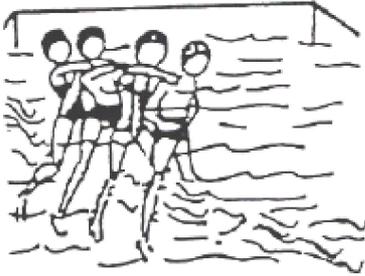


## Entrer dans l'eau (1)

### Le petit train

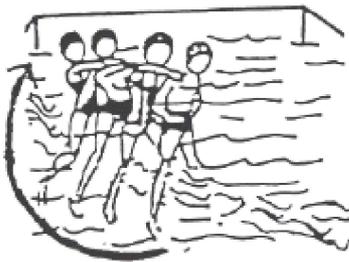


Au signal, la locomotive se décroche et devient dernier wagon...  
La locomotive utilise les bras et les mains pour aller vite  
Au signal, le dernier wagon devient locomotive

### Chasse au trésor

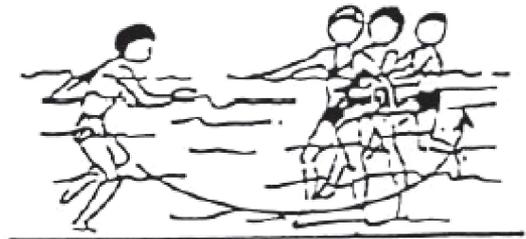
Les enfants partent du bord (petit bain) ou des marches par 5 ou 6. C'est à celui qui ira chercher le plus rapidement possible un objet flottant à la fois pour en ramener le plus possible dans son « panier ».

### Le serpent



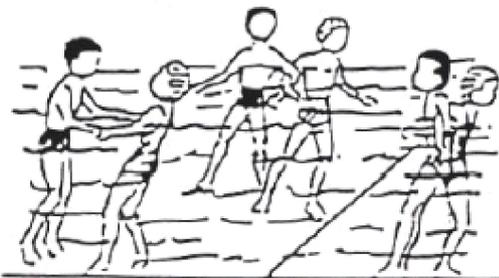
Formation petit train  
La tête du serpent essaie d'attraper sa queue  
La tête du serpent essaie d'attraper la queue d'un autre serpent

### Le loup et l'agneau



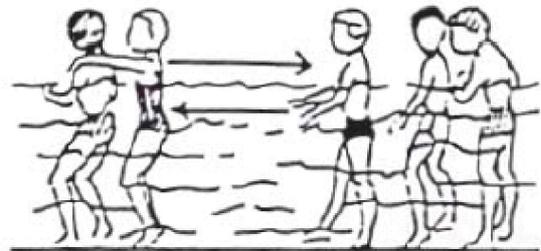
- Le loup essaie de toucher l'agneau
- Le berger, avec son corps, essaie de l'en empêcher
- Changer de rôles quand l'agneau est touché

### Les paquets



Les enfants se déplacent librement  
Au signal, on se groupe par 2, par 3, de différentes manières.  
Ce sont les enfants qui proposent différentes solutions.

### Le relais-locomotive



Le n° 1 court jusqu'au mur, revient à reculons.  
Le n° 2 s'accroche au n° 1 : ils courent jusqu'au mur, reculent...  
(pas plus de 5 élèves par « relais-locomotive »)

## Entrer dans l'eau (2)

### 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 des 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).

### 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 :** Equipes 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 première.

**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

## Entrer dans l'eau (3)

### LE RELAIS DU CANARD PECHEUR

**Objectif** : Entrer dans l'eau sans appui.

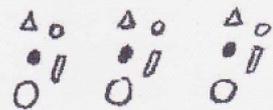
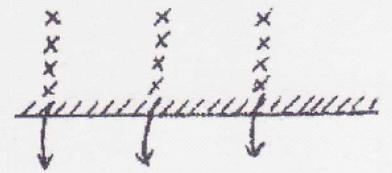
**Consignes** : Au signal, le premier joueur saute à l'eau et se déplace jusqu'à l'endroit où se situent les objets immergés. Il essaie en une immersion de prendre un objet et de le ramener sur le bord. A ce moment, le deuxième joueur s'élance....

