

# ZONE 1 CREVETTE



## ENTRÉES DANS L'EAU

1. Descendre par l'escalier.

*Variante : en avant puis en arrière.*

2. Descendre par l'échelle, de face.

3. Entrer et sortir par le bord.

4. A partir du bord, sauter dans l'eau.

*Variante : assis, debout, avec aide, sans aide, varier la profondeur.*

5. A partir du muret, sauter dans l'eau.

*Variante : assis, debout, avec aide, sans aide, varier la profondeur.*

6. Descendre le toboggan jaune.

*Variante : avec aide, sans aide, une personne à la réception puis seul, varier les positions (assis, plat dos, plat ventre,...)*

## IMMERSIONS

1. Faire le crocodile dans la pataugeoire : ramper à plat ventre avec le menton dans l'eau, puis la bouche, ...

2. Se mouiller le visage avec les mains ou avec un seau.

3. Accepter d'être arrosé immobile.

4. Mettre tout le visage dans l'eau.

*Variante : mettre le visage dans l'eau puis compter jusqu'à 5, compter les doigts d'un camarade sous l'eau.*

5. Faire des grimaces sous l'eau en se regardant dans le miroir.

6. Passer sous les barreaux de l'échelle d'immersion (vidéo 1) ou dans des cerceaux en petite profondeur.

*Variante : passer debout puis allongé, passer un puis plusieurs barreaux en même temps, bloquer la respiration, souffler dans l'eau, varier la profondeur des cerceaux, ne pas les lever pour passer dedans.*

## ÉQUILIBRES

### 1. Marcher dans l'eau

*Variantes : changer les déplacements, sauter sur un pied, marcher en arrière, en pas chassés, faire des bonds, ...*

### 2. S'allonger sur le ventre, la tête complètement immergée.

*Variantes : avec aide, puis sans aide, en position étoile de mer ou flèche.*

### 3. Se laisser tirer par un camarade en position horizontale et se laisser glisser sur le ventre.

### 4. S'allonger sur le dos, bien droit. Un camarade me soutien les épaules, je regarde le plafond et relève le ventre. Je reste immobile.

### 5. Faire l'étoile de mer en position dorsale, avec aide, puis sans aide.

*Consignes : partir les épaules immergées, regarder le plafond, lever le menton bien haut, relever son ventre.*

### 6. Glisser sur le ventre, sans aide, en partant des marches.

### 7. Prendre de l'élan en poussant contre le mur avec un pied pour glisser.

## DÉPLACEMENTS

### 1. Se déplacer en avant, en arrière, sur le côté.

### 2. Avancer en prenant appui avec les mains sur le bord.

*Variantes : passer en alternance derrière un camarade et le mur, contourner les élèves accrochés au mur en s'accrochant à leurs épaules, se déplacer le long du mur en faisant la toupie.*

### 3. Se déplacer à l'aide des cordes en avant.

*Variantes : avec la tête hors de l'eau, puis dans l'eau, en marche arrière.*

### 4. Se déplacer avec l'aide du bord et longer tout le tour du bassin (vidéo 2)

