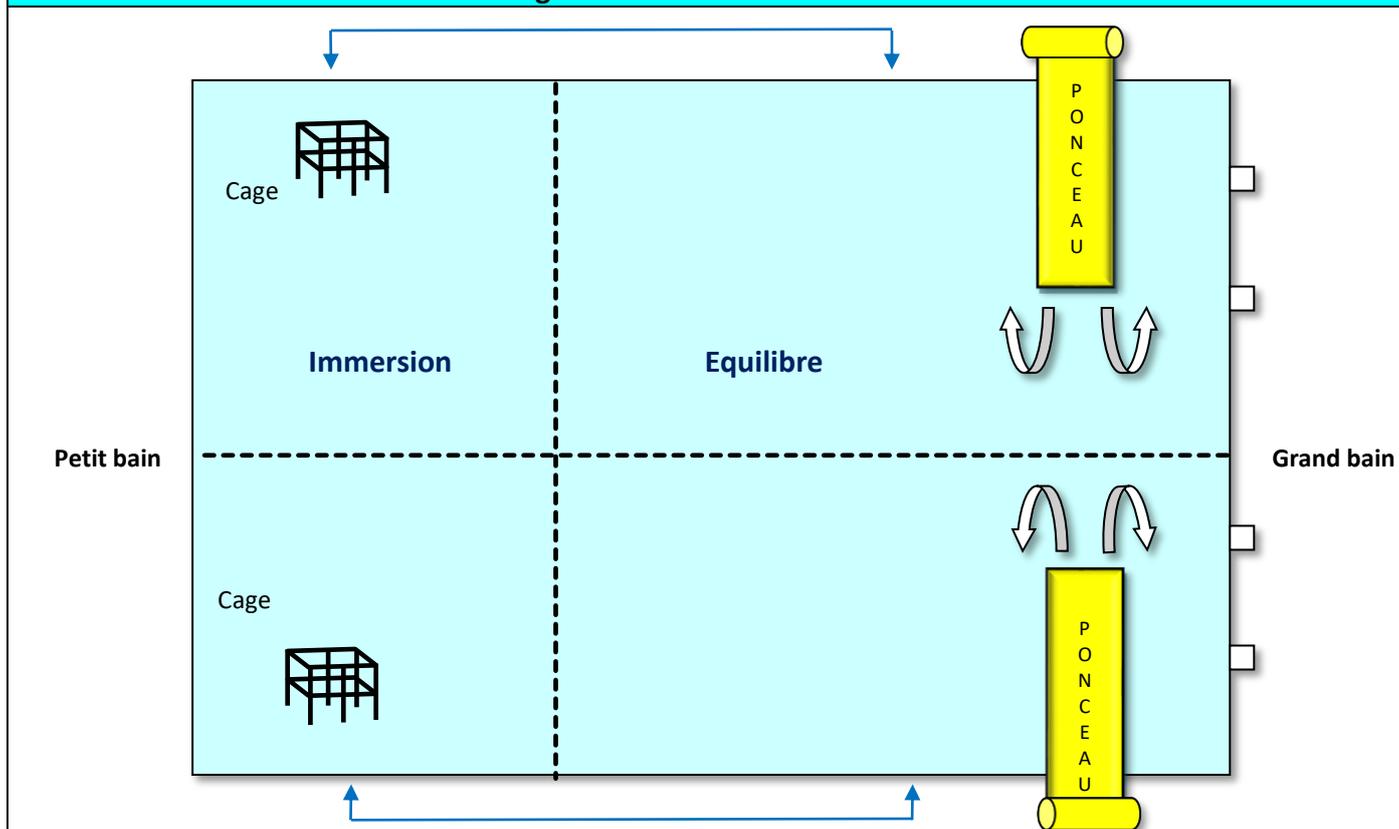
Vigilance

Présenter et faire respecter par les élèves les modalités d'accueil et de fonctionnement présentées dans la fiche: "Repères pour l'organisation pédagogique des séances"

1 enseignant à chaque (1/3) 1/4 de bassin + ETAPS de surveillance.

Note: Le matériel d'aide à la flottaison rend les tâches d'immersion plus difficiles, voire dangereuses.

Aménagement de la situation : 2 classes



Dispositif

Pour 1 classe sur le bassin (3 groupes), un seul atelier d'immersion est prévu. Rotation SAM.

Pour 2 classes : Rotation PB/GB dans la séance.

--

Des principes d'action	
Pour s'immerger	Pour s'équilibrer
Agir sur l'eau pour entrer dans la profondeur	Se « laisser faire par l'eau » Sentir la "force" de l'eau agir sur moi (poussée d'Archimède).

Des activités proposées ...	
Immersion	Equilibration
Du bord: - assis sur le bord, jouer à éclabousser - descendre progressivement dans l'eau (jambes, bassin, ventre, épaules, ...)	Le long du mur se laisser flotter tête dans l'eau sans rien faire
A la goulotte Souffler dans l'eau (par la bouche) / Faire le moteur Mettre progressivement et doucement le visage dans l'eau - le menton - la bouche - le nez - les cheveux - la tête entière Au signal, je mets la tête sous l'eau	Avec ou sans matériel: Entrer dans l'eau (sauter, plonger, glisser) et se laisser remonter sans aucun mouvement, s'équilibrer en surface tête dans l'eau Descendre: - le long de la perche - le long d'un camarade - avec la cage - en se repoussant à l'aide de la goulotte
	Tomber dans l'eau et se laisser remonter
Petit Bain	Grand Bain
Position debout, bras le long du corps, avec de l'eau au niveau du bassin, se laisser tomber (en arrière, en avant) et ne plus bouger pendant 5".	Depuis le bord, se laisser tomber en boule en avant et en arrière
Se laisser flotter et subir différentes poussées d'un camarade en conservant sa position	Depuis le bord, se laisser tomber et tenir au moins 5 secondes la position choisie au départ
	Se laisser flotter et réaliser des figures (étoile), seul, à plusieurs (On peut proposer cette activité dans le petit bain)
Se maintenir en équilibre ventral, au moins 5", en boule	
Se maintenir en équilibre dorsal, au moins 5", dans la position de l'étoile de mer	
Passer de la position de l'étoile à la boule, et de la position de la boule à l'étoile	

