

Entrer dans l'eau	Béret aquatique		Niveau 4
Entrer dans l'eau par les pieds, de différentes hauteurs.		grande profondeur	
Objectifs spécifiques			
Pour le maître		Pour l'enfant	
Sauter du bord puis d'un plot en grande profondeur.		Sauter dans l'eau rapidement pour aller chercher le béret.	
Déroulement			
A l'appel de leur numéro deux enfants sautent dans l'eau du bord(debout , assis ou accroupis). Le premier qui attrape le béret, le ramène dans son camp. Son adversaire peut le poursuivre et le toucher. Dans ce cas, c'est lui qui remporte le point.			
Varier la hauteur du saut : du bord, d'un plot. Béret en surface puis immergé (moyenne profondeur)			
Critères de réussite		Matériel	
<ul style="list-style-type: none"> - Accepter de sauter du bord - Ramener le béret dans son camp - Toucher un adversaire 		Objets flottants ou lestés.	

Entrer dans l'eau	Le toboggan		Niveau 4
Entrer dans l'eau par les pieds, de différentes hauteurs.		grande profondeur	
Objectifs spécifiques			
Pour le maître		Pour l'enfant	
Entrer de façon « passive » dans l'eau par les pieds.		Entrer vite dans l'eau	
Déroulement			
Glissades le long du toboggan.			
Critères de réussite		Matériel	
Accepter l'entrée rapide dans l'eau			

Entrer dans l'eau	Chat -tapis		Niveau 4
Entrer dans l'eau par chute avant du tapis.	grande profondeur		
Objectifs spécifiques			
Pour le maître	Pour l'enfant		
<ul style="list-style-type: none"> - Descendre rapidement du tapis - Accepter le déséquilibre induit par le tapis. 	<ul style="list-style-type: none"> - Ne pas se faire toucher Sauter vite du tapis 		
Déroulement			
<p>Les enfants sont par 4 sur un tapis. Au signal, l'équipe adverse tente de toucher les souris réfugiées sur le tapis avec un ballon mou. Les souris doivent sauter du tapis pour échapper aux ballons. Tout joueur dans l'eau est intouchable.</p>			
Critères de réussite	Matériel		
L'équipe ayant eu le moins de souris touchées est gagnante.	<ul style="list-style-type: none"> - 1 tapis - Des ballons mous (éviter les ballons de water polo, trop durs) - Ceintures de flottaison. 		

Entrer dans l'eau			Niveau 4
Entrer dans l'eau par chute avant du tapis.	grande profondeur		
Objectifs spécifiques			
Pour le maître	Pour l'enfant		
Déroulement			
Critères de réussite	Matériel		

Entrer dans l'eau	Les plongeurs		Niveau 4
Entrer dans l'eau par chute arrière du tapis.		grande profondeur	
Objectifs spécifiques			
Pour le maître		Pour l'enfant	
Entrer dans l'eau sans repères visuels. Entrer dans l'eau en déséquilibre.		Accepter de basculer dos à l'eau.	
Déroulement			
<p>Les enfants sont par 2 ou 3 sur un tapis, assis dos à l'eau. Au signal, ils basculent en arrière.</p> <p>ATTENTION A POSITIONNER LE TAPIS LOIN DU BORD !</p>			
Critères de réussite		Matériel	
Le nombre de bascules arrières réalisées.		Tapis flottants.	

Entrer dans l'eau			Niveau 4
Entrer dans l'eau par chute arrière du tapis.		grande profondeur	
Objectifs spécifiques			
Pour le maître		Pour l'enfant	
Déroulement			
Critères de réussite		Matériel	

Entrer dans l'eau	Les cibles	Niveau 4
Entrer dans l'eau par les mains		grande profondeur
Objectifs spécifiques		
Pour le maître		Pour l'enfant
Réaliser une bascule avant sans impulsion	Plonger dans un cerceau de plus en plus loin.	
Déroulement		
<p>Les enfants sont debout sur le bord du bassin ou sur un plot. Ils doivent plonger dans un cerceau tenu par le maître ou un camarade. La distance du cerceau par rapport au bord est progressivement allongée.</p> <p>Etablir une fiche-contrat sur laquelle les différentes distances réalisées sont notées.</p>		
Critères de réussite	Matériel	
Améliorer sa performance.	Cerceaux	

