

CPC EPS AJACCIO 1 et 2

Le 1^{er} niveau est pour l'enfant une phase de découverte des qualités, des dimensions du milieu aquatique.

Elle présente donc un caractère exploratoire, l'enfant étant confronté à des situations problèmes dont on recherchera non pas la difficulté mais la variété. Les jeux y trouvent une place importante ainsi que les situations aménagées où le matériel utilisé sécurise et permet un minimum d'autonomie.

Principes pédagogiques retenus

1. L'équilibre aquatique ne se construira qu'en grande profondeur et SANS matériel de flottaison.
2. L'immersion de la tête est indispensable et doit être systématique.
3. L'enfant agira sous l'eau, de plus en plus longtemps avant d'apprendre à se déplacer à la surface.
4. La maîtrise de l'équilibre du corps, quelle que soit sa position dans l'eau, est la première garantie de sécurité.
5. Une respiration adaptée accompagnera tout travail de propulsion.
6. L'apprentissage de la propulsion dans l'eau est global et diversifié ; tous les modes de propulsion (nages codifiées, natation synchronisée, sauvetage, ...) seront abordés simultanément.
7. Le travail de propulsion n'est pas la reproduction d'un geste mais la recherche de sensations pour être efficace.
8. L'enfant ne pourra s'approprier cet ensemble de sensations et de compétences que par la répétition d'actions dans des situations variées, riches et ouvertes.
9. Pour un même nombre de séances, les acquisitions sont plus rapides si on augmente la fréquence des séances.

Organisation des séances

1. La constitution des groupes de travail ne restera pas figée pour la durée du cycle.
2. Elle pourra varier en fonction des situations proposées et des objectifs de la séance.
3. L'organisation de la séance doit permettre une quantité suffisante d'actions.
4. Sur l'aménagement du bassin et l'utilisation du matériel
5. L'aménagement du bassin en vue de permettre des mises en situations variées, en surface et en profondeur (surtout pour les débutants) ne saurait se réduire à l'unique utilisation des lignes d'eau.
6. Les ceintures, planches et pull boy doivent être considérés comme du matériel facilitant le travail de propulsion et de respiration et non pas comme des « bouées de sauvetage ». Ils doivent être utilisés à « bon escient » et non systématiquement.

Entrer dans l'eau

1. par les marches, assis
2. par les marches, debout
3. par les marches, à 2, à 3, en se tenant la main
4. par l'échelle dos à l'eau
5. par l'échelle face à l'eau
6. assis sur le bord, en se retournant et en se laissant glisser
7. assis sur le bord, en sautant dans les bras d'un adulte
8. assis sur le bord, en sautant les deux mains tenues par un adulte
9. assis sur le bord, en sautant une main tenue par l'adulte
10. assis sur le bord, en sautant en tenant une perche
11. accroupi sur le bord, en sautant en tenant une perche
12. debout sur le bord, en sautant en tenant une perche
13. debout sur le bord, en sautant en attrapant une perche
14. en glissant, en roulant sur le tapis posé sur le sol
15. en glissant sur le petit toboggan

Palier 1 : Descendre dans l'eau du bord (on peut aller jusqu'à sauter dans l'eau avec un objet flottant pour les + à l'aise)

🚦 Relais – roulade

Objectif : entrer doucement dans l'eau, de plusieurs façons.

Consignes : dans mon équipe, je roule sur le tapis avant d'entrer dans l'eau quand mon camarade est revenu toucher le bord

Organisation et matériel : équipes avec un nombre d'enfants égal, évoluant sous forme de relais. Prévoir un maximum d'équipes pour privilégier l'action. Un tapis par équipe

Critères de réussite : l'équipe gagnante est celle qui a terminé la 1^{ère}.

Variables :

- 🚦 entrée dans l'eau par les fesses
- 🚦 entrée dans l'eau par les pieds
- 🚦 entrée dans l'eau sur le côté
- 🚦 entrée dans l'eau sur le dos
- 🚦 entrée dans l'eau en arrière, tête en avant

🚦 J'appelle un copain

Objectif : entrer dans l'eau en réagissant à un signal.

Consignes : j'entre dans l'eau comme je veux puis j'appelle un copain qui entre comme il veut et ainsi de suite

Organisation et matériel : prévoir de petits groupes d'élèves, en ligne au bord du bassin, de manière à éviter les longs moments d'attente

Critères de réussite : réagir assez vite à l'appel de son nom

Variables :

- 🚦 faire obligatoirement une entrée différente des précédentes
- 🚦 faire une entrée identique à celle du premier élève
- 🚦 remplacer le nom par un numéro
- 🚦 les élèves par 2, ont le même numéro et doivent donc entrer dans l'eau en même temps (en faisant éventuellement la même entrée, ce qui nécessite une concertation préalable)

🚦 L'entrée rapide

Objectif : Réagir très vite à un signal

Consignes : J'entends mon numéro, j'entre dans l'eau le plus vite possible. Le premier entré donne 1 point à son équipe.

Organisation et matériel : 4 équipes sur les bords opposés du bassin (multiplier les équipes pour favoriser l'action). Chaque enfant de chaque équipe se voit attribuer un numéro, de 1 à x. Changer les numéros quand la série est épuisée.

Critères de réussite : L'équipe qui le plus de points à la fin du jeu, l'emporte.

Variables :

- 🚦 L'enseignant ou un enfant propose une entrée.
- 🚦 Changer la position de départ des enfants: à genoux, assis,
- 🚦 sur le côté, debout....

Pour aller plus loin... Entrer dans l'eau

🚦 Le relais du canard pêcheur

Objectif : Entrer dans l'eau sans appui.

Consignes : Au signal, le premier joueur saute à l'eau et se déplace jusqu'à l'endroit où se situent les objets immergés. Il essaie en une immersion de prendre un objet et de le ramener sur le bord. A ce moment, le deuxième joueur s'élance....

Organisation et matériel : Mettre en place plusieurs équipes de 4 ou 5 élèves chacune. Prévoir de nombreux objets immergés (les mêmes, à la même place pour chaque équipe).

Critères de réussite : L'équipe qui est allée la plus vite, l'emporte.

Variables :

- ✚ Possibilité de ramener 2 ou plusieurs objets à la fois, en une seule immersion
- ✚ Augmenter la profondeur des objets immergés

✚ **Le bout du quai**

Objectif : Entrer dans l'eau dans des positions différentes

Consignes : Tour à tour, les élèves doivent pénétrer dans l'eau après passage sur le tapis où il faut imiter la démarche, l'allure d'un animal ou d'un personnage pour entrer enfin dans l'eau dans différentes positions

Organisation et matériel : Les enfants présentent les uns après les autres leur trouvaille. Le maintien du tapis est assuré par des ventouses ou par des élèves au bord du bassin. La sécurité est garantie par le responsable du groupe, soit dans l'eau, soit sur le bord, à l'aide d'une perche.

Critères de réussite : Proposer une imitation suffisamment riche

Variables :

- ✚ Effectuer la même imitation que celle proposée par un élève
- ✚ Entrer en duo (ce qui nécessite une concertation préalable), sur 2 tapis

S'immerger - Explorer la profondeur et toujours respirer...

1. tête sous la douche
2. s'éclabousser
3. faire des vaguelettes à la surface de l'eau
4. allongé sur le bord, je mets une partie de mon visage dans l'eau
5. souffler dans l'eau à l'aide d'une paille, d'un tuba
6. souffler sur une balle de ping-pong pour la faire avancer
7. pousser une balle ou un ballon avec différentes parties de son visage
8. passer sous une perche
9. passes sous une ligne d'eau
10. passer sous une frite
11. faire des bulles en soufflant la bouche dans l'eau
12. immersion totale en apnée
13. par deux, s'immerger pour compter le nombre de doigts présentés par le camarade
14. par deux, s'immerger pour trouver la couleur, la forme, la nature d'un objet présenté par le camarade

Palier 1 : Souffler par la bouche la tête dans l'eau (ou pour les + à l'aise descendre par l'échelle en faisant des bulles, récupérer un objet sur la dernière marche de l'échelle puis le remonter).

Les relayeurs arrosés


Objectif : se déplacer rapidement dans le bassin

Consignes : pour les relayeurs : aller toucher le bord opposé du bassin le plus rapidement possible. Pour les arroseurs : gêner la progression des relayeurs. Changer les rôles.

Organisations et matériel : équipes avec un nombre d'enfants égal, évoluant sous forme de relais. Prévoir un maximum d'équipes pour privilégier l'action. Un témoin pour le passage de relais. Un chronomètre.

Critères de réussite : l'équipe gagnante est celle qui a mis le moins de temps à effectuer le parcours

Variables :

-  utiliser du matériel pour arroser les relayeurs

Le filet du pêcheur



Objectif : être capable de s'immerger pour s'échapper

Consignes : au signal, passer sous les bras immergés des enfants sans se faire prendre à l'intérieur ni se faire bloquer quand le filet se referme.

