

Le monde sous-marin



(tous les exercices à effectuer dans le bassin d'apprentissage, les exigences étant croissantes)

Tunnel :

Matériel : des pneus

Le pneu est maintenu verticalement dans l'eau par le CC. Les enfants se tiennent derrière dans une rangée et passent l'un après l'autre à travers le pneu. Celui-ci est abaissé de plus en plus profondément dans l'eau jusqu'à ce que les enfants doivent plonger sous l'eau. Ils peuvent également glisser à travers.

1, 2, 3, Hop:

Matériel : - - -

Les enfants se tiennent la main par deux. Ils sautent trois fois ensemble, à la troisième fois, ils laissent se tomber sous l'eau.

Compter à dix :

Matériel : - - -

Tout le groupe se tient en cercle. Les enfants comptent jusqu'à 10 et sautent en l'air à chaque fois. Au chiffre 10, tous plongent sous l'eau après le saut. Puis ils comptent jusqu'à 9, et au chiffre 9, ils plongent tous. Puis 8, 7, 6, etc.

Bienvenue :

Matériel : - - -

Les enfants marchent librement dans l'eau. Lorsqu'ils font face à quelqu'un, ils plongent sous l'eau ensemble et se saluent sous l'eau par une poignée de main.

Concert :

Matériel : -

Les enfants marchent librement dans l'eau. Lorsqu'ils font face à quelqu'un, ils plongent sous l'eau ensemble et un enfant chante une chanson à l'autre qui doit deviner le titre de la chanson.

Echanger des anneaux :

Matériel : anneau de plongée

Les enfants marchent librement dans l'eau, chaque enfant tenant un anneau dans sa main. Lorsqu'ils font face à quelqu'un, ils plongent sous l'eau ensemble et échangent leurs anneaux sous l'eau.

Taper 1x, 2x, 3x :

Matériel : - - -

Les enfants se répartissent dans l'eau. Le CC tape dans ses mains, les enfants font le mouvement correspondant : taper 1x = plonger sous l'eau, 2x = sauter en l'air, 3x = ne rien faire ! Peut être complété au besoin.

Un trou dans la glace :

Matériel : Cerceaux sans poids

Les cerceaux se trouvent sur l'eau à une distance du mur adaptée au niveau des enfants (CC doit éventuellement tenir les cerceaux). Un enfant par cerceau plonge au niveau du mur et nage sous l'eau jusqu'au cerceau. Arrivé là-bas, il peut prendre sa respiration, car le cerceau forme un trou d'air dans la couverture de glace. Après une courte pause de respiration replonger vers le mur.

Qui peut faire ça ?

Matériel: -

Les enfants se répartissent dans l'eau. Le CC pose à chaque fois la question "qui peut?". Les enfants exécutent la "réponse".

Qui peut s'agenouiller au sol ?

Qui peut toucher le sol avec ses mains ?

Qui peut s'asseoir au sol ?

Qui peut s'allonger sur le sol ?

Qui peut marcher sur le sol à quatre pattes ?

Etc.

D'anneau en anneau :

Matériel : 4 anneaux de poids

Les anneaux de poids sont alignés en ligne sur le sol. Selon la distance, cela peut être plus facile ou plus difficile. Un enfant plonge sous l'eau et se tire vers l'avant sur le premier anneau jusqu'au second, etc. Qui peut passer les 4 anneaux ?

Itinéraire de plongée :

Matériel : anneau d'immersion colorée

Des anneaux colorés sont répartis au sol du bassin (distance de 1-2m). Chaque enfant reçoit une combinaison de couleurs. Celles-ci doivent être effectuées correctement lors de la plongée.

