



ENTRÉES DANS L'EAU

1. Descendre dans l'eau par les marches.
Variantes : avec l'aide de la rambarde, sans aide.
2. Descendre dans l'eau par l'échelle.
Variantes : face à l'échelle, assis sur l'échelle en se penchant pour attraper les cordes, en sautant de la 1^{ère} marche.
3. Descendre le toboggan jaune (bigliss).
Variantes : descendre assis, allongé sur le dos, allongé sur le ventre.
4. Sauter du muret en petite profondeur.
Variantes : assis et debout.

ÉQUILIBRES 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.
Variantes : 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.

Jeu : 1,2,3, soleil

IMMERSIONS ET RESPIRATION DANS LA PATAUGEOIRE

1. Immerger son visage en position allongée.
Variantes : 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

Jeu : bataille d'eau



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 attrapper 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.

Jeux : Les poissons et les pêcheurs
La chasse aux anneaux

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.

Jeux : Les citernes
Le déménageur
Les balles brûlantes



**LAMBALLE
TERRE & MER**
Communauté d'agglomération