Organisation et matériel : 2 équipes. Un groupe de pêcheurs formant une ronde (le filet). Un groupe de poissons qui se déplacent à l'intérieur du filet.

Critères de réussite : s'échapper le plus vite possible.

Variables :

-  varier le type de signal (auditif, visuel)
-  baisser les bras plus ou moins bas (juste au dessus de l'eau, ras de l'eau, juste sous la surface).

Les requins (épervier)

Objectif : s'immerger pour se cacher.

Consignes : le requin essaie d'attraper les autres joueurs (quand un joueur s'immerge, le requin doit chercher une autre proie). Les autres joueurs doivent traverser la zone centrale tête hors de l'eau ou en immersion. S'ils sont pris ils forment une chaîne dans la zone centrale.

Organisation et matériel : en petite profondeur, un espace avec une zone centrale délimitée.

Critères de réussite : effectuer un maximum de traversées sans être pris.

Variables :

-augmenter la largeur du couloir central

- augmenter le nombre de requins

Les coupeurs de tête

Objectif : s'immerger.

Consignes : le coupeur de tête placé au centre d'un cercle tourne sur lui-même avec une frite tendue à bout de bras. Les enfants placés tout autour doivent s'immerger à chaque passage de frite.

Organisation et matériel : en petite profondeur, par cinq. Un coupeur de tête et quatre joueurs.

Critères de réussite : ne pas être touché par la frite.

Pour aller plus loin... S'immerger - Explorer la profondeur et toujours respirer...

Les pêcheurs de colliers

Objectif: S'enfoncer au fond du bassin

Consignes : Au signal, le premier joueur saute à l'eau et s'enfonce pour aller chercher un anneau qu'il doit remonter à la surface, le long de la perche. Il sort de l'eau et se met debout, au bord du bassin; le deuxième joueur touche alors l'anneau pour avoir le droit de s'élancer à son tour (cette disposition est nécessaire pour assurer la sécurité: un seul élève dans l'eau, à la fois) puis le troisième...

Organisation et matériel : Les équipes réalisent l'épreuve les unes après les autres, les temps sont chronométrés et comparés. La perche est tenue verticalement par l'adulte. Les anneaux sont enfilés dans la perche et reposent au fond de l'eau.

Critères de réussite : L'équipe qui a remonté la première tous les anneaux, l'emporte.

Variables :

- ✚ L'enseignant ou un enfant propose une entrée
- ✚ Changer la position de départ des enfants: à genoux, assis, sur le côté, debout....
- ✚ Augmenter la profondeur des anneaux

✚ **Les voleurs de coquillages**

Objectifs : se déplacer rapidement, s'immerger

Consignes : au signal et jusqu'au signal de fin, aller chercher un coquillage dans le camp des adversaires, le transporter, le lâcher dans le sien et repartir

Organisation et matériel : 2 équipes de 3 ou 4 face à face, 1 camp (un cerceau flottant) chacun avec 2 x plus d'objets immergés que d'enfants

Critères de réussite : avoir plus d'objet dans son camp que l'autre équipe à la fin du temps

Variables :

- ✚ Planche, frite pour se déplacer
- ✚ Distance entre les 2 camps

✚ **Le relais des sous marins**

Objectif : se déplacer en immersion

Consignes : au signal l'enfant qui est derrière s'immerge et passe entre les jambes de celui qui est devant pour se replacer devant lui. Ainsi de suite

Organisation : les enfants sont par équipes de 2, l'un derrière l'autre. Un point de départ, un point d'arrivée

Critères de réussite : rejoindre les premiers l'arrivée en respectant le mode de déplacement

Variables :