Entrer dans l'eau	Le toboggan	Niveau 4
Entrer dans l'eau par les mains		grande profondeur
Objectifs spécifiques		
Pour le maître		Pour l'enfant
Entrer de façon « passive » dans l'eau par les mains.	Entrer vite dans l'eau.	
Déroulement		
Glissades tête en avant.		
Critères de réussite	Matériel	
Accepter l'entrée rapide dans l'eau		

S'immerger	Les tunnels sous-marins	Niveau 4
S'immerger en différentes profondeurs sans appui.	petite profondeur	
Objectifs spécifiques		
Pour le maître	Pour l'enfant	
S'immerger un certain temps avec perte des appuis plantaires.	Oser s'immerger longtemps.	
Déroulement		
<p>Les enfants sont groupés par équipes de 3. Elles sont disposées en colonnes parallèles au bord du bassin.</p> <p>Chaque joueur prend appui au fond du bassin, jambes écartées, les mains sur les épaules de celui qui le précède.</p> <p>Au signal, le dernier de chaque colonne s'immerge, progresse entre les jambes de ses camarades pour ressortir au bout du tunnel. Le joueur suivant part lorsque le premier a pris place en tête de colonne.</p> <p>L'équipe gagnante est celle qui revient à l'organisation de départ la première.</p>		
Critères de réussite	Matériel	
Réaliser le parcours dans sa totalité.		

S'immerger	Les marelles mouillées	Niveau 4
S'immerger en différentes profondeurs sans appui.	moyenne profondeur	
Objectifs spécifiques		
Pour le maître	Pour l'enfant	
<ul style="list-style-type: none"> - S'immerger un certain temps avec perte des appuis plantaires. - Se déplacer en immersion. 	Déposer un objet dans un anneau.	
Déroulement		
<p>Chaque équipe est constituée de 3 élèves.</p> <p>3 anneaux par équipe sont disposés au fond du bassin espacés chacun d'un mètre.</p> <p>Au signal, le premier de chaque équipe plonge et dépose un objet lesté dans le premier anneau.</p> <p>Le second plonge lorsque le premier, revenu en immersion, lui touche le pied. Il place alors l'objet dans le second anneau. Ainsi de suite.</p>		
Critères de réussite	Matériel	
Atteindre et déplacer l'objet.	3 anneaux lestés par équipe. 1 objet lesté par équipe.	

S'immerger	Les pêcheurs d'oursins	Niveau 4
S'immerger par la tête sans appui.		moyenne profondeur
Objectifs spécifiques		
Pour le maître		Pour l'enfant
<ul style="list-style-type: none"> - Entrer dans l'eau par la tête - Se déplacer en profondeur dans l'élan de la chute. - Ouvrir les yeux sous l'eau. 		<ul style="list-style-type: none"> - S'immerger en plongeant par la tête. - Récupérer un objet au fond du bassin.
Déroulement		
<p>Les enfants, par équipe, sont debout sur le bord du bassin. Des objets lestés sont disposés au fond du bassin</p> <p>Au signal, les 3 premiers plongent par la tête et vont récupérer un objet lesté au fond du bassin.</p> <p>Le second joueur plonge lorsque le premier a déposé son objet dans le cerceau posé au bord du bassin.</p>		
Critères de réussite		Matériel
Le nombre d'objets ramassés par équipe.		<ul style="list-style-type: none"> - des objets lestés. - 1 cerceau par équipe.

S'immerger	Plongeon canard	Niveau 4
S'immerger par la tête sans appui.		moyenne profondeur
Objectifs spécifiques		
Pour le maître		Pour l'enfant
<ul style="list-style-type: none"> - S'immerger grâce à l'action propulsives des membres. 		<ul style="list-style-type: none"> - S'immerger en plongeon-canard. - Récupérer un objet au fond du bassin
Déroulement		
Même jeu que « les pêcheurs d'oursins » mais départ en plongeon-canard.		
Critères de réussite		Matériel
Le nombre d'objets ramassés par équipe		-

