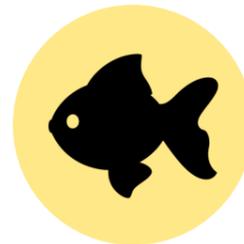


# ZONE 1 POISSON



## ENTRÉES DANS L'EAU

1. Descendre dans l'eau par les marches.

*Variante : avec l'aide de la rambarde, sans aide.*

2. Descendre dans l'eau par l'échelle.

*Variante : face à l'échelle, assis sur l'échelle en se penchant pour attraper les cordes, en sautant de la 1ère marche.*

3. Descendre le toboggan jaune (bigliss).

*Variante : descendre assis, allongé sur le dos, allongé sur le ventre.*

4. Sauter du muret en petite profondeur.

*Variante : assis et debout.*

## ÉQUILIBRES DANS LE BASSIN LUDIQUE

1. Marcher dans la zone de petite profondeur.

*Variante : en marche avant, en marche arrière, faire des petits bonds, des petits pas, des grands pas, se déplacer avec les épaules dans l'eau.*

2. S'allonger dans l'eau.

*Variante : en s'accrochant à la corde, en s'accrochant puis une fois allongé en lâchant la corde, s'allonger sans se tenir.*

3. Faire la boule dans l'eau.

## IMMERSIONS ET RESPIRATION DANS LA PATAUGEOIRE

1. Immerger son visage en position allongée.

*Variante : mettre la bouche dans l'eau, mettre le nez, mettre les yeux, immerger toute la tête, bloquer sa respiration, souffler par la bouche puis par le nez.*

2. S'arroser avec un seau et accepter de se faire arroser.

3. S'allonger sur le ventre, sur le dos, se déplacer en faisant le crocodile (allongé, avancer en s'aidant des avant-bras).

4. Souffler dans les tuyaux pour faire des bulles.

*Variante : souffler plus ou moins longtemps.*

## IMMERSIONS ET RESPIRATION DANS LE BASSIN LUDIQUE

1. Souffler des les tuyaux pour faire des bulles.

*Variante : souffler plus ou moins longtemps.*

2. Mettre le visage dans l'eau.

*Variantes : mettre la bouche dans l'eau, mettre le nez, mettre les yeux, immerger toute la tête, puis en changeant de position passer de debout à accroupi, puis à allongé, bloquer sa respiration, souffler par la bouche puis par le nez.*

3. Passer sous la cascade.

*Variantes : passer plusieurs fois, rester dessous un petit peu.*

4. Attraper des objets dans l'eau.

*Variantes : les objets sur les marches, les objets en petite profondeur, en attraper un puis plusieurs.*

5. Passer sous les barreaux de l'échelle d'immersion.

*Variantes : passer barreau par barreau ou plusieurs à la fois.*

6. Passer dans les cerceaux.

*Variantes : passer avec des appuis plantaires, passer sans appuis plantaires, passer plusieurs cerceaux*

## DÉPLACEMENTS DANS LE BASSIN LUDIQUE

1. Marcher dans la zone de petite profondeur.

*Variantes : en marche avant, en marche arrière, faire des petits bonds, des petits pas, des grands pas, se déplacer avec les épaules dans l'eau.*

2. S'allonger dans l'eau.

3. Avancer le long du mur.

*Variantes : avec la tête sous l'eau, à deux mains (vidéo 2), contourner ses camarades, en faisant la toupie, puis allongé, avancé avec une seule main, avancer sans tenir le mur puis reprendre appui pour respirer.*