- ✚ Former des équipes de 3

<p>Flotter – S'équilibrer</p> <ul style="list-style-type: none"> • Dans le petit bain <ol style="list-style-type: none"> 1. prendre appui sur une frite avec les bras et monter les genoux le plus haut possible. 2. rester tête dans l'eau, en position allongée à la surface, avec l'aide d'un camarade. 3. prendre appui sur le bord, bras allongés, et laisser les jambes remontées en surface. 4. rester en position allongée en utilisant du matériel (frites, planches, haltères...) 5. faire la quille à 3. Celui du milieu se laisse déséquilibrer, pieds fixes, corps gainé et se faire réceptionner par l'un des 2 autres. • Dans le grand bain <ol style="list-style-type: none"> 6. se déplacer le long du bord 7. se déplacer le long d'une corde (en faisant des figures, seul ou à 2). 8. se déplacer le long de 2 cordes. 9. se déplacer en se servant de 2 mains, d'1 main. 10. se déplacer en variant les positions <p>Palier 1 : S'allonger sur le ventre, tête dans l'eau avec une planche.</p>	<p>Les garçons de café</p> <p>Objectif : se déplacer rapidement, en équilibre contrôlé. Faire preuve d'assurance, d'amplitude dans le geste en position verticale.</p> <p>Consignes : au signal, le premier membre de chaque équipe s'élance. Les enfants se déplacent une main en appui sur la goulotte, l'autre sur leur planche. Lorsqu'ils atteignent leur plot-repère, ils posent leur planche sur le bord du bassin et sortent de l'eau. C'est le signal de départ pour les élèves placés en seconde position. Le jeu se poursuit jusqu'à l'arrivée du dernier participant.</p> <p>Organisation : les élèves sont répartis en 2 équipes d'égale importance. Chaque équipe prend place à une échelle, en vis-à-vis, le long d'une goulotte. Chaque élève est muni d'une planche. 2 plots sont placés comme repères, à égale distance d'une échelle.</p> <p>Critères de réussite : l'équipe gagnante est celle dont le dernier participant est arrivé avant celui de l'autre équipe.</p> <p>Variables :</p> <ul style="list-style-type: none"> • augmenter la distance à parcourir, avec éventuellement une partie sans appuis plantaires • changer d'objet flottant • mettre des obstacles sur le parcours • utiliser 2 objets flottants, sans aide du bord <p>La traversée des chariots</p> <p>Objectif : Se déplacer rapidement.</p> <p>Consignes : Au signal, par 3, se déplacer rapidement. L'un est le chariot : il est appareillé d'objets flottants. Les 2 autres tirent ou poussent le chariot.</p> <p>Organisation : Les élèves sont répartis par équipes de 3. 2 des élèves équipent le chariot d'objets flottants : l'équipement ne concerne que les membres. On change de rôles à l'issue de chaque traversée.</p> <p>Critères de réussite : Arriver avant les autres, sans que le chariot ne pose le pied au sol.</p> <p>Variables :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Varier la qualité et la forme des objets flottants • Réduire le nombre d'objets flottants à disposition • Augmenter la distance à parcourir
<p>Pour aller plus loin ... Flotter – S'équilibrer</p> <p>La ronde aquatique</p> <p>Objectif : Trouver un équilibre horizontal, en mouvement.</p> <p>Consignes : Au signal, 1 enfant sur 2 se met en équilibre horizontal. Les autres, gardant leurs appuis plantaires, font tourner la ronde dans un sens ou dans l'autre. Inverser les rôles.</p> <p>Organisation : Constituer des rondes de 6 à 8 enfants.</p> <p>Critères de réussite : La ronde réussit à tourner longtemps dans la position imposée. Si plusieurs rondes : tourner plus longtemps que les autres.</p> <p>Variables :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Augmenter le nombre d'enfants • Augmenter la vitesse de rotation de la ronde • Varier les positions des enfants en équilibre : sur le dos ou sur le ventre, tête vers l'extérieur ou l'intérieur de la ronde <p>Un, deux, trois, soleil</p> <p>Objectif : tenir un équilibre, se déplacer rapidement</p> <p>Consignes : durant la phrase du meneur (1 2 3 soleil) se déplacer rapidement pour atteindre le meneur. Quand le meneur se retourne s'immobiliser</p>	

Organisation : les élèves partent tous de la même ligne. Si pris en mouvement, retour au départ.

Critères de réussite : arriver avant les autres à la hauteur du meneur

Variables : durée de la phrase et position d'arrêt :

- ✚ Statue
- ✚ Sur un pied
- ✚ Etoile ventrale (avec puis sans support)
- ✚ Déplacement arrière et étoile dorsale (avec, puis sans support)

✚ Les marsouins

En petite profondeur

Objectif : Se repérer en équilibre ventral. Passer d'une façon maîtrisée de l'équilibre horizontal à la position verticale.

Consignes : Après une glissée ventrale, se redresser en posant ses pieds au sol pour prendre une impulsion et repartir. Recommencer plus loin et traverser ainsi le bassin.