Des critères de réussite...	
Immersion	Equilibration
Tête dans l'eau, je fais des bulles, je ne me bouche pas le nez, j'ouvre les yeux	Le corps dans l'eau, avec puis sans support solide, je ne fais aucun mouvement / je me laisse porter

PRINCIPES

Il est nécessaire d'accepter de mettre la tête dans l'eau, de contrôler sa ventilation pour pouvoir s'allonger (et passer d'un équilibre vertical à horizontal, d'un regard horizontal à vertical).

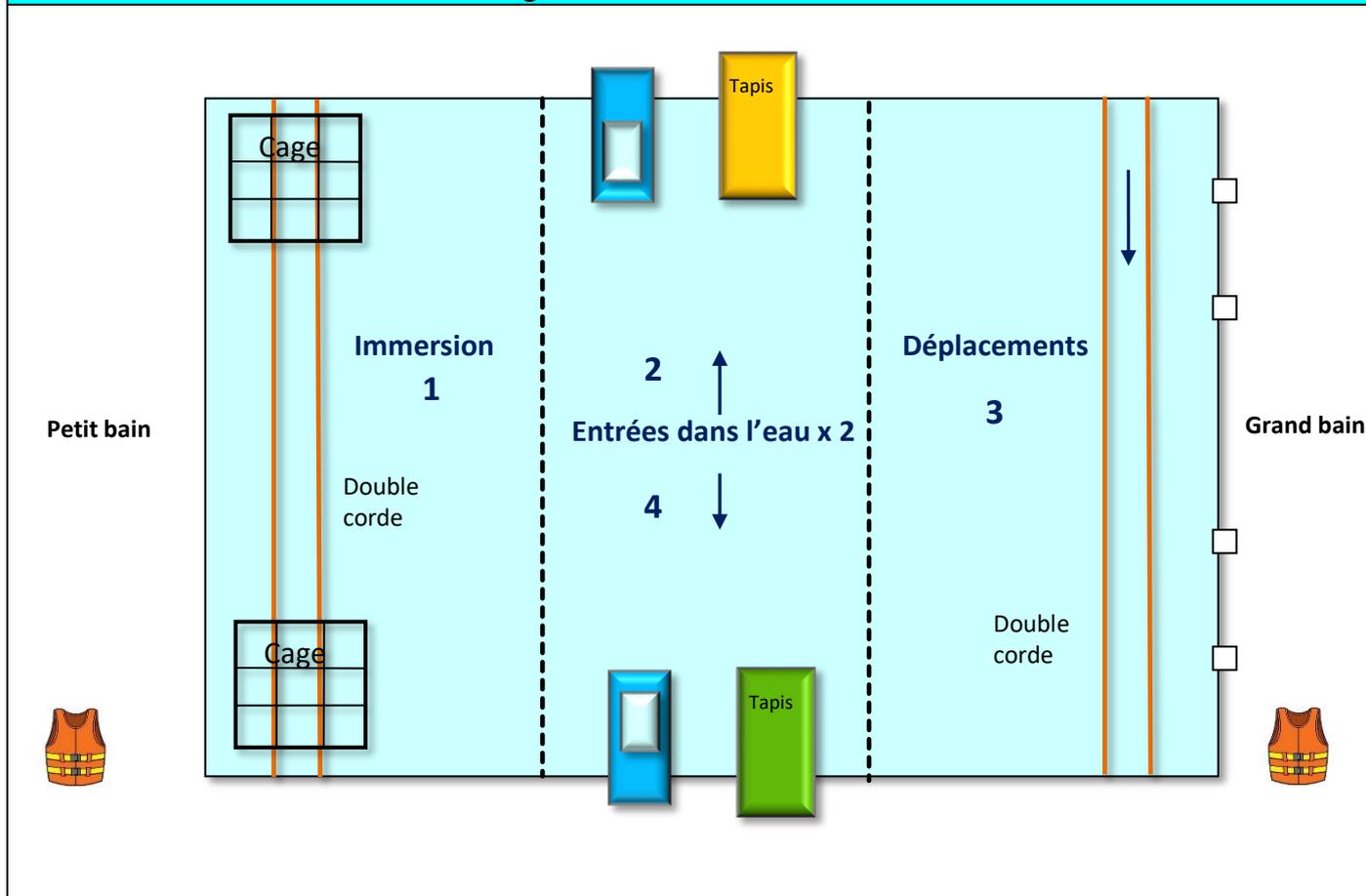
OBJECTIFS

S'ALLONGER POUR SE DEPLACER	Construire l'horizontalité de proche en proche Limiter les ruptures d'allongement
AGIR SOUS L'EAU	Prendre conscience de sa capacité respiratoire, ralentir ses mouvements
ENTRER DANS L'EAU DIFFEREMMENT	Entrer dans l'eau par toutes les parties du corps

Des critères de réalisation...

Pour s'immerger	Pour se déplacer	Pour s'équilibrer
Quand j'ai la tête sous l'eau, j'essaie d'ouvrir les yeux, je détends mon visage.	Allongé sur le ventre, je ne tire pas la tête vers le haut. Allongé sur le dos, je regarde le plafond.	Je m'allonge le plus possible

Aménagement de la situation : 2 classes



Dispositif

Pour 1 classe (3 groupes), 3 ateliers dans la séance.

Pour 2 classes (4 groupes), 4 ateliers (l'atelier « Entrée dans l'eau » est doublé). 2 ateliers par séance. Les, la rotation peut se faire en SAM sur les 2 séances.

