

Entrer dans l'eau (vers le plongeon)

Objectifs	Situations	Consignes	Comportements recherchés
<p>Entrer dans l'eau</p> <p>En sautant</p> <p>-dans le petit bain</p> <p>-puis en eau profonde.</p>	<p><u>Situation 1</u></p> <p>Assis puis debout au bord du bassin Prévoir éventuellement un parent dans l'eau, à la réception.</p>	<p><u>Situation 1</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - départ assis, puis accroupi, debout en donnant les mains, une main, un doigt à l'adulte (attention: ne pas amortir le saut de l'enfant) - sauter seul sans aide - sauter dans un cerceau (éloigner progressivement le cerceau du bord pour encourager à sauter loin), en ressortir en passant dessous - chercher d'autres manières de sauter (le saut arrière doit être accompagné à cause du risque de cogner le menton au bord) - sauter de manière à faire une " bombe" - sauter en essayant de s'asseoir au fond de l'eau - sauter et ramasser un objet au fond de l'eau <p>- sauter avec la perche, avec une frite, revenir au bord avec la perche, avec la frite attraper la perche, la frite en remontant de l'eau</p> <ul style="list-style-type: none"> - sauter sans perche et attraper une corde en remontant, revenir par la corde ou ligne d'eau - sauter par-dessus la perche, par dessus un tapis, sauter du plot ...revenir au bord, aller vers la ligne d'eau 	<p>amener l'enfant à partir de cette entrée dans l'eau, qui produit des immersions fortuites à accepter des immersions volontaires</p> <p>amener l'enfant à vaincre son appréhension de la profondeur et l'amener à un début d'autonomie</p>
<p>En glissant</p> <p>- du toboggan immergé,</p> <p>- du toboggan</p> <p>-sur un tapis épais</p>	<p><u>Situation 2</u></p> <p>L'arrivée sera immergée ou au dessus du niveau de l'eau La pente du toboggan sera plus ou moins forte, suivant le niveau des enfants.</p> <p>Le tapis doit être régulièrement aspergé</p>	<p><u>Situation 2</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - glisser du toboggan, assis, puis sur le ventre, sur le dos - idem en allant le plus loin possible - glisser sur le ventre la tête la première et passer dans le cerceau - idem en allant le plus loin possible - idem en restant le plus longtemps possible sous l'eau - idem en ramassant un objet au fond de l'eau <p>Glisser assis, puis sur le ventre en donnant une impulsion au départ.</p>	<p>amener progressivement l'enfant à s'immerger et à s'éloigner momentanément des appuis proposés</p> <p>amener progressivement l'enfant à s'immerger, à s'allonger dans l'eau et à prendre conscience de sa flottaison)</p>
<p>En réalisant une culbute</p> <p>-sur des tapis de différentes épaisseurs</p>	<p><u>Situation 3</u></p> <p>Tapis rigide puis souple posé sur le bord du bassin et à la surface de l'eau, progressivement de moins en moins sur l'eau.</p>	<p><u>Situation 3</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Rouler dans l'eau, 	<p>accepter le déséquilibre positionner la tête : menton sur la poitrine, maintenir la position durant la chute,</p>

<p>-sans tapis</p> <p>En plongeant en eau profonde -depuis le bord</p> <p>-depuis le plot</p>	<p>Position de départ : main sur le dos Réaliser l'exercice en cascade, rouler en arrière...</p> <p>Situation 4</p> <p>En petite profondeur :</p> <p>Là où l'enfant n'a plus pied : Assis au bord, un tapis posé sur la surface de l'eau, Un cerceau posé à la surface</p> <p>Un objet est posé au sol</p> <p>PLONGER loin, PLONGER profond ...</p>	<p>Position de départ : assis, accroupi, debout, à genou</p> <p>Situation 4</p> <p>S'enrouler autour d'une ligne d'eau pour ramasser un objet, Réaliser un appui tendu renversé,</p> <p>Entrer dans l'eau par les mains sans toucher le tapis avec les pieds</p> <p>Traverser le cerceau sans le toucher avec les mains.</p> <p>Donner un impulsion pour sauter par-dessus d'un objet posé au bord.</p>	<p>assurer une poussée complète des jambes(entrer dans l'eau jambes tendues et rigides)</p> <p>Entrer dans l'eau par les mains, le menton sur la poitrine (ne pas tomber à plat)</p> <p>Respecter les trois composantes :</p> <p>-accepter le déséquilibre -maintenir la tête enroulée -assurer une réelle impulsion.</p>
--	--	---	---