S'immerger	Les hydres	Niveau 4
Contrôler une apnée longue.		grande profondeur
Objectifs spécifiques		
Pour le maître		Pour l'enfant
<ul style="list-style-type: none"> - Accepter la profondeur. - Maintenir une apnée longue 		<ul style="list-style-type: none"> - S'immerger en grande profondeur. - Maîtriser son appréhension. - Remonter lentement.
Déroulement		
<p>Par 2. Les duos sont dans l'eau au bord du bassin. Des anneaux sont disposés au fond du bassin.</p> <p>Au signal chaque duo plonge en canard, s'empare d'un anneau : celui-ci est tenu par les 2 joueurs. Ils remontent en tenant toujours l'anneau.</p> <p>Le duo gagnant est celui qui remonte le dernier.</p>		
Critères de réussite		Matériel
Le temps mis pour remonter à la surface		<ul style="list-style-type: none"> - Des anneaux lestés.

S'immerger	Les scaphandriers	Niveau 4
Contrôler une apnée longue.		grande profondeur
Objectifs spécifiques		
Pour le maître		Pour l'enfant
<ul style="list-style-type: none"> - Accepter la profondeur. - Maintenir une apnée longue 		<ul style="list-style-type: none"> - S'immerger en grande profondeur. - Maîtriser son appréhension. - Agir sous l'eau.
Déroulement		
<p>Equipes de 3 ou 4 joueurs. Chaque équipe dispose d'une ficelle (1m)</p> <p>Des anneaux sont immergés.</p> <p>Au signal, un enfant de chaque équipe plonge en canard et tente d'attacher deux anneaux entre eux avec la ficelle. Une fois remonté, on doit laisser sa place au joueur suivant.</p> <p>L'équipe gagnante est celle qui a attaché le plus d'anneaux dans le temps imparti (5 min).</p>		
Critères de réussite		Matériel
Le nombre d'anneaux reliés entre eux.		<ul style="list-style-type: none"> - Des anneaux lestés. - 1 ficelle d'1 m par équipe.

S'immerger	Les dauphins	Niveau 4
Se déplacer en immersion		grande profondeur
Objectifs spécifiques		
Pour le maître		Pour l'enfant
- Se déplacer en contrôlant son apnée.	- Passer entre les cerceaux	
Déroulement		
3 cerceaux lestés sont disposés au fond du bassin verticalement. Les enfants s'immergent et passent dans les 3 cerceaux.		
Critères de réussite		Matériel
Le nombre de cerceaux franchis.	- Des cerceaux - Des lests	

S'immerger		Niveau 4
Se déplacer en immersion		grande profondeur
Objectifs spécifiques		
Pour le maître		Pour l'enfant
	-	
Déroulement		
Critères de réussite		Matériel
	-	

S'équilibrer	Le pont d'Avignon 1	Niveau 4
Tenir des équilibres statiques		grande profondeur
Objectifs spécifiques		
Pour le maître		Pour l'enfant
S'équilibrer en étoile ventrale	Maintenir son équilibre pour ne pas se faire toucher.	
Déroulement		
<p>Par 2. 1 enfant se met en position de l'étoile ventrale, son camarade passe en dessous sans le toucher.</p>		
Critères de réussite		Matériel
Maintien de la position		

S'équilibrer	Le pont d'Avignon 2	Niveau 4
Tenir des équilibres statiques		grande profondeur
Objectifs spécifiques		
Pour le maître		Pour l'enfant
S'équilibrer en étoile dorsale	Maintenir son équilibre pour ne pas se faire toucher.	
Déroulement		
<p>Par 2. 1 enfant se met en position de l'étoile dorsale, son camarade passe en dessous sans le toucher.</p>		
Critères de réussite		Matériel
Maintien de la position		

S'équilibrer	Jacques a dit ...	Niveau 4
Changer d'équilibre		grande profondeur
Objectifs spécifiques		
Pour le maître		Pour l'enfant
Passer d'un équilibre ventral à un équilibre dorsal		Réaliser l'action demandée.
Déroulement		
<p>Le meneur de jeu annonce : « Jacques a dit :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sur le ventre » - sur le dos - en étoile ventrale - en étoile dorsale 		
Critères de réussite		Matériel
Changer de position sans revenir à la position verticale		

