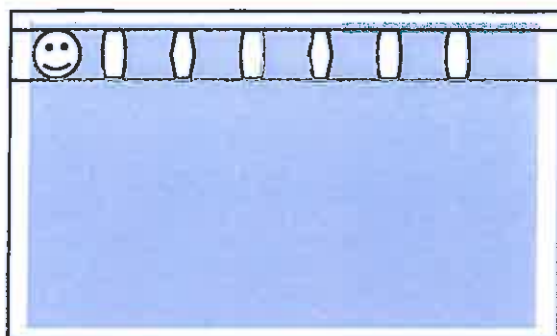


PALIER 1	FICHE EXPERIENCE : IMMERSION	COMMENT S'IMMERGER LONGTEMPS EN SURFACE ?
----------	------------------------------	---



### « PASSER SOUS LES PONTS »

#### DISPOSITIF

- 2 câbles avec des barres de mousses + ou – espacées (tous les 50 cm ou plus)

#### 1/ SITUATION DE DEPART :

Consignes : « Passer sous les barres de mousse »

#### Critère de réussite :

Enchaîner le nombre de mousse maxi sans ressortir la tête.

Score = nombre de mousses dépassées.

- ⇒ Expérimenter librement la situation
- ⇒ observation et questionnement : faire émerger les difficultés

#### 2/ PHASE DE RECHERCHE

- ⇒ Comment passer facilement en-dessous ?
  - Expérimenter différentes façons de se tenir ou pas aux câbles.
  - Aide d'un copain qui se place de l'autre côté d'une mousse et tire avec les mains.
  - Jouer avec la mobilité de la tête, en collant ou en décollant le menton de la poitrine – passer en dessous en maintenant un objet coincé entre menton et poitrine-
- ⇒ Comment rester longtemps, en étant « relax », « cool », détendu.... ?
  - S'essayer à prendre un grand bol d'air avant ou pas....
  - Faire le parcours, en chantonnant, en sifflant comme un serpent « SSSSSS.... »

#### 3/ PHASE DE STRUCTURATION

A partir des expérimentations, en déduire les façons d'agir qui permettent de réussir

*Règle d'action à faire découvrir aux élèves :*

**Si je baisse la tête alors je passe facilement en dessous**

**Si je prends de l'air et que je suis détendu alors je peux rester longtemps en immersion.**

#### 4 / PHASE DE REINVESTISSEMENT

- ⇒ Réaliser le parcours ... et le jeu.....en utilisant les règles d'actions trouvées.

#### INTERDISCIPLINARITE : Liaison avec le socle commun

- ⇒ Culture scientifique : Etudier comment s'organisent les mammifères marins pour commencer une immersion (ondulation du corps) puis pour rester immerger longtemps (quel est leur système respiratoire ?).