**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.

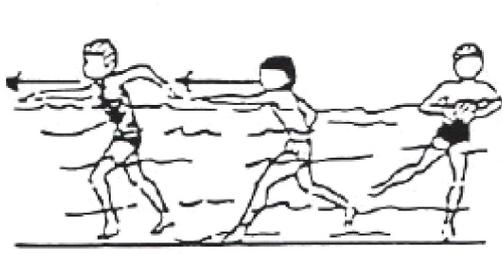
**Critères de réussite** : Proposer une imitation suffisamment riche

**Variables** :

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

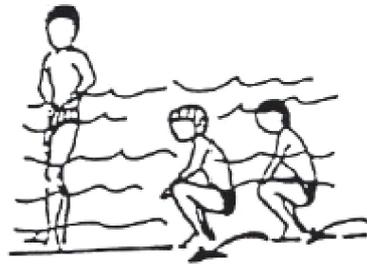
## S'immerger, respirer (1)

### Touche-touche



Un joueur cherche à toucher les autres. On s'échappe en plongeant.

### 1,2,3 Feu rouge



Le gardien tourné vers « la terre » énonce : 1,2,3, feu rouge, ceux qui s'avancent doivent s'immerger, sinon retour au point de départ.

### Le filet du pêcheur



Les poissons qui s'échappent sous les bras ou entre les jambes se joignent au chalut ou filet.

### Écureuils en cage

Au signal, les écureuils changent de cage en passant sous les bras (au ras de l'eau) des deux joueurs qui se donnent la main pour former la cage.  
(un écureuil de plus que le nombre de cages)

## La balle de ping pong

### Organisation, matériel : (pour 4)

- Une balle de ping pong, un cerceau flottant, 4 pinces à linge
- Les pinces sont fixées à distances égales sur le cerceau
- Chaque joueur se place dans son camp (espace entre deux pinces à linge)
- Les joueurs se tiennent par les mains, la balle de ping pong est au centre du cerceau

### Déroulement :

- Au signal, les joueurs soufflent sur la balle pour l'éloigner de leur camp.
- Au bout du temps imparti, le joueur perdant est celui qui a la balle dans son camp

### Coupe-tête

Le coupeur de tête placé au centre du cercle tourne sur lui-même avec une frite tendue à bout de bras. Les enfants placés autour de lui doivent s'immerger à chaque passage de frite.  
(par groupes de 5)

## S'immerger, respirer (2)

### LES DEMENAGEURS EN IMMERSION PAR EQUIPE

**But :** S'immerger dans un zone précise.

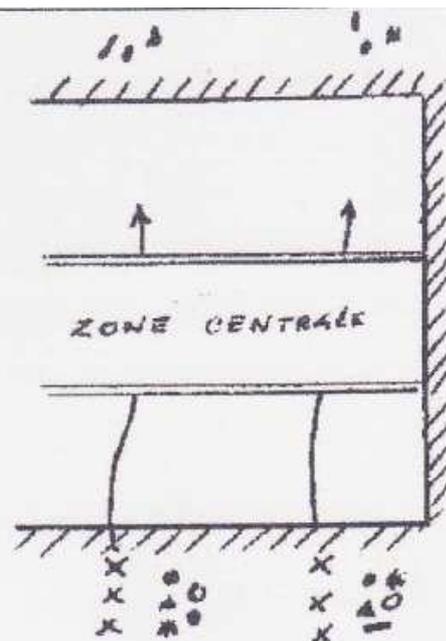
**Consignes :** Transporter des objets d'un camp à l'autre en passant dans la zone centrale en immersion. Au signal les joueurs de chaque équipe doivent transporter des objets d'un côté à l'autre en s'immergeant lorsqu'ils franchissent une zone délimitée par deux lignes d'eau. L'équipe gagnante est celle qui a le plus d'objets dans son camp à l'issue de la partie (2 mn par exemple).