S'équilibrer	Le pompon	Niveau 4
Changer d'équilibre		grande profondeur
Objectifs spécifiques		
Pour le maître		Pour l'enfant
Passer de la position ventrale à la position dorsale.		Attraper le pompon.
Déroulement		
<p>Les enfants effectuent une glissée ventrale en prenant appui sur le bord du bassin. Ils se mettent ensuite en position dorsale, sans couper l'élan, pour attraper un anneau tenu par le maître au bout de la perche.</p>		
Critères de réussite		Matériel
Changer d'équilibre au bon moment. Se saisir de l'anneau.		1 perche 1 anneau

S'équilibrer	Course au loin	Niveau 4
Effectuer une glissée ventrale		grande profondeur
Objectifs spécifiques		
Pour le maître		Pour l'enfant
- immerger les voies aériennes Trouver la meilleure position hydrodynamique.		Aller le plus loin possible.
Déroulement		
<p>Les enfants sont disposés le long de la ligne d'eau Au signal, ils effectuent une poussée ventrale et doivent aller le plus loin possible le long de la ligne d'eau. Ils placent la pince à linge à l'endroit où ils ont redressé la tête. A chaque tentative, ils doivent essayer de battre leur record.</p>		
Critères de réussite	Matériel	
La distance parcourue	Pincés à linge.	

S'équilibrer	Pont brûlant	Niveau 4
Effectuer une glissée dorsale		grande profondeur
Objectifs spécifiques		
Pour le maître		Pour l'enfant
Maintenir un équilibre horizontal dynamique		Passer sous le pont sans le toucher
Déroulement		
<p>2 enfants forment un pont avec 2 frites ou 1 tapis juste au-dessus de l'eau. Les enfants effectuent une glissée dorsale pour passer sous le pont sans le toucher.</p>		
Critères de réussite	Matériel	
Maintenir l'équilibre.	Frites ou tapis	

S'équilibrer	Le coffre aux trésors	Niveau 4
Effectuer une coulée ventrale		grande profondeur
Objectifs spécifiques		
Pour le maître		Pour l'enfant
Trouver la meilleure position hydrodynamique en immersion		Aller le plus loin possible.
Déroulement		
<p>Les enfants effectuent une coulée ventrale et doivent aller chercher l'objet placé le plus loin du bassin.</p> <p>Le nombre de points obtenus par l'équipe est fonction de l'éloignement de l'objet récupéré.</p>		
Critères de réussite		Matériel
Maintenir l'équilibre.		Objets flottants

S'équilibrer	Le tunnel à l'envers	Niveau 4
Effectuer une coulée dorsale		grande profondeur
Objectifs spécifiques		
Pour le maître		Pour l'enfant
Trouver la meilleure position hydrodynamique en immersion		Passer dans le tunnel..
Déroulement		
<p>Immerger plusieurs cerceaux pour former un tunnel.</p> <p>Les enfants doivent passer dedans en coulée dorsale.</p>		
Critères de réussite		Matériel
Maintenir l'équilibre.		Cerceaux +lests

Se déplacer	Relais-ballon	Niveau 4
Se déplacer en changeant d'équilibres.	grande profondeur	
Objectifs spécifiques		
Pour le maître	Pour l'enfant	
Passer d'un équilibre ventral à un équilibre dorsal en déplacement.	Réaliser le parcours le plus vite possible.	
Déroulement		
<p>2 cerceaux maintenus par des enfants équipés de ceinture sont disposés dans la largeur du bassin à égale distance. Un ballon est posé dans le premier cerceau. 2 équipes s'affrontent. Au signal le premier de chaque équipe s'élance en position ventrale. Lorsqu'il atteint le premier cerceau, il s'empare du ballon qu'il doit transporter, en position dorsale dans le deuxième cerceau. Il rejoint l'autre bord du bassin en position ventrale. Le second nageur part lorsque le premier touche le bord. Entre-temps, le ballon aura été remis dans le premier cerceau.</p>		
Critères de réussite	Matériel	
Changer d'équilibres en enchaînant les actions.	4 cerceaux 2 ballons	

Se déplacer		Niveau 4
Se déplacer en changeant d'équilibres.	grande profondeur	
Objectifs spécifiques		
Pour le maître	Pour l'enfant	
Déroulement		
Critères de réussite	Matériel	

