

## Des jeux pour s'accoutumer...

### Des jeux pour s'accoutumer à l'eau et à sa température :

- Faire des vagues (seul) : debout dans l'eau ou assis sur les marches de l'escalier, remuer énergiquement les bras et les jambes dans l'eau.
- Les appuis dans l'eau (seul) : mains ouvertes, agiter l'eau devant soi dans un mouvement de va-et-vient, caresser l'eau, la tapoter gentiment, la battre violemment.
- La bataille d'eau (en groupe de 2 ou 3) : chacun s'asperge le dos, la poitrine, le visage.
- Le moulin à vent (en groupes) : debout dans l'eau (eau à la ceinture), avancer en marchant et en tournant, les bras tendus (grands cercles vers l'avant puis vers l'arrière. Enfoncer les paumes des mains dans l'eau pour la chasser vers l'arrière.
- Je me lave seul (seule) : assis sur les marches de l'escalier ou au bord du bassin, s'asperger les mains, les bras, la poitrine, le cou, le visage, les cheveux, etc...
- (seul) tenir un cerceau dans la main et le maintenir à plat à la surface. Sans le lâcher, marcher autour du cerceau (le faire tourner à plat). Courir autour du cerceau. Le pousser ou le tirer en marchant, en courant.
- Poursuite accroupie (le chat et la souris) : le chat essaye d'attraper une souris pour qu'elle devienne chat à son tour. L'élève poursuivi qui se met accroupi et s'immerge jusqu'au menton ne peut pas être touché par le chat.
- Course par groupes : courir dans l'eau en se donnant la main jusqu'au bord opposé.
- Poursuite en chaîne (en groupes) : celui qui est touché par le 1<sup>er</sup> poursuivant doit lui donner la main pour poursuivre les autres élèves et former progressivement une chaîne de poursuivants.
- Le tunnel (en groupes) : 2 élèves se tiennent debout face à face et se donnent la main (bras tendus. Les autres élèves doivent s'accroupir pour passer sous les bras de leurs deux camarades. Baisser les bras de plus en plus pour obliger les autres élèves à s'immerger de plus en plus.
- Se déplacer en appui sur les mains (seul) : en PP, les élèves s'agenouillent puis posent les mains au fond du bassin. Ils doivent ensuite tendre les jambes avant de commencer à se déplacer, corps tendu (et pieds traînant au fond ou en surface) en appui sur les mains (bras tendus)...Progressivement, souffler sur l'eau en cours du déplacement.

### Des jeux pour s'accoutumer à l'eau et immerger son visage :

- Course en eau progressivement plus profonde (en groupes). Courir d'un bord à l'autre du bassin, les uns derrière les autres, en commençant du moins profond pour terminer à une hauteur d'eau située à la poitrine (nombreux allers et retours).
- La ronde (en groupe) : se donner la main en cercle. Sauter sur place et s'accroupir au signal pour immerger les épaules, puis le cou, puis la bouche, puis la tête complètement. Recommencer à chaque fois qu'un élève n'exécute pas la consigne.

- Les baquets (par 2) : disposer des cerceaux à la surface de l'eau. En tenant le cerceau, l'élève met son visage dans le baquet, ouvre les yeux et tourne la tête à droite puis à gauche. Un objet de couleur sera placé rapidement sous le baquet au moment où l'élève immerge son visage. Il devra alors dire à son camarade de quelle couleur était l'objet (Après plusieurs passages, l'élève qui immerge son visage garde les bras le long du corps ; c'est son camarade qui tient le cerceau).
- Le coup de tête dans la planche (seul) : s'immerger complètement sous une planche et la soulever d'un coup de tête en se relevant.
- Relais-ballon (2 groupes) : 2 groupes d'élèves se tiennent debout avec de l'eau à la ceinture, près du bord du bassin, en tenant un ballon à 2 mains (bras tendus en l'air) et reviennent vers le point de départ pour transmettre le ballon au suivant du groupe qui fait la même chose. Le groupe qui termine l'ensemble du relais le plus tôt a gagné la course.
- Relais-cerceau (2 groupes) : les élèves se tiennent tous d'un côté du bassin et doivent aller ramasser un cerceau posé sur le fond du bassin (bord opposé) à une profondeur qui dépendra de leurs compétences. Il doit y avoir autant de cerceaux immergés que de relayeur de chaque groupe. Au signal, chaque relayeur va ramasser un des cerceaux posé au fond et le rapporte au suivant. Il faut toucher la main du relayeur suivant pour qu'il puisse partir. L'équipe qui rapporte tous les cerceaux le plus vite a gagné la course.
- Recherche d'objets immergés par groupes : plusieurs objets de formes et de couleurs variées sont immergés à distance d'un groupe d'élèves. L'enseignant demande de rapporter un objet précis. Au signal, les élèves se dirigent vers la zone de « repêchage » et essaient de rapporter cet objet le plus rapidement possible.

### **Des jeux pour apprendre à flotter et à expirer sous l'eau :**

- En position accroupie avec de l'eau au niveau de la poitrine, effectuer des petits bonds vers l'avant, en s'aidant des bras tendus pour contrôler son équilibre.
- En position accroupie avec de l'eau au niveau de la poitrine, passer au dessus d'une perche horizontale maintenue à 30 cm du fond par 2 camarades. S'aider des bras et des mains pour s'équilibrer pendant le franchissement et retomber en position accroupie.
- Assis au fond du bassin, avec de l'eau à la poitrine et une planche tenue sous chaque bras. Lever les jambes le plus haut possible en prenant appui sur chacune des 2 planches pour ne pas basculer en arrière.
- Avec de l'eau au niveau des épaules, souffler fort à la surface de l'eau pour faire avancer une balle de ping-pong posée sur l'eau (puis même situation en soufflant sous l'eau pour provoquer un remous qui déplacera la balle...Souffler par la bouche, par le nez, par les 2).