Des principes d'action	
Orienter son regard pour se déplacer	Entrer dans l'eau et accepter son action
Garder la tête dans l'axe de son corps en position ventrale et dorsale.	Quitter les appuis plantaires Se laisse rééquilibrer

Des activités proposées ...		
Immersion	Entrée dans l'eau	Déplacements
Pousser une planche avec le nez, la joue, le front. Descendre à l'échelle en tenant les marches, toucher le front avec main, pied, fesses.	Descendre le long de l'échelle. Grand tapis : glisser assis, basculer en arrière assis, roulade, sauter debout, se laisser tomber debout en avant, en arrière...	Avec la planche, se donner une impulsion pour s'allonger et glisser pour aller le plus loin possible (fusée, torpille) 2 par 2 : les élèves tiennent une même planche, l'un traîne l'autre
Descendre le long de la cage, se déplacer autour.	Grand tapis : se déplacer sur le tapis en imitant différents animaux ou personnages, roulades,...	Avec la planche ou la frite, à partir du bord, battre des pieds (alternes, en simultané) et en variant les cadences (vite/lent, éclaboussures, sans éclaboussures.
Descendre le long de la cage 2 par 2 (au bord si le groupe est important) ; compter les doigts montrés par le camarade	Sauter dans le petit tapis troué. Sauter dans l'eau de toutes les manières (debout, groupé, ...), en tenant la frite au-dessus de la tête, ou frite jetée dans l'eau avant	Allongé sur un tapis, traverser le bassin en battant des pieds
Se déplacer d'une cage à l'autre : en s'immergeant à partir de la cage à différentes profondeurs puis en se tractant à 2 puis 1 bras à l'aide de la double corde.	Tapis troué : entrer dans l'eau à côté du tapis, aller vers le tapis et sortir la tête, sortir une main, un bras, passer dessous...)	Se tracter d'une échelle à l'autre en s'allongeant à l'aide du pont de singe. Engager des coulées en s'allongeant
Sans matériel...		
Passer entre les jambes d'un camarade 2 par 2, puis 4 par 4	Entrer dans l'eau en tapant dans les mains avant d'arriver dans l'eau,	Se déplacer en se donnant la main, en faisant la ronde, en formant une chaîne.
Passer sous les bras tendus au ras de l'eau d'un camarade. Si c'est réussi, on descend les bras	Sauter dans l'eau (debout, groupé, toutes les manières de...)	Traction des bras : se déplacer le long du bord : en avant, en arrière, en écartant plus ou moins les bras, en allant vite.

Des critères de réussite...		
Immersion	Entrée dans l'eau	Déplacements
Je passe d'une cage à l'autre en me servant de l'échelle.	J'entre dans l'eau de 3 manières différentes.	Je traverse la largeur de la piscine de 2 manières différentes. Je glisse de 2 barreaux sans reprise d'appui

PRINCIPES

Il est nécessaire d'accepter de mettre la tête dans l'eau, de contrôler sa ventilation, de s'allonger pour pouvoir agir sur et sous la surface de l'eau

