















S'IMMERGER

<u>Situations</u>	<u>Consignes</u>	<u>Variantes</u>
<p>1- Avoir de l'eau sur le visage</p> 	<p>Je mouille mon visage</p>	<p>Plus simple : Aller sous la douche et se mouiller la tête</p> <p>Plus difficile : Mettre la tête entièrement sous l'eau et regarder le pommeau de douche... avec les lunettes !</p>
<p>2- Mettre le visage dans l'eau pour immerger les voies aériennes</p> 	<p>Je fais des bulles en soufflant par le nez, la bouche, et les deux en même temps</p>	<p>Plus simple : En apnée, dans différentes positions, ouvrir la bouche sans souffler : l'eau ne rentre pas !</p> <p>Plus difficile : Par 2, sous l'eau, avec ou sans lunettes, reconnaître des signes, une chanson...</p>
<p>3- Du toboggan, arriver dans l'eau immergé</p> 	<p>Je glisse allongé sur le dos, pieds en avant</p>	<p>Plus simple : Se mettre assis</p> <p>Plus difficile : Glisser allongé sur le ventre, assis en arrière</p>

<p>4- Passer sous une ligne d'eau</p> 	<p>Je prends mon inspiration et je passe sous la ligne en MP ou GP</p>	<p>Plus simple : Passer sous une frite ou une perche en PP</p> <p>Plus difficile : Passer sous 2 lignes d'eau, un tapis, ou entre les jambes d'un ou plusieurs copains</p>
<p>5- Traverser la cage à écureuil</p> 	<p>Selon mon niveau, je traverse entièrement ou non la cage à la hauteur qui me convient</p>	<p>Plus simple : Passer dans un cerceau</p> <p>Plus difficile : Aller plus profond, passer un tunnel, slalomer entre les barres verticales</p>
<p>6- Aller au fond du bassin, ce n'est pas facile !</p> 	<p>J'essaie de m'asseoir au fond en MP en descendant par l'échelle, la cage, la perche, le long des jambes de mon copain...</p>	<p>Plus simple : Toucher le fond avec les pieds, avec mes mains</p> <p>Plus difficile : M'asseoir ou m'allonger au fond, éventuellement avec l'aide d'un camarade</p>
<p>7- Je choisis un enchaînement adapté à mon niveau : une entrée dans l'eau + la récupération d'objets au fond du bassin</p> 	<p>Comment descendre plus profond ? Comment se diriger et changer de direction ?</p>	<p>Plus simple : Descendre à l'aide d'une perche en partant dans l'eau et récupérer un objet</p> <p>Plus difficile : Sauter ou plonger pour prendre un maximum d'objets sans aide</p>

<p>8- Réalisation d'un parcours</p> 	<p>Je rentre ma tête sous l'eau pour passer tous les obstacles. <i>"Ma tête guide mon corps."</i></p>	<p>Plus simple : Passer sous une perche/frite, dans un cerceau</p> <p>Plus difficile : Slalomer entre des barres verticales</p>
<p>9- Remontée passive</p> 	<p>Descendre le long de l'échelle ou de la perche puis se laisser remonter à la surface sans bouger</p>	<p>Plus simple : L'enfant descend et l'enseignant met la perche le long du corps ou il s'aide d'une petite poussée au fond</p> <p>Plus difficile : Effectuer la remontée passive depuis une plus grande profondeur</p>
<p>10- La décompression en GP</p>	<p>3 méthodes pendant la descente : Ouvrir sa bouche et bouger ses maxillaires Déglutir en avalant sa salive Se boucher le nez et souffler (Méthode de Valsalva)</p>	
<p>11- Roulade avant pour la flexion de la tête</p> 	<p>Je rentre ma tête et je reste groupé. Pour m'aider je peux avoir des pains de mousse dans les mains. En apnée ou en soufflant</p>	<p>Plus simple : Début de roulade hors de l'eau sur un tapis</p> <p>Plus difficile : Dans l'eau, roulade avant en tenant une frite derrière soi, les jambes passent entre la frite et le corps, arriver sur le ventre</p>

<p>12- Plongeon canard</p> 	<p>Rentrer la tête pour descendre. Relever la tête empêche de descendre.</p>	<p>Plus simple : Faire un appui tendu renversé en MP, précédé d'une demi roulade</p> <p>Plus difficile : Faire un plongeon canard les bras le long du corps, face au mur</p>
<p>13- Récupération d'objets au fond du bassin</p> 	<p>Je choisis un parcours plus ou moins dur de pêche sélective d'objets.</p>	<p>Plus simple : Plongeon canard et toucher le fond</p> <p>Plus difficile : Récupération d'un mannequin (vers le sauvetage) et si possible le ramener au bord</p>
<p>14- La coulée</p> 	<p>Je saute le long du mur, sous l'eau je me place en position fusée et je pousse sur le mur en coulée</p>	<p>Plus simple : Seulement pousser sur le mur à la surface (glissée ventrale)</p> <p>Plus difficile : Ajouter une propulsion jambes pour aller plus loin en apnée (battements, ondulations, brasse)</p>
<p>15- Le plongeon</p> 	<p>Je plonge et je me maintiens en position de fusée le plus loin possible</p>	<p>Plus simple : Départ assis sur le bord + fusée maintenue pendant tout l'exercice</p> <p>Plus difficile : Varier la hauteur, la longueur de la coulée (battements, ondulations, brasse) et la profondeur pour aller chercher directement un mannequin</p>