Se déplacer	Le tire-frite	Niveau 4
Créer l'appui moteur le plus performant.	grande profondeur	
Objectifs spécifiques		
Pour le maître	Pour l'enfant	
Prendre conscience de l'action tractrice des bras.	« Tirer » le plus efficacement possible.	
Déroulement		
<p>Les enfants sont par 2. Ils sont sur le dos face à face, une frite entre les deux joueurs est maintenue par les pieds.</p> <p>Au signal, Chaque enfant essaie, en utilisant que les bras, de faire lâcher prise à son camarade.</p>		
Critères de réussite	Matériel	
Faire en sorte d'avoir une meilleure action tractrice que son camarade.	1 frite pour deux.	

Se déplacer	Le cargo	Niveau 4
Créer l'appui moteur le plus performant.	grande profondeur	
Objectifs spécifiques		
Pour le maître	Pour l'enfant	
Prendre conscience de l'action propulsive des jambes.	« Pousser » le plus efficacement possible.	
Déroulement		
<p>Chaque duo dispose d'un tapis sur lequel sont disposés des objets en nombre égal.</p> <p>Au signal, chaque duo pousse son tapis pour rejoindre l'autre bord du bassin.</p> <p>L'équipe gagnante est celle qui arrive la première en ayant perdu le moins d'objets possible.</p>		
Critères de réussite	Matériel	
Arriver le premier.	1 tapis pour 2 des objets divers.	

Se déplacer	Mare à thons (équipe EPS 14)		Niveau 4
Nager longtemps		grande profondeur	
Objectifs spécifiques			
Pour le maître		Pour l'enfant	
<ul style="list-style-type: none"> - - Rendre le déplacement intentionnel - S'organiser collectivement 		Transporter le plus d'objets possible de part et d'autre du bassin.	
Déroulement			
<p>Demi-bassin dans le sens de la longueur. 3 équipes de 5 enfants.</p> <p>Au signal, l'équipe doit transporter le contenu d'une caisse pleine vers une caisse vide. Un seul objet par personne à la fois. Au moins 3 membres de l'équipe en permanence dans l'eau.</p>			
Critères de réussite		Matériel	
Avoir 3 membres de l'équipe dans l'eau. Avoir le plus d'objets à l'issue du temps fixé (entre 10 et 20 min)		<ul style="list-style-type: none"> - caisses - objets. 	

Se déplacer			Niveau 4
Nager longtemps		grande profondeur	
Objectifs spécifiques			
Pour le maître		Pour l'enfant	
Déroulement			
Critères de réussite		Matériel	
		-	

Se déplacer	L'assaut du phare	Niveau 4
Optimiser son déplacement	grande profondeur	
Objectifs spécifiques		
Pour le maître	Pour l'enfant	
- Synchroniser les mouvements des bras et des jambes	Se déplacer le plus vite possible pour s'emparer du ballon.	
Déroulement		
<p>Deux équipes. Chaque enfant a un numéro allant de 1 à n. Chaque équipe se place sur un bord opposé du bassin. Un ballon est placé entre les deux équipes.</p> <p>Le meneur de jeu annonce un numéro. Les deux joueurs désignés s'élancent pour s'emparer du ballon qu'ils doivent lancer sur le meneur de jeu. Le point est acquis quand le ballon touche le meneur de jeu.</p>		
Critères de réussite	Matériel	
Le nombre de points marqués	- 1ballon.	

Se déplacer	Chauds les bouchons	Niveau 4
Optimiser son déplacement	grande profondeur	
Objectifs spécifiques		
Pour le maître	Pour l'enfant	
- Synchroniser les mouvements des bras et des jambes	Se déplacer le plus vite possible pour s'emparer des pains de mousse.	
Déroulement		
<p>Deux équipes de part et d'autre d'une ligne d'eau. Des pains de mousse sont dispersés dans les deux camps. Au signal, les joueurs lancent les pains dans l'autre camp Le but du jeu est d'avoir le moins de pains dans son camp à l'issue du temps imposé (5 min)</p>		
Critères de réussite	Matériel	
Avoir le moins de pains possible dans son camp.	- 1 ligne d'eau - des pains de mousse	