**Organisation et matériel :** 2 équipes, une zone centrale délimitée par deux lignes d'eau, un arbitre qui vérifie le passage dans la zone d'immersion.

**Critères de réussite :** Franchir la zone centrale en immersion. Transporter un maximum d'objets.

**Variables :**

- Faire varier la largeur de la zone centrale
- Accepter que les enfants "émergent" une fois dans la zone centrale



### LES REQUINS (épervier)

**Objectif :** S'immerger pour se cacher.

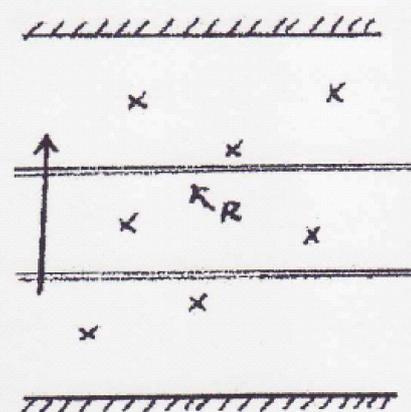
**Consignes :** Le requin essaie d'attraper les autres joueurs (Quand un joueur s'immerge, le requin doit chercher une autre proie). Les autres joueurs doivent traverser la zone centrale tête hors de l'eau ou en immersion. Si ils sont pris ils forment une chaîne dans la zone centrale.

**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



### La prison des pêcheurs

**Matériel :** des objets lestés

**Profondeur :** petite et moyenne (hauteur poitrine)

Un groupe d'élèves forme une ronde (le filet), mains dans l'eau. Des objets (les poissons) sont immergés dans la ronde. Les autres élèves passent sous les bras pour pénétrer dans le filet, ramassent un poisson et ressortent avant que les élèves formant la ronde ne la referment (en s'accroupissant par exemple). On réduira la durée d'ouverture du filet progressivement : 15 secondes, 12s, 10s ...Le décompte se fera à voix haute. On change les rôles.

**Variables :** Baisser les bras plus ou moins profondément ; possibilité de ramasser plusieurs objets à chaque fois ; une comptine remplace le compte à rebours...

## S'immerger, respirer (3)

### Les offshores

**Matériel** : une planche et un objet lesté par élève.

**Profondeur** : moyenne ou grande.

En deux groupes, les élèves sont placés face à face de chaque côté du bassin.

Simultanément, ils entrent dans l'eau accroupis en plongeant. Ils récupèrent une planche. A mi-parcours, ils récupèrent un objet immergé, le posent sur la planche et le ramènent le plus vite possible au bord opposé.

**Variables** : Moins d'objets que d'élèves ; sous forme de relais ; avec une frite

#### LES PECHEURS 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...

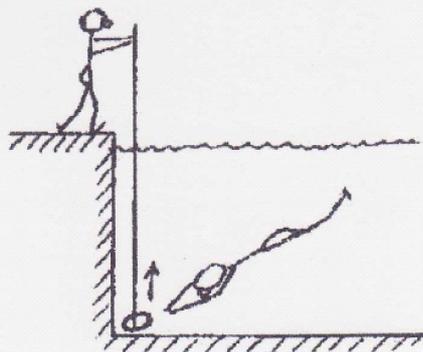
**Organisation et matériel** : Les équipes réalisent l'épreuve les unes après les autres, les temps sont chronométrés et comparés.

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

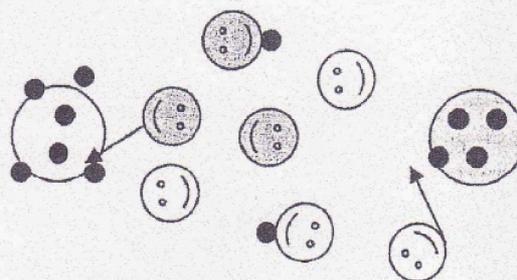
**Consignes** : au signal et jusqu'au signal de fin, aller chercher un coquillage dans le camp des adversaires, le transporter, le lâcher dans le sien et repartir