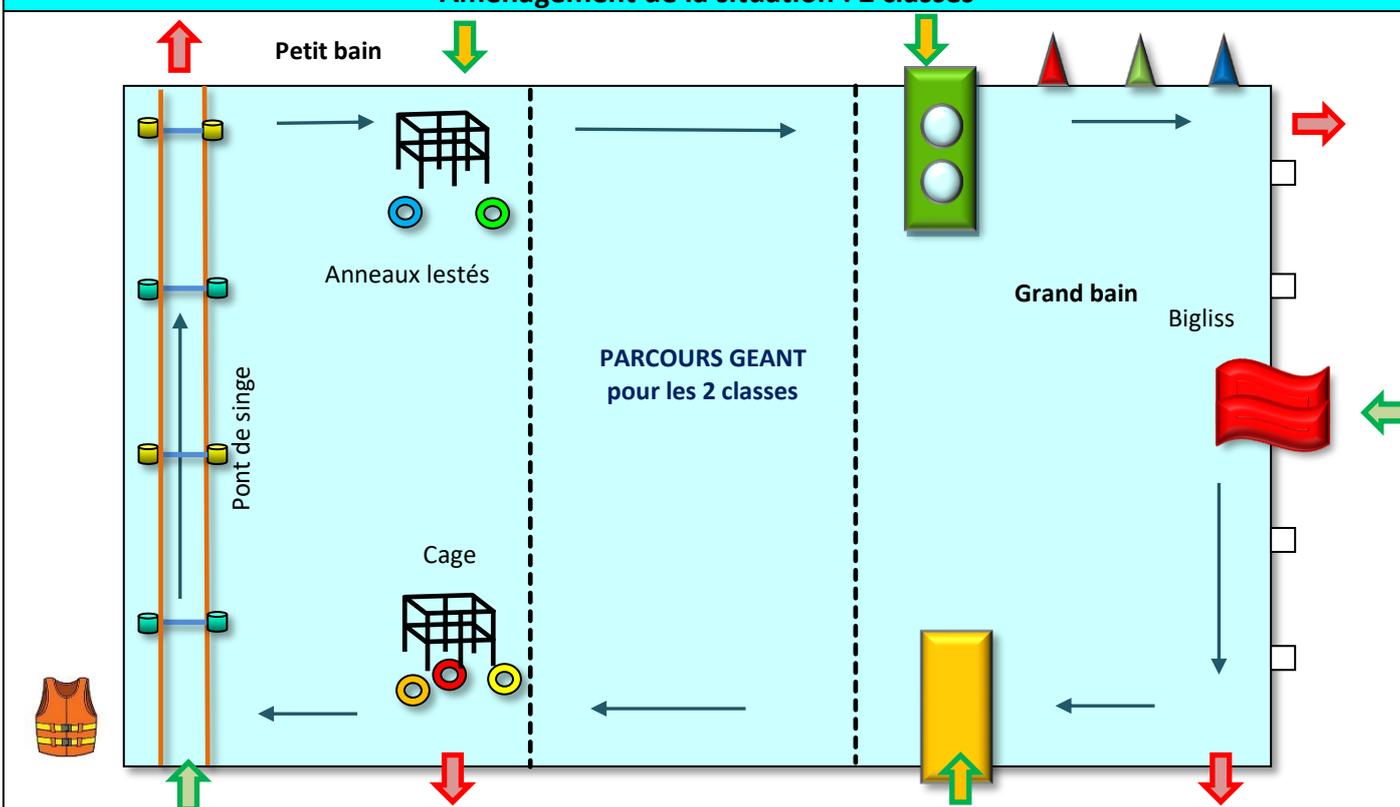
OBJECTIFS

S'ALLONGER POUR SE DEPLACER	Se mettre à l'horizontale, utiliser les bras pour se déplacer, les jambes pour s'équilibrer
AGIR SOUS L'EAU	Choisir sa ventilation (garder ou souffler l'air), ralentir ses mouvements
ENTRER DANS L'EAU DIFFEREMMENT	Entrer dans l'eau par toutes les parties du corps

Des critères de réalisation...

Pour s'immerger	Pour se déplacer	Pour s'équilibrer
Quand j'ai la tête sous l'eau : Je peux ouvrir les yeux, faire des bulles ou garder l'air dans mes poumons.	Allongé sur le ventre, je mets le front dans l'eau. Allongé sur le dos, je regarde le plafond.	Je m'allonge le plus possible dans toutes les directions

Aménagement de la situation : 2 classes



Dispositif

Les élèves effectuent un **parcours** → en entrant ↑ et sortant ↓ aux emplacements prévus.

Selon leur niveau, les élèves peuvent utiliser ou non du matériel (planche, frite...), raccourcir le parcours en utilisant d'autres entrées ↑ et/ou d'autres sorties comme les échelles.

Les adultes se placent sur le parcours, observent les réponses des élèves, proposent des variables pour favoriser l'activité.

Relances possibles avec différentes variantes :

- Effectuer le parcours avec un objet (ballon par exemple)
- En binôme (en tenant un objet commun : tapis, planche, frite ...)

PRINCIPES

Pour maîtriser sa flottaison, il est nécessaire de s'aligner et de s'étirer dans l'eau, de se gainer et de libérer la nuque

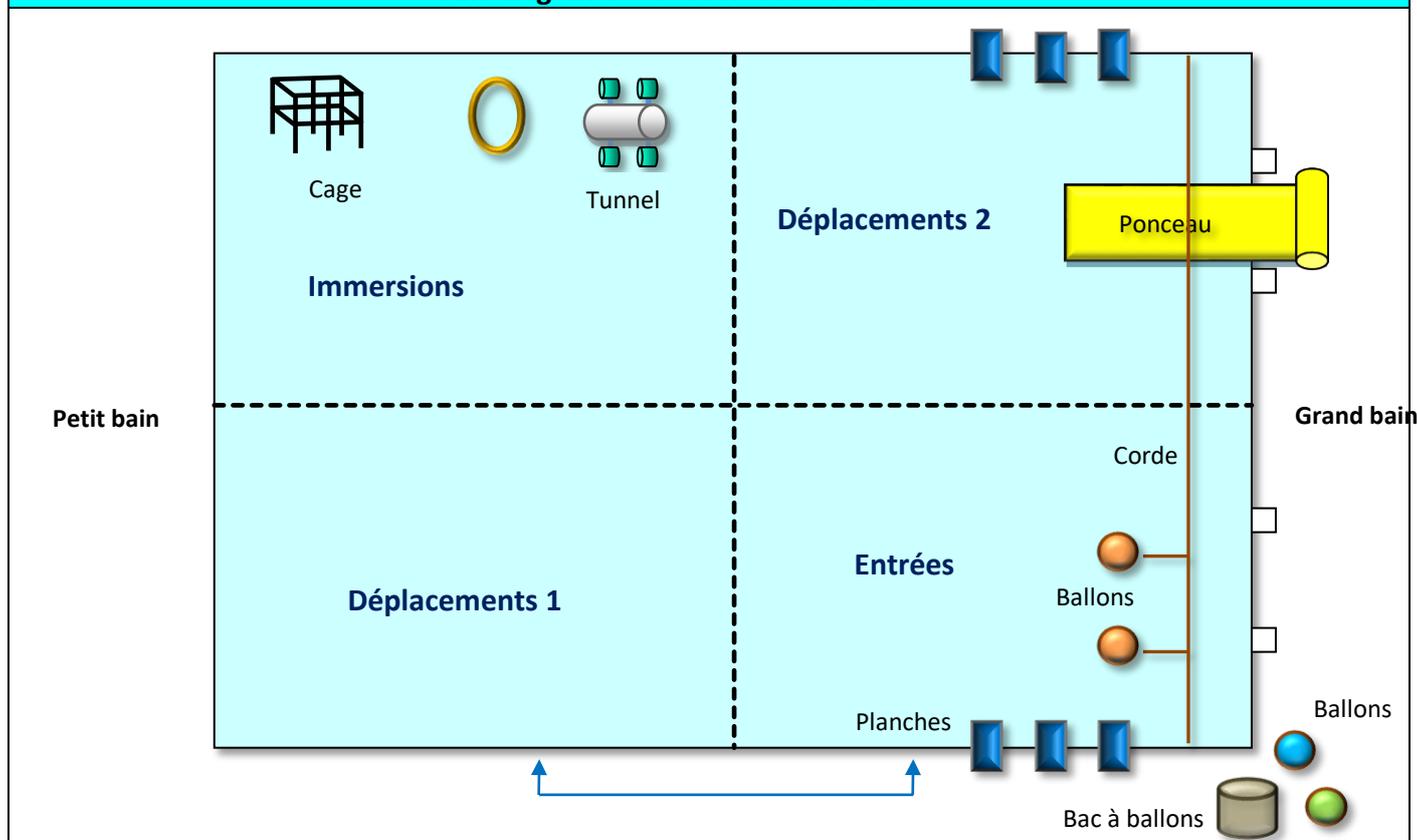
OBJECTIFS

SE DEPLACER PAR UNE ACTION MOTRICE	Alterner les actions motrices des bras ou des jambes pour aller loin
AGIR SOUS L'EAU	Varié les positions et les temps d'immersion
ENTRER DANS L'EAU DIFFEREMMENT	Entrer dans l'eau avec une coordination des actions

Des critères de réalisation...

