

objectifs

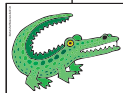
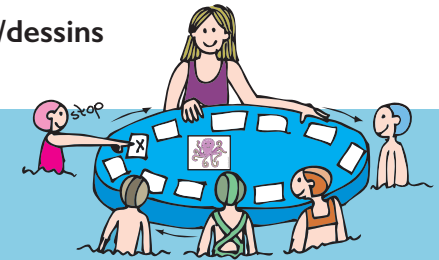
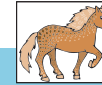
échauffement

descriptions/organisations

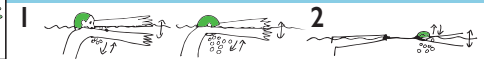
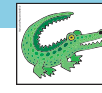
imiter un cheval; au pas, au trop, au galop

Sur le tapis rond se trouve les cartes face cachée. L'enfant arrête le tapis que je suis entrain de faire tourner et il retourne la carte qu'il a choisi. Il montre la carte à tous ses camarades et je propose un exercice

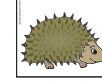
materiels/dessins



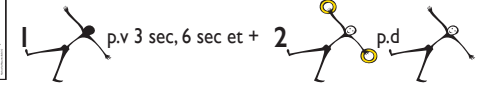
- 1 En fonction du niveau de l'enfant. Se déplacer en marchant ou en nageant avec p.j.p.v.
Faire la gueule du croco avec les bras, se cacher et réapparaître. Tête immergée et expiration visible



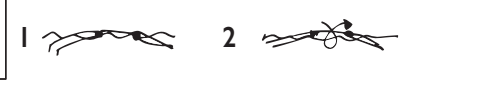
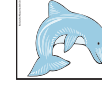
- 1 Sur place faire des mouvements avec la tête, vers le haut, vers le bas, sur le côté et etc...
- 2 Au signal l'enfant fait le hérisson qui a peur, flotter et se mettre en boule et rentrer la tête, expiration visible



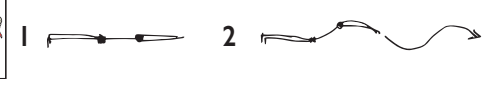
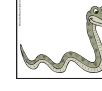
- 1 Flottaison en position ventrale, 3 sec, 6 sec, le plus longtemps possible
- 2 Flottaison en position dorsale avec et sans matériel



- 1 Sauts de dauphin, sauts et glisser avec les bras en flèche avec la tête immergée
- 2 Sauts de dauphin, sauts avec rotation du corps et glisser avec les bras en flèche



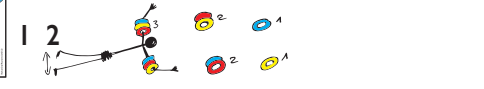
- 1 Glisser en position ventral (p.v), faire la langue avec les bras en flèche,
- 2 Idem avec torsion du corps pour faire le S du serpent



LASC DE SE DEPLACER P.J.P.V SUR 2M



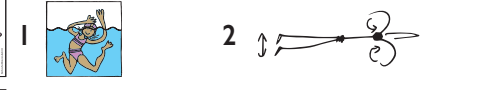
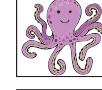
- 1 Enfiler 3 plumes de per. sur chaque bras (anneaux silicone flottants). Progression en enlevant les plumes
- 2 S'envoler, se déplacer avec une p.j.p.v. La tête est immergée avec une expiration visible sous l'eau



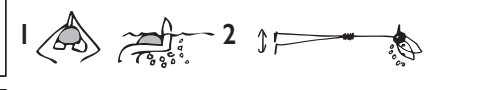
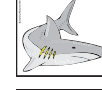
LASC DE GLISSER EN FLECHE VENTRALE SUR 3M



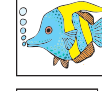
- 1 Sur place, la tête est immergée, bouger avec les bras et les jambes sous l'eau dans tout les sens
- 2 Se déplacer avec les 4 tentacules (bras et jambes) avec la tête immergée



- 1 En fonction du niveau de l'enfant. Aileron de requin sur la tête (avec les mains) et se déplacer en marchant ou en se déplaçant avec p.j.p.v. La tête est immergée et expiration visible sous l'eau



- 1 Se déplacer comme un poisson avec une propulsion de jambes en p.v, faire des bulles, pas de bruit,
- 2 Se déplacer avec une propulsion de jambes en p.v. et aller le plus loin possible sans mettre les pieds au sol

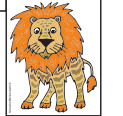


LASC = les apprenants sont capable de ...

p.j.p.v. = propulsion de jambes en position ventrale



- 1 Glisser en se poussant de la banquise (mur) avec un pied contre le mur, en p.v. et les bras en flèche
- 2 Pingouin s'exerce en répétant plusieurs fois (tous ensemble) et toujours depuis la banquise (mur)



- 1 Se déplacer en marchant avec propulsion des bras (pâtes de lion) tête immergée et rugir sous l'eau
- 2 Se déplacer avec propulsion des bras et des jambes en position ventral et rugir sous l'eau