**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

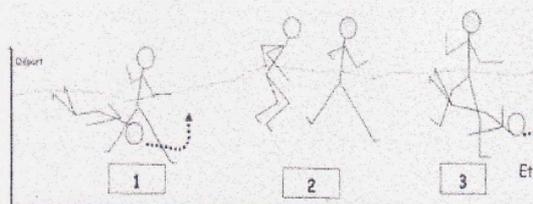
**Consignes** : au signal l'enfant qui est derrière s'immerge et passe entre les jambes de celui qui est devant pour se replacer devant lui. Ainsi de suite

**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



## S'équilibrer, se propulser (1)

### LES BALLES BRULANTES

**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.

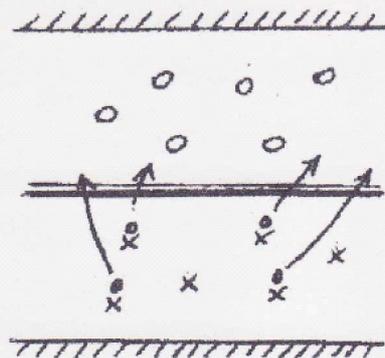
**Organisation et matériel :** Le groupe est disposé en 2 équipes qui disposent chacune de 4 ballons. Lignes d'eau pour délimiter les 2 camps.

**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 temps imposé au départ, a le moins de ballons 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. Courir pour favoriser l'allongement du corps

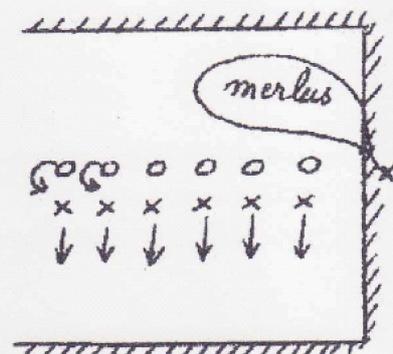
**Consignes :** Les merlans essaient de regagner leur camp, au mot «merlan» donné par le maître (ou un élève). Les merlus essaient de les poursuivre et de les attraper (situation inverse au mot : «merlu»).

**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).

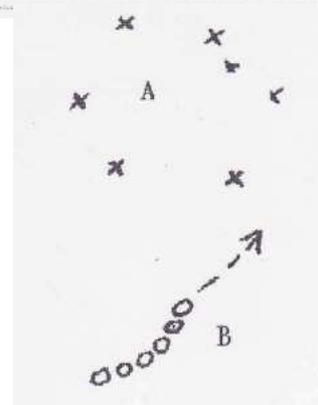


### Jeu de l'horloge

Au 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 pour venir passer le relais au suivant en lui frappant dans la main.

Augmenter la difficulté en agrandissant le cercle.

Varier le mode de déplacement : en reculant, en pas chassés.



## S'équilibrer, se propulser (2)

### 1,2,3 Crocodile

#### Organisation :

Matériel : une planche par élève

L'élève meneur se place sur l'un des côtés, dos au bassin, c'est le meneur de jeu, le crocodile.

Les autres s'installent à l'opposé, ce sont les poissons.

#### Déroulement :

- Au signal du maître, les poissons avancent en poussant la planche avec le menton
- Le crocodile compte « un, deux, trois, crocodile » se retourne et désigne les poissons qui ne sont pas immobiles ; les poissons désignés reculent de trois pas.
- Le jeu reprend jusqu'à ce que l'un des poissons touche le mur et devienne crocodile à son tour.

**Variante :** les poissons doivent se retrouver la bouche sous l'eau, sans planche, lorsque le décompte se termine.

**Variables : Evolution vers E3/E4 :** 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)

## LE POISSON GEANT

#### Organisation et matériel :

Se déplacer à 2 en étant relié par une frite ou une planche comme un poisson géant. Mettre les enfants par 2, varier les partenaires assez souvent. 1 frite ou 1 planche par duo.

#### Déroulement :

la tête du poisson tracte la queue du poisson, réaliser le déplacement en étant toujours relié à son partenaire.

