Parcours complet 3 actions

Savoir nager • Collège 4e/3e • CA2

Objectif

Coordonner immersion et nage

But

Terminer parcours sans faute

Thème

Enchainer des actions motrices variees : sauter, s'immerger, nager sous l'eau, franchir un obstacle

Organisation et rôles

Trio: nageur, observateur temps, observateur franchissement — 3 élèves, dont 1 en action et 2 observateurs.

Sécurité

Encadