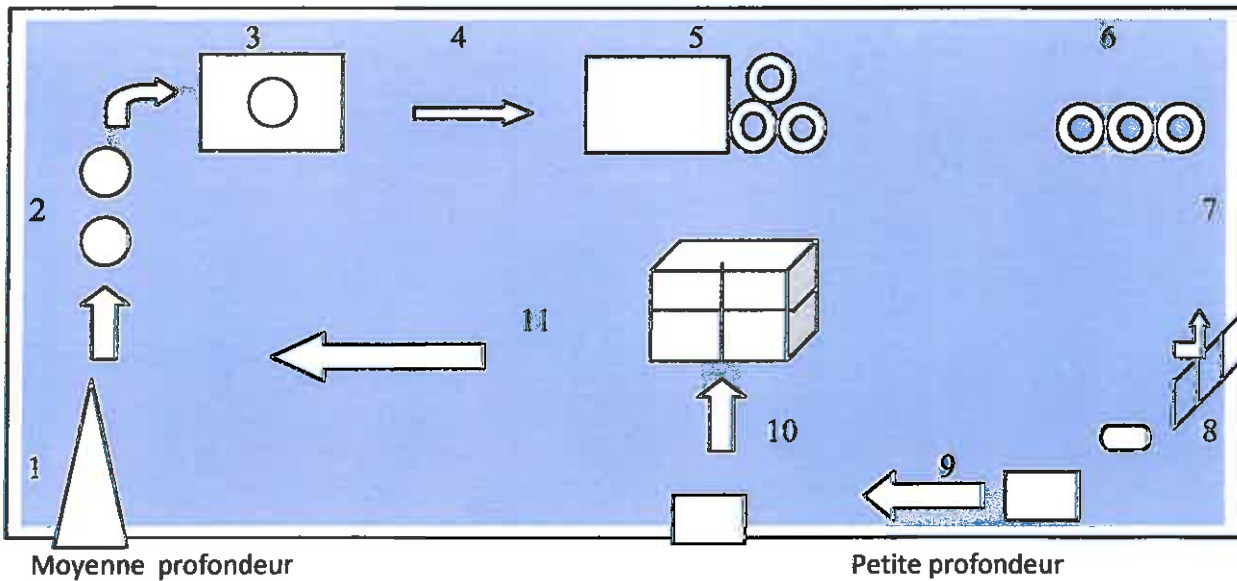


PALIER 2	PARCOURS	DOMINANTES VENTILATION ET IMMERSION
-----------------	-----------------	--------------------------------------------

SITUATION DE REINVESTISSEMENT ET REGLES D'ACTION A METTRE EN OEUVRE :

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, tapis flottants, cerceaux, toboggan, échelle, planche pour se déplacer entre les échelles et la cage. Départ en 3 ou 4 groupes à différents endroits du parcours.

CONSIGNES :

- 1- Au départ, entrer dans l'eau par le toboggan, en glissant sur le ventre, la tête en avant
- 2- Passer dans 2 cerceaux proches immergés à la surface de l'eau,
- 3- Passer sous le tapis flottant troué
- 4- Nager jusqu'au tapis, monter dessus, le traverser et arriver au bout à genou
- 5- Aller chercher un anneau en engageant la tête la première
- 6- Nager et faire un plongeon canard pour aller chercher un anneau.
- 7- Longer le bord en faisant des bulles de temps en temps (en chantant au clair de la lune)
- 8- Descendre au fond de l'eau grâce à l'échelle la tête la première, ramasser un bâtonnet
- 9- Se déplacer à l'aide d'une planche sur le dos. Poser la planche sur le bord
- 10- Faire une coulée ventrale en passant à travers les barreaux de la cage
- 11- Se déplacer sur le ventre jusqu'au 1.

CRITERE DE REUSSITE : Réussir le parcours et aller chercher les deux anneaux et le bâtonnet.

REMARQUES ET QUESTIONNEMENT / VARIANTES:

- ⇒ Est-ce que je peux me déplacer le visage dans l'eau ?
- ⇒ Est-ce que je peux descendre au toboggan 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 sous l'eau la tête la 1ère? Est-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 l'eau, réaliser certaines parties en soufflant dans l'eau, ou en dehors ? Variante : ajouter des tubes, tubas, pailles, balles ou coupelles à souffler pour les emmener d'un endroit à un autre.