Organisation : Au départ, les élèves sont répartis le long du mur

Critères de réussite : Le redressement doit être équilibré..Le gagnant est celui qui traverse le bassin après le moins de "pauses".

Variables :

- ✚ Augmenter la profondeur.
- ✚ Augmenter la vitesse d'exécution : le gagnant est celui qui traverse le plus rapidement

Se déplacer – se propulser

- Se déplacer à l'aide d'appuis sur le sol
 1. seul- en avant- à reculons- en pas chassés.
 2. à 2, en se tenant par 1 main- par les 2 mains
 3. en poussant un objet sans utiliser les mains (avec la tête, les épaules, le dos...)
 4. se déplacer en se laissant tirer par un camarade
 5. se déplacer en formation : chaîne, ronde, chenille...
 6. se déplacer en petite profondeur en ayant chacun des 2 pieds posés sur une planche
- Se déplacer avec appui au sol et traction des bras
 7. en avant- à reculons
 8. à grandes enjambées- à pieds joints
 9. seul, à l'aide de tapis, planches, frites...
 10. en position ventrale- en position dorsale- se laisser tirer en avant- à reculons
 11. à plusieurs sur un tapis : les tirer en avant, à reculons
 12. se déplacer en appui des mains au bord (vers la grande profondeur)
 13. se déplacer en se tirant à l'aide des bras à une corde tendue entre les échelles

Palier 1 : Passer sous la frite ou la ligne d'eau.

Les balles brûlantes

Objectif : se déplacer rapidement





Consignes : renvoyer le plus possible de balles dans le camp adverse. Le jeu démarre à un signal donné par le maître, à ce signal, chaque équipe envoie tous ces ballons dans le camp adverse et renvoie en même temps les ballons reçus de l'équipe adverse. Tout ballon envoyé hors des limites est neutralisé.

Organisation et matériel : le groupe est disposé en 2 équipes qui disposent chacune de 4 ballons. Lignes d'eau pour délimiter les 2 camps.

Critères de réussite : 2 possibilités :

- ✓ L'équipe gagnante est celle qui, à un moment donné, n'a plus aucun ballon dans son camp.
- ✓ L'équipe gagnante est celle qui, au bout d'un moment imposé au départ, a le moins de ballon dans son camp.

Variables :

-  diminuer ou agrandir l'espace de jeu
-  diminuer ou augmenter le nombre de ballons
-  diminuer ou augmenter le nombre de joueurs
-  allonger ou raccourcir la durée

Merlus- Merlans





Objectif : réagir vite.

Consignes : les merlans essaient de regagner leur camp, au mot « merlan » donné par le maître (ou un élève). Les merlus essaient de les poursuivre et de les attraper (situation inverse au mot « merlu »).

Organisation et matériel : 2 équipes égales sont placées au départ, en 2 lignes proches l'une de l'autre.

Critères de réussite : rejoindre son camp sans se faire attraper.

Variables :

-  par 2 : au départ, les enfants se promènent dans l'espace et au mot « merlan », celui-ci se sauve pour ne pas se faire attraper par le « merlu » dans un temps limité. Situation inverse au mot « merlu ».
-  varier les positions de départ : 2 lignes face à face, dos à dos, bras levés...
-  varier les modes de déplacement : sur un pied, en reculant, à pieds joints...
-  le signal auditif est remplacé par un signal visuel (permet de développer les capacités d'attention et de réaction des élèves).

Le cercle (l'horloge)



Objectif : se déplacer rapidement en relais.

Consignes : à un signal, l'équipe A tente de réaliser un maximum de passes pendant que chaque joueur de l'équipe B contourne le cercle en marchant le plus rapidement possible, l'un après l'autre. Deuxième phase : permutation des rôles

Organisation et matériel : 2 équipes de 5 à 6 joueurs en petite profondeur. 1 ballon.

Critères de réussite : l'équipe gagnante est celle qui a fait le plus grand nombre de passes après la permutation des rôles.

Variables :

-  augmenter la difficulté en agrandissant le cercle pour allonger les distances de propulsion
-  varier le mode de déplacement : en reculant, sur le côté...

Thons et sardines

Objectif : se déplacer en groupe

Consignes : au signal donné par le maître, les bans de sardines (élèves placés les uns derrière les autres en se tenant par les épaules) doivent se déplacer en veillant à ne pas rompre la chaîne. Les thons (élèves dispersés dans l'espace) doivent tenter de s'accrocher à la queue d'un ban de sardines.

Le joueur placé en tête du ban de sardines devient alors un thon.

Organisation et matériel : les sardines sont par équipes de 3 joueurs. Les thons doivent être en nombre inférieur aux sardines.

Critères de réussite : au bout d'un temps défini au départ, le ban de sardines vainqueur est celui auquel se sont accrochés le moins de thon.

Variables :

- ✚ mettre 4, ou 5 joueurs par ban de sardines
- ✚ agrandir ou diminuer l'espace de jeu
- ✚ changer le mode de tenue des sardines : par la taille, par une main...

✚ Les épaves flottantes

Objectif : Se déplacer rapidement et s'organiser.

Consignes : A un signal donné, chaque équipe doit ramener le plus d'épaves flottantes à son port.

Organisation et matériel : Constituer 2 équipes égales, réparties

1. sur les bords opposés du bassin.
2. sur le même bord partagé en 2 camps

Le jeu s'arrête quand toutes les épaves ont été ramenées.

Objets flottants nombreux.

Critères de réussite : L'équipe gagnante est celle qui a ramené le plus d'épaves flottantes dans son camp.

Variables :

- ✚ Les objets sont posés sur une île flottante
- ✚ Jouer dans une profondeur d'eau plus importante.
- ✚ Augmenter l'espace de jeu
- ✚ Ramener 2 objets à la fois
- ✚ Limiter en temps
- ✚ Se déplacer: en position ventrale, dorsale
- ✚ Varier les signaux de départ: auditifs, visuels
- ✚ Présence d'un ou plusieurs requins qui vont gêner la récupération des épaves

Pour aller plus loin... Se déplacer – se propulser

✚ Les poissons béliers

Objectif : Rechercher le battement de pieds le plus efficace.

Consignes : A un signal donné, chacun essaie de repousser le tapis au-delà de la ligne d'eau, en utilisant les battements de pieds.

Organisation et matériel : Les tapis sont rangés sous une ligne d'eau qui les partage en deux. Les élèves s'accrochent face à face sur les côtés des tapis en position ventrale.

Critères de réussite : Le gagnant est celui qui a réussi à repousser le tapis au-delà de la ligne d'eau ou au bout du temps imparti (10, 20, 30s), a une partie moins importante du tapis de son côté.

Variables:

- Jouer deux contre deux.
- Essayer de repousser le tapis jusqu'au bord opposé du bassin.
- Changer le type de tapis.

Les poissons torpilles

Objectif : Assurer une qualité de l'attitude hydrodynamique.

Consignes : A un signal donné, le lanceur de chaque équipe pousse alternativement chacune des torpilles (la poussée s'exerce sur les pieds des torpilles).

Organisation et matériel : Les élèves se groupent par équipes de 4. Trois d'entre eux, munis de planches sont les torpilles. Le quatrième est le lanceur. Les équipes s'installent le long du bord du bassin.

Critères de réussite : L'équipe dont toutes les torpilles ont atteint l'autre bord, gagne la manche.

Variables :

Allonger la distance de déplacement.

Remplacer la planche par une frite.

Course au fil

Objectif : Associer amplitude et accélération.

Consignes : A un signal donné, les élèves en position ventrale, disposant chacun d'une planche tenue bras tendus, dans le prolongement du corps, partent en direction de la ligne d'eau qui constitue la ligne d'arrivée.

Organisation et matériel : 2 groupes sont constitués. Chaque joueur choisit un adversaire de même niveau dans l'autre groupe. Les 2 groupes se placent sur les bords opposés, adversaires face à face, légèrement décalés. Une ligne d'eau partage le bassin en 2 parties égales sur la largeur. 1 planche par élève. Changer d'adversaire.

Critères de réussite : Le premier arrivé à la ligne d'eau dans chaque duo marque un point.

Variables :

Allonger la distance de déplacement

Remplacer la planche par une frite

Démarrer par une entrée (saut)

Vider la caisse

Objectif : se déplacer longtemps et rapidement

Consignes : au signal et jusqu'au signal de fin, chacun part chercher un trésor dans le camp des adversaires, le transporte dans la sienne et repart

Organisation et matériel : 2 équipes face à face, 2 camps chacun avec 2 x plus d'objets flottant que d'enfants

Critères de réussite : avoir plus d'objet dans son camp que l'autre équipe à la fin du temps

Variables :

• Planche pour se déplacer, transporter l'objet

• Distance entre les 2 camps

• Ajouter une immersion : passage sous une ligne ou dans des cerceaux lestés placés au milieu