

Atelier 1 : immersions

Rester immergé le plus longtemps possible :

- Savoir maintenir la tête sous l'eau accroché au mur en apnée 5 ou 10 secondes
- Savoir passer la tête sous : 1) une frite 2) une barre 3) un tapis à trous
- Essayer d'aller le plus loin possible la tête dans l'eau, à la surface (définir des objectifs)
- Essayer d'aller le plus loin possible sous l'eau (complètement immergé, définir des objectifs)

Aller chercher des objets sous l'eau à différentes profondeurs :

- S'aider de la cage (des barreaux en profondeur) pour aller chercher un anneau
- Variantes : poser les pieds au sol, poser les genoux, poser les fesses
- Descendre le long d'une perche à 1m30 tenue par un adulte vers le fond pour attraper un anneau
- Idem à 1m50
- Descendre à 1m30 sans aide
- Descendre à 1m50 sans aide
- S'asseoir au fond du bassin / rester assis quelques secondes au fond du bassin

Atelier 2 : entrées dans l'eau

Le saut en bouteille : (tous niveaux)

- Travailler l'alignement du corps
- Bras le long du corps, jambes tendues et serrées

L'œuf : (tortues et +)

- Sauter en bombe : corps en boule, maintien des genoux avec les bras enlacés
- Se laisser remonter à la surface sans bouger en maintenant la position

Chutes de tapis : (Tortues et +)

- Assis (av ,ar), en boule (av, ar), roulades (av, ar), en glissant, en courant, en rampant...

Les étapes du plongeon : (poissons, dauphins)

1) La glissée ventrale :

- Une main au mur, une main vers l'avant, regard tourné vers l'avant
- Les deux pieds sur le mur
- Pousser et se positionner en « fusée »
- Se laisser glisser le plus loin possible sans bouger en restant aligné
- **Possible de réaliser l'exercice ensemble dans la largeur du bassin**

2) Bonus : La glissée dorsale

- Idem mais partir de dos, deux mains au mur, genoux entre les bras sur le mur
- Commencer par pousser en gardant les bras le long du corps
- Essayer de mettre les bras en fusée

3) Prémices du plongeon sur tapis mou :

- Assis se laisser tomber en boule en avant
- Sur les genoux, mettre ses bras en flèche, et se laisser glisser vers l'avant
- Bien rentrer les mains en premier, menton collé à la poitrine

4) Le plongeon du bord de l'eau : (exercice à réaliser en largeur)

- Aligner les élèves sur le bord côte à côte avec une planche devant eux sur le sol
- Se positionner à genoux sur la planche
- Mettre ses bras en flèches (**fusée + menton collé à la poitrine**)
- Entrer dans l'eau **par les mains** et glisser vers l'avant en glissée ventrale
- Passer en position du chevalier : un genou sur la planche, un pied sur le bord.
- Recommencer : insister sur bras en flèche et menton collé (NE PAS RELEVER LA TÊTE = plat)

5) Le plongeon du plot :

- Idem que plonger du bord de l'eau mais du mur haut puis du plot si réussite : bras en flèche et menton collé (NE PAS RELEVER LA TÊTE = plat)
- Ajouter une impulsion (saut) afin de glisser plus loin (viser un cerceau, un tapis à trou pour modéliser l'impulsion - se laisser glisser jusqu'à la surface sans bouger)

Atelier 3 : Déplacements

Les bases du déplacement ventral : (tous niveaux)

- Savoir mettre la tête dans l'eau (souffler, reprendre son air)
- Savoir tenir une position horizontale sur le ventre sur l'eau sans bouger (étoile ventrale, **tête dans l'eau**)
- Battements **réguliers, jambes tendues**
- Se déplacer, **tête dans l'eau** avec de moins en moins de matériel :
 - 1) Frite sous les bras
 - 2) Frite dans les mains, bras tendus devant (**hippocampes s'arrêter là**)
 - 3) Pull-buoy (ou planche) dans les mains, bras tendus devant
 - 4) Bras tendus devant
 - 5) Bras tendus devant, mains jointes en flèche

NB : toujours essayer de reprendre son air en maintenant la position

Les bases du déplacement dorsal : (tous niveaux)

- Savoir tenir une position horizontale sur le dos sur l'eau sans bouger (étoile dorsale, **regard vers le plafond, visage hors de l'eau**)
- Maintenir le nombril à la surface
- Battements **réguliers, jambes tendues**
- Se déplacer sur le dos, **regard vers le plafond**, avec de moins en moins de matériel :
 - 1) Frite sous les bras
 - 2) Frite dans les mains sur les cuisses, bras tendus (**hippocampes s'arrêter là**)
 - 3) Pull-buoy (ou planche) dans les mains sur les cuisses, bras tendus
 - 4) Bras tendus le long du corps
 - 5) Mains derrière la tête (prisonnier)
 - 6) Bras tendus derrière la tête, mains jointes (flèche)

Déplacement dorsal avec cycle de bras : (poissons, dauphins)

- Avoir acquis tous les niveaux de base du déplacement dorsal
- Avec pull-buoy sur les cuisses, venir faire des cycles de bras en arrière alternés en rattrapant le matériel
- Sans matériel, faire des cycles de bras alternés et venir attraper ses cuisses, une main après l'autre
- Sans matériel, faire des cycles de bras alternés

Déplacement ventral avec cycle de bras : (poissons (+), dauphins)

- Avoir acquis tous les niveaux de base du déplacement ventral
- Avec pull-buoy ou planche, venir faire des cycles de bras alternés en rattrapant le matériel devant
- Sans matériel, faire des cycles de bras alternés et venir rattraper sa main en flèche devant