Pour s'immerger	Pour se déplacer	Pour s'équilibrer
A la découverte de la profondeur.... Maîtriser l'apnée (expiration aquatique prolongée, tête directrice)	Faciliter les trajets moteurs et orienter les surfaces motrices en se servant du matériel	Accepter l'équilibration par l'eau Varié les positions : sur le dos, sur le ventre, en boule

Aménagement de la situation : 2 classes



Dispositif

Pour 1 classe (3 groupes), 3 ateliers dans la séance. Rotation au choix des enseignants.
Pour 2 classes (4 groupes), 2 ateliers dans la séance, l'atelier « déplacement » est doublé.
Rotation : PB/GB à chaque séance et changement de côté pour la séance 7.

Des principes d'action	
Le corps propulseur	Le corps projectile
Chercher un appui résistant en poussant la masse d'eau	<ul style="list-style-type: none"> - S'aligner - Se rendre indéformable : être gainé, s'allonger

Des activités proposées ...		
Pour simplifier/complexifier cf. FICHE OUTIL AIDE A LA MISE EN ŒUVRE DE SITUATIONS D'APPRENTISSAGES		
Immersion	Entrées dans l'eau	Déplacements
		Selon le niveau de pratique, proposer des appuis solides : bord, tapis fixés au bord, corde, perche,...
Descendre à l' échelle en tenant les marches, toucher le fond avec la main, le pied, les fesses. Passer sous le ponceau .	Descendre le long de l' échelle , le long du bord	Avec matériel (frite ou planche) Se déplacer par une action motrice des bras A partir de ponceau : <ul style="list-style-type: none"> - entrer dans l'eau en glissant et se déplacer. - le contourner
Descendre le long de la cage , se déplacer autour.	Sauter du bord A partir du ponceau , glisser à plat ventre, sauter, effectuer une roulade (avant ou arrière).	Avec la planche se déplacer avec les jambes en alternant les positions ventrale et dorsale
Descendre le long de la cage 2 par 2 (le faire au bord si le groupe est important); compter les doigts montrés par le camarade	Sauter du plot	Avec la planche , enchaîner 4 mouvements de bras sans respirer
Alternier les immersions : descendre dans le fond, passer sous, dans, aller chercher (échelle, perche, cage, cerceau)	Sauter en tapant dans les ballons	Se déplacer sans toucher le bord : sur une distance définie (10, 20, 30m), pendant un temps donné (10s, 20s,...) avec ou sans matériel.
Sans matériel...		
Passer entre les jambes d'un camarade 2 par 2, puis 4 par 4	Entrer dans l'eau en faisant une action en l'air (taper dans les mains, écarter les jambes) avant d'arriver dans l'eau.	Se déplacer le long du bord par l'action des jambes, bras devant
Passer sous les bras tendus au ras de l'eau d'un camarade. Si c'est réussi, on descend les bras	Entrée dans l'eau par la tête : <ul style="list-style-type: none"> - accroupi à l'aide de la planche qui bascule 	Jeter la frite dans l'eau, aller la chercher et revenir avec. Jeter de plus en plus loin

Des critères de réussite...		
Immersion	Entrée dans l'eau	Déplacements
Je réussis deux immersions sur les trois : Cage, cerceau, tunnel	J'entre dans l'eau en tapant dans la balle	Je me déplace sur une distance donnée Je repère ma performance Je vais plus loin

PRINCIPES

Il est nécessaire d'accepter de mettre la tête dans l'eau, de contrôler sa ventilation, de s'allonger pour pouvoir agir sur et sous la surface de l'eau