#### Variables :

- Jouer sous forme de relais par équipes.
- Faire des courses à plusieurs poissons géants.
- Se déplacer sur un parcours précis.
- En position ventrale puis en position dorsale.

## Les voleurs de coquillages

#### Organisation :

2 équipes de 3 ou 4 face à face, un cerceau par camp et des objets flottants ( 2 fois plus d'objets que d'enfants)

#### Déroulement :

- Au signal, aller chercher un coquillage dans le camp adverse et le ramener dans son propre camp et repartir.
- Au signal de fin compter les coquillages.

Variables : Planche, frite pour se déplacer

Distance entre les 2 camps

Objets à immerger (PP)

## S'équilibrer, se propulser (3)

### LA TRAVERSEE DES CHARIOTS

**Objectif :** Se déplacer rapidement.

**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.

**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.

**Critères de réussite :** Arriver avant les autres, sans que le chariot ne pose le pied au sol.

**Variables :**

- Varier la qualité et la forme des objets flottants
- Réduire le nombre d'objets flottants à disposition
- Augmenter la distance à parcourir

### 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

## Les radeaux

**Organisation :**

**Matériel :** tapis, grosses frites, objets flottants...

Les élèves sont regroupés par deux ou trois, chaque groupe dispose d'un engin flottant (tapis...) ; chaque élève doit participer au déplacement du radeau en s'y accrochant.

Les groupes prennent place le long de la goulotte, ils traversent la largeur du bassin.

**Déroulement :**

Au signal, les élèves font passer le radeau d'un bord à l'autre du bassin.

**Variables, variantes :**

- Un tapis par élève, course relais
- Mettre des objets sur le tapis, faire tout arriver à bon port

## THONS ET SARDINES

tenter de s'accrocher à la queue d'un banc de sardines.

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

**Organisation et matériel :**

Les sardines ( 3 élèves placés les uns derrière les autres en se tenant par les épaules) doivent se déplacer en veillant à ne pas rompre leur chaîne. Les thons (élèves dispersés dans l'espace ) doivent tenter de s'accrocher à la queue d'un banc de sardines.

Les thons doivent être en nombre inférieur aux sardines.

**Déroulement :**

Au bout d'un temps défini au départ, le banc de sardines vainqueur est celui auquel se sont accrochés le moins de thons.

**Variables :**

- Mettre 4, voire 5 joueurs par banc de sardines.
- Aggrandir ou diminuer l'espace de jeu.
- Changer le mode de tenue des sardines : par la taille, par une main...

## S'équilibrer, se propulser (4)

### LES POISSONS BELIERS

#### 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.

#### Déroulement :

Au signal donné par le meneur de jeu chacun essaie de repousser le tapis au-delà de la ligne d'eau en utilisant des battements de pieds.

Au bout du temps imparti ( 10, 20, 30s), stopper les battements.

#### 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).

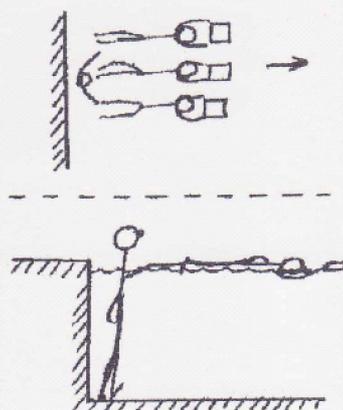
**Organisation et matériel :** Les élèves se groupent par équipes de 4. Trois d'entre eux, munis de planches sont les torpilles. Le quatrième est le lanceur. Les équipes s'installent le long du bord du bassin.

**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.

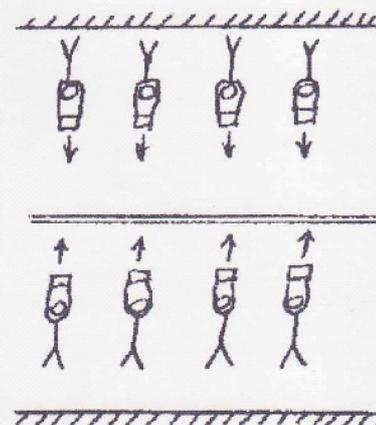
**Critères de réussite :** Le premier arrivé à la ligne d'eau dans chaque duo marque un point.

