Saut pieds joints zone proche

Savoir nager • Collège 6e/5e • CA2

Objectif

Decouvrir immersion simple en sautant

But

Effectuer 3 sauts sans hesitation

Thème

Entrer dans l'eau et s'immerger sans apprehension

Organisation et rôles

Binome: sauteur et observateur; alternance chaque essai — 2 élèves, dont 1 en action et 1 observateurs.

Sécurité

Zone surveillee, maitre nageur present

Consigne

Depuis le bord, sauter pieds joints dans zone 1,5 m. Remonter seul puis revenir au bord. +1 par saut valide.

Critères de réalisation

- Saut pieds joints
- Immersion controlee
- Remontee autonome

Critère de réussite

3 sauts realises sans hesitation

Matériel

Plots pour zone, lignes d'eau

Variables de différenciation

- Profondeur 1,5–2,0 m
- Nombre sauts 3–5
- Distance retour 3–5 m