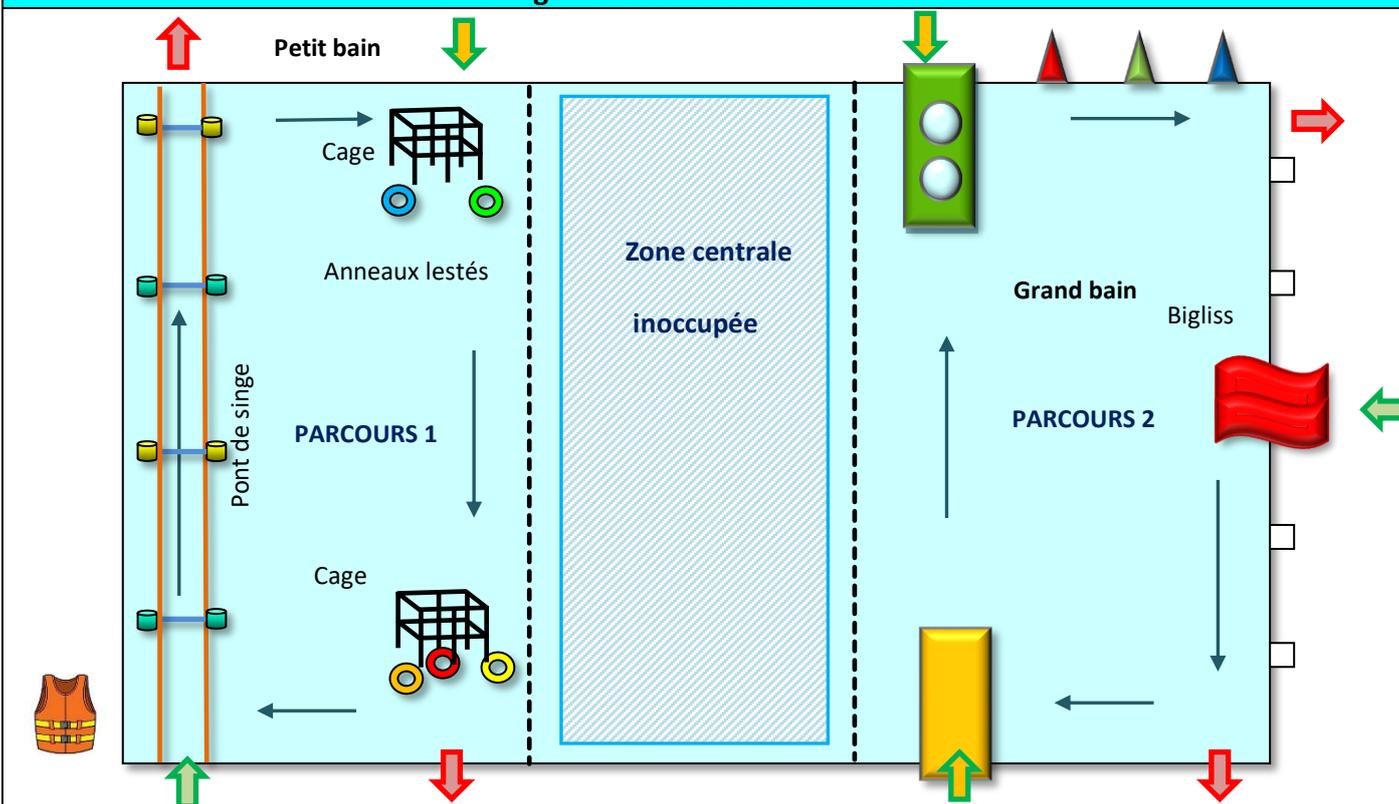
OBJECTIFS

S'ALLONGER POUR SE DEPLACER	Se mettre à l'horizontale, utiliser les bras pour se déplacer, les jambes pour s'équilibrer
AGIR SOUS L'EAU	Choisir sa ventilation (garder ou souffler l'air), ralentir ses mouvements
ENTRER DANS L'EAU DIFFEREMMENT	Entrer dans l'eau par toutes les parties du corps

Des critères de réalisation...

Pour s'immerger	Pour se déplacer	Pour s'équilibrer
Quand j'ai la tête sous l'eau : Je peux ouvrir les yeux, faire des bulles ou garder l'air dans mes poumons.	Allongé sur le ventre, je mets le front dans l'eau. Allongé sur le dos, je regarde le plafond.	Je m'allonge le plus possible dans toutes les directions

Aménagement de la situation : 2 classes



Dispositif

2 classes = 4 groupes : 2 en **PB** sur **parcours 1** et 2 en **GB** sur **parcours 2**. Rotation à mi-séance.

1 classe = 3 groupes : 1 en **PB** sur **parcours 1** et 2 en **GB** sur **parcours 2**. Rotation à mi-séance.

(NB : le groupe seul est celui comportant les élèves les plus en difficulté).

Les élèves effectuent un **parcours** → en entrant ↑ et sortant ↓ aux emplacements prévus.

Les adultes se placent sur le parcours en fonction de leur groupe, observent les réponses des élèves, proposent des variables pour favoriser l'activité.

Selon leur niveau, les élèves peuvent utiliser ou non du matériel (planche, frite...), raccourcir le parcours en utilisant d'autres entrées ↑ et/ou d'autres sorties comme les échelles.

OBJECTIFS

Pour l'élève et l'enseignant → Situer les acquis

CONSIGNES

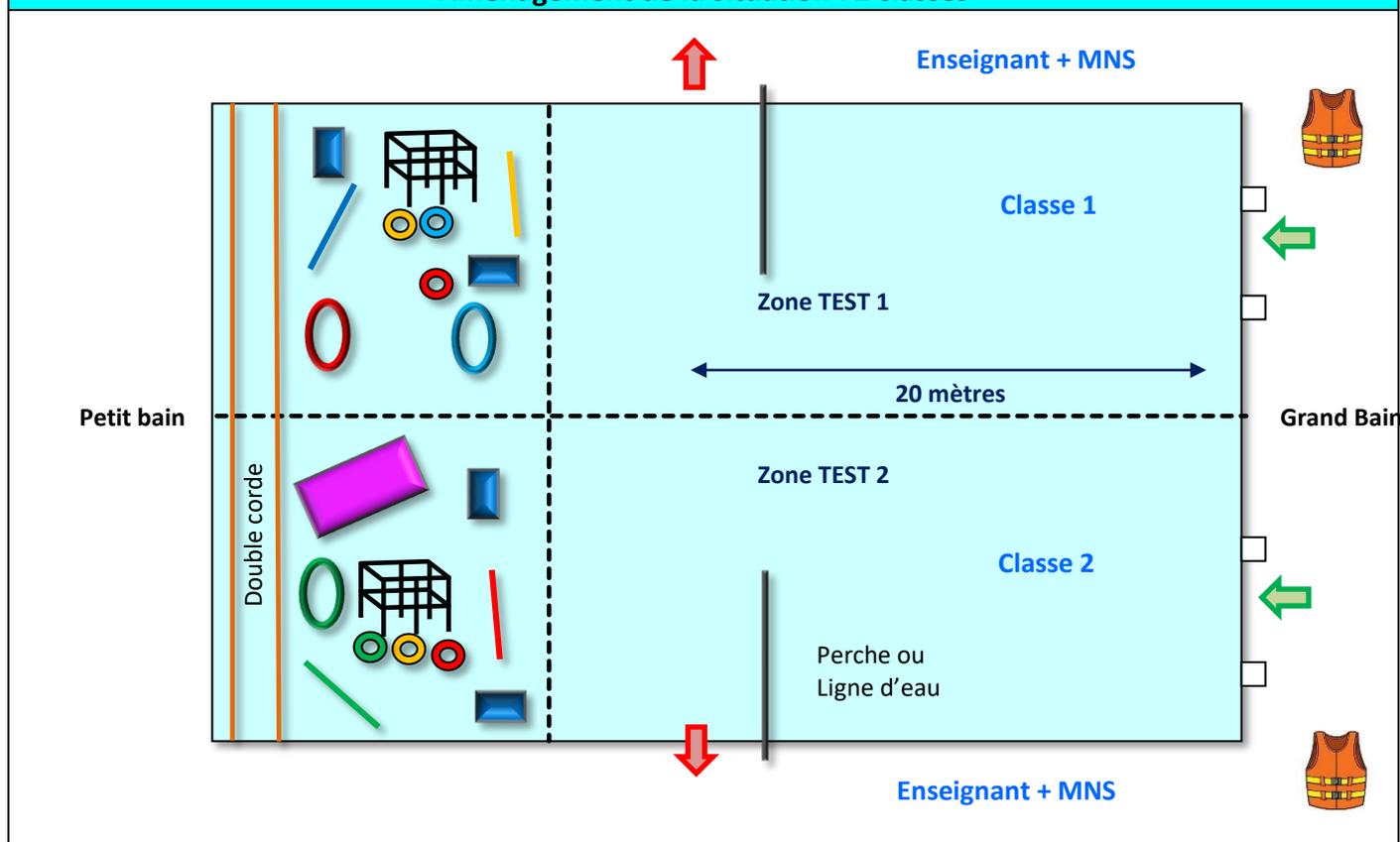
- Le test Pass-nautique peut être proposé avec ou sans brassière.
- La fiche collective permet de noter la réussite ou non pour chaque item, de stipuler si le test est passé avec ou sans brassière.

Le test est réussi si tous les 5 items sont réussis.

La carte d'identité (individuelle) du nageur pourra être renseignée en classe.

PRINCIPE : Au choix, les tests peuvent être conduits par le PE ou le MNS dans la zone prévue. A leur convenance, les enseignants (PE et MNS) resteront dans leur zone ou suivront leur groupe lors de la rotation.

Aménagement de la situation : 2 classes



Dispositif

Chaque classe est répartie sur un demi-bassin. Demi bassin = zone atelier-jeux + zone test. ROTATION

Groupe 1 en zone test, groupe 2 en zone atelier-jeux. Double aménagements permettant de valider le test.

Dans les zones "atelier-jeux", les élèves travaillent les compétences motrices les moins réussies (remédiation) ou celles du palier supérieur (renforcement).

Tâches à accomplir en zone TEST

Test « Pass-Nautique » :

T1 : Effectuer un saut dans l'eau

T2 : Réaliser une flottaison sur le dos pendant 5s - **T3** : Réaliser une sustentation verticale pendant 5s

T4 : Nager sur le ventre pendant 20m

T5 : Franchir une ligne d'eau ou passer sous une embarcation ou un objet flottant

OBJECTIFS

Pour se sauver soi-même, sauver les autres : acquérir de l'aisance en déplacement, immersion et enchaînement d'actions

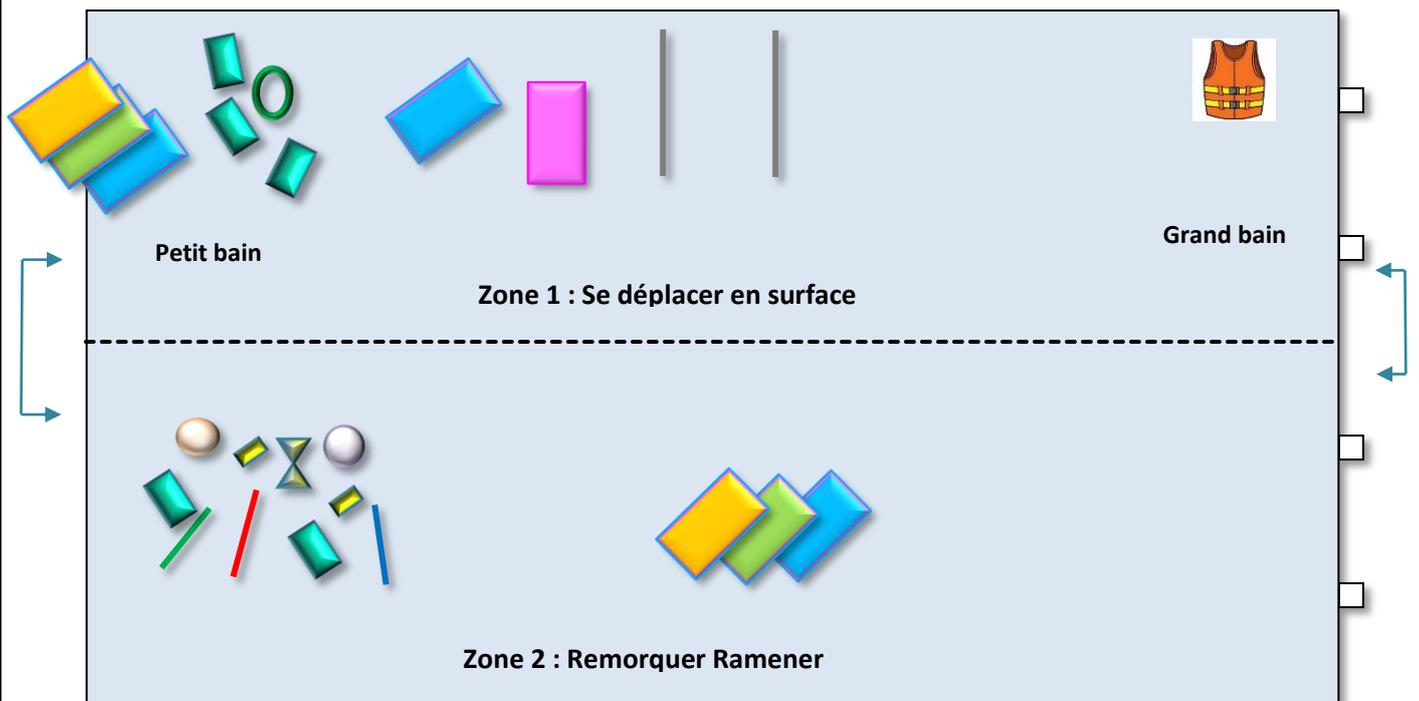
- **Respiration :**
gérer son apnée (maîtrise de l'alternance apnée/expiration) pour la maintenir et/ou la prolonger
identifier ses capacités de durée et profondeur d'immersion
- **Déplacement :**
utiliser des actions de propulsion dans tous les plans (avec les jambes et action du bras libre en godille)
Se situer, s'orienter, se déplacer en surface et en immersion à différents niveaux de profondeur
Gérer son effort en fonction de la durée d'immersion et des tâches à réaliser
Garder la tête hors de l'eau pour se diriger vers la victime ou s'orienter vers un abri
- **Equilibre :** reconstruire l'équilibre dans des positions variées (verticales, horizontales, tête en bas)

Des critères de réalisation...

Pour se déplacer sous l'eau	Pour se déplacer sur l'eau	Action collective
Regarder où je vais pour me diriger vers l'objet: garder les yeux ouverts Je contrôle mon apnée Souffler pour descendre. Maintenir son apnée en gardant de l'air dans ses poumons. Repousser l'eau du bas vers le haut Basculer la tête vers la poitrine	Allongé sur le ventre, sur le dos je me déplace dans un but précis de repérage et sauvetage en redressant la tête Nager en arrière : -La jambe droite tourne dans le sens inverse des aiguilles d'une montre, la jambe gauche tourne dans le sens des aiguilles d'une montre - Ecarter les genoux - « Tirer l'eau » de la tête vers les jambes	Mettre au point des stratégies collectives : - S'organiser pour emporter un objet flottant -Se déplacer à plusieurs en remorquant

Aménagement de la situation : 2 classes

Enseignant + MNS



Enseignant + MNS

Dispositif

Organisation pour 2 classes : PE et MNS travaillent ensemble sur une zone

Zone 1 : Se déplacer en surface - **Zone 2 :** Remorquer Ramener

Changement de zone à mi-séance

Des activités proposées ...

PETIT BAIN - GRAND BAIN

Zone 1 Se déplacer en surface pour rejoindre la victime

- **Déplacements pour rejoindre la victime...**

Se déplacer en battement de jambes, avec planche ou frites, sur le dos, sur le ventre (bras tendus, sans immersion de la tête, par 2, par 3.... Course)

- **Déplacement dorsal assis avec flotteur** : jambes alternées/rétropédalage

Se déplacer avec un objet : Garder la tête fixée au-dessus de l'eau, viser une cible, tenir une planche avec un bras

Perdre la cible de vue : se déplacer et passer sous des barres, nager avec le gilet de sauvetage

- **Jeux un contre un ...**

1 objet flottant pour deux : 1 pousse, l'autre tire (celui qui gagne est celui qui garde la planche)

Gagne terrain : 1 objet flottant pour deux, repousser l'autre dans son camp en établissant une limite, mouvement libre (jambes brasse ou battement) Mouvement imposé (jambes brasse, jambes battement)

- **Jeux collectifs ...**

Le serpent : 4 joueurs, aller jusqu'à un point donné en se tenant par les épaules (varier le nombre de joueurs, sous forme de course)

La troïka : 1 objet (tapis), 3 joueurs : Pousser l'objet en jambes crawl, en jambes brasses (sous forme de course varier : la distance, vitesse, nombre de joueurs...)

Zone 3 Remorquer - Ramener des objets

- **Les épaves flottantes** et ses variantes :

V1 : Au signal ramener le maximum d'objet (*par équipe 1 objet à la fois...*)

V2 : Transport d'objets d'un point à un autre en relais.

V3 : Déménageurs : vider son camp pour remplir celui de l'autre (*pendant un temps de jeu donné*)

V4 : Prendre et transporter les objets « *haut la main* » sans les mouiller.

- **Les épaves flottantes avec planche**

Au signal ramener le maximum d'objet sur la planche (*par équipe, 1 objet à la fois, plusieurs objets, avec un objet posé sur le tapis en reculant sur le dos*)

- **Seul avec une planche**

Au signal ramener la planche à un point donné

(*idem avec un objet posé sur la planche en reculant = sur le dos*)

- **Remorquer ... chaque équipe dispose d'un grand tapis,**

au signal ramener le tapis jusqu'au point donné sous forme de course (*en poussant, en tirant*). **Au signal** aller chercher le tapis puis le ramener. **Au signal** ramener le plus d'objets possible sur le tapis

- **Petits jeux d'équilibre et remorquages**

Tourner sur place : Avec une planche sous chaque bras, tourner sur soi-même en utilisant une jambe, changer de jambe.

Remorquage et ses variantes :

--En tenant un objet flottant (planche, ballon, frite, pull boy)

- Sans objet flottant, avec godille des mains

- Sans flotteur, les mains sont posées sur le ventre (la loutre)

- En sortant les deux mains, les deux bras.

- Ramener un objet lourd avec un tapis