#### 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

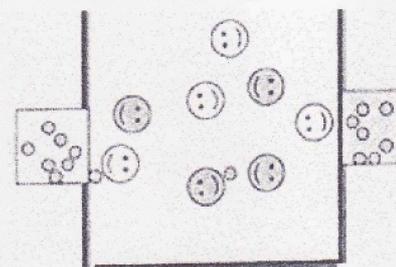
**Consignes :** au signal et jusqu'au signal de fin, chacun part chercher un trésor dans le camp des adversaires, le transporte dans la sienne et repart

**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 de la zone
- Déplacement imposé par l'objet transporté



## S'équilibrer, se propulser (5)

### LE CARGO

**Objectif :** Créer une entente entre les partenaires

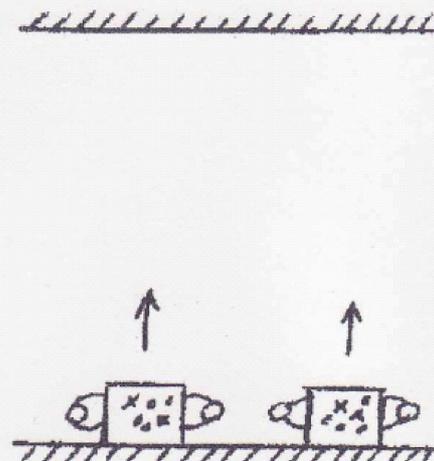
**Consignes :** Chaque duo disposant d'un tapis choisit parmi les objets mis à sa disposition, ceux qu'il disposera sur le tapis en guise de cargaison. Cette cargaison devra traverser le bassin sans que les objets ne tombent à l'eau.

**Organisation et matériel :** Les élèves sont placés par deux avec un tapis. Nombreux objets.

**Critères de réussite :** Le duo gagnant est celui qui a conduit sa cargaison à bon port en perdant le moins d'objets.

**Variables :**

- En position ventrale puis en position dorsale
- Allonger le parcours
- Possibilité de faire des courses entre plusieurs duos



### LA TIRE - FRITE

**Objectif :** Créer l'appui moteur le plus performant.

**Consignes :** A un signal, chaque élève essaie, exclusivement par des mouvements de bras, de faire lâcher prise à son camarade.

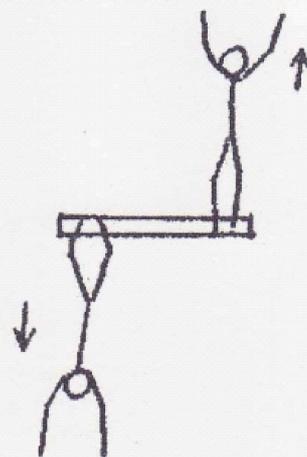
**Organisation et matériel :** Constituer des duos avec des élèves de même niveau ; les 2 partenaires s'installent en position dorsale, face à face de chaque côté de leur frite, tenue serrée par les pieds.

Varié souvent les duos.

**Critères de réussite :** Celui faisant lâcher prise à son camarade a gagné.

**Variables :**

- Possibilité de jouer par équipes (le vainqueur de chaque duo rapporte 1 point à son équipe)



### Le requin

**Matériel :** une frite par élève « poisson », une ceinture pour le requin

**Profondeur :** Moyenne ou grande.

Le requin prend place au milieu de la largeur du bassin.

Au signal, les poissons entrent dans l'eau et se placent à cheval sur leur frite pour utiliser les bras et les jambes pour avancer. Ils doivent traverser le bassin sans être touché par le requin. Les poissons touchés restent dans l'eau et gênent les autres poissons qui doivent retraverser.

Après deux passages, on change le requin.

**Variables :** Plusieurs requins ; deux frites sous chaque bras pour avancer avec les jambes ; le requin a des ballons à disposition et doit les lancer sur les poissons pour les toucher...

### LES EPAVES 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.

**Les 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