

# ZONE 1 DAUPHIN



## ENTRÉES DANS L'EAU

1. Sauter de la planche.

*Variante : avec prise d'élan, saut en bouteille (vidéo 17).*

2. Plonger au bord de la planche.

*Variante : plonger assis puis debout.*

*Consignes : bras tendus derrière les oreilles, tête rentrée, menton collé à la poitrine.*

3. Plonger avec prise d'élan.

*Consignes : réaliser 3 pas marchés sur la planche et effectuer le plongeon en lançant les bras vers l'avant.*

## IMMERSIONS

1. Rester immobile la tête sous l'eau.

*Variante : 10 secondes, retenir sa respiration 7 secondes puis souffler 3 secondes.*

2. Souffler pour gérer la profondeur.

*Variante : essayer de souffler pour s'asseoir au fond puis essayer de s'allonger au fond du bassin.*

3. S'orienter sous l'eau.

*Variante : passer dans plusieurs cerceaux sans reprendre sa respiration, en restant au fond.*

## ÉQUILIBRES

1. Réaliser une chute arrière (vidéo 7).

2. Faire une glissée dorsale et passer en position ventrale lors de la glissée (vidéo 18).

3. Se déplacer en passant du ventre au dos (vidéo 13).

4. Découvrir des techniques pour pouvoir rester sur place sans avoir le visage dans l'eau.

*Variante : ciseaux de brasse, battements de jambes, rétropédalage (vidéo 19), avec l'aide des mains, augmenter le temps sur place.*

5. Faire des roulades dans l'eau sans appuis plantaires.

*Consignes : réaliser la roulade puis enchaîner un peu de déplacement avant de recommencer.*

6. Essayer de faire un début de plongeon canard (vidéo 20).

*Consignes : à l'aide du début de la roulade, s'orienter vers le fond du bassin en levant les fesses à la surface, position poirier, souffler de l'air en descendant et s'aider de ses bras et de ses jambes.*

## BASSIN LUDIQUE

1. Faire l'étoile de mer pendant 15 secondes sur le dos.

2. Faire des roulades avant, dans l'eau.

# DÉPLACEMENTS

## BASSIN LUDIQUE

1. Se déplacer sans mettre les pieds au sol en faisant des allers-retours.

*Variante : changer de style de nage, travailler la coordination de la respiration.*

2. Travailler l'apnée.

*Variante : faire l fusée le plus loin possible sous l'eau, passer sous plusieurs cerceaux en décalés, passer entre les jambes de plusieurs camarades.*

3. Découverte du collectif dans les activités de natation : Faire des passes avec un ballons, passe à 10, se déplacer, se démarquer.

4. Jouer au water-polo.

## FOSSE À PLONGEON

5. Appréhender de nouveaux types de déplacements : rétropédalage (vidéo 19).

6. Faire des passes à mes camarades en me déplaçant.

7. Faire des passes avec un ballon en restant sur place.

8. Jouer au water-polo en grande profondeur.

