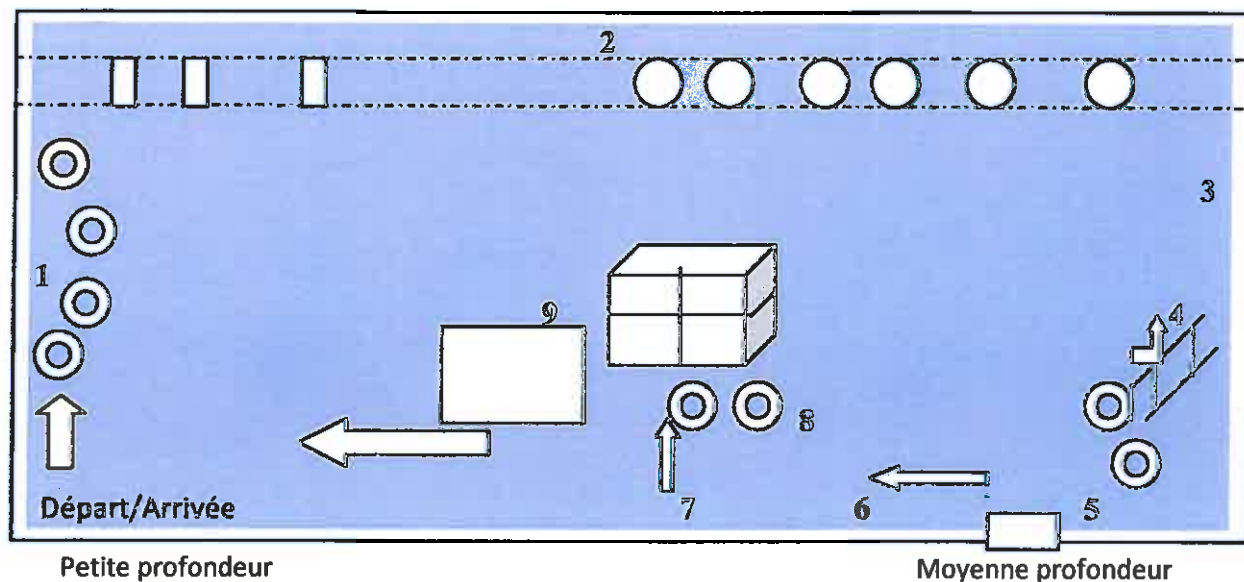


**RÈGLES D'ACTION À FAIRE DÉCOUVRIR OU RETROUVER OU REPRODUIRE :**

L'eau ne me remplit pas /je peux être en apnée ou expirer sous l'eau inspirer sous l'eau ?

L'eau me porte /je descends avec ou sans aide et je remonte facilement

**DISPOSITIF :**

Bassin aménagé avec objets au fond, deux cordages, tapis flottants, cerceaux, échelle + tubas accrochés à différentes hauteurs, planche, cage, tapis flottant pour revenir au départ.

Départ en 3 ou 4 groupes à différents endroits du parcours.

**CONSIGNES :**

- 1- Départ du bord, coulée ventrale, puis ramasser un anneau en petite profondeur
- 2- Se déplacer entre les cordages, en passant sous les tapis flottants, sous les cerceaux,
- 3- Se déplacer en longeant le bord tout en essayant de mettre la tête sous l'eau
- 4- Descendre à l'échelle, en soufflant dans un tuba accroché à l'échelle
- 5- Ramasser un anneau près de l'échelle
- 6- Se déplacer à l'aide d'une planche pour aller jusqu'à la cage
- 7- Ramasser un anneau en s'aidant des barreaux de la cage
- 8- Retourner au point d'arrivée à l'aide d'un tapis flottant.(9)

**CRITÈRE DE REUSSITE :** Réussir le parcours et aller chercher les trois anneaux.

**REMARQUES ET QUESTIONNEMENT / VARIANTES:**

- ⇒ Est-ce que je peux me déplacer le visage dans l'eau, et descendre à l'échelle sous l'eau sans me remplir ?
- ⇒ Est-ce que j'ouvre les yeux dans l'eau ? De préférence, faire le parcours avec des lunettes
- ⇒ Est-ce que je descends facilement, avec aide, sans aide? Es-ce que je remonte facilement ?  
Variante : ajouter des supports pour aider à descendre (perches inclinées ou verticales..)? Et se laisser porter pour remonter passivement.
- ⇒ Est-ce que je peux souffler dans le tuba ou dans l'eau, réaliser certaines parties en chantant sous l'eau, ou en dehors ?

Variante : ajouter des tubes, tubas, balles ou coupelles à souffler pour les emmener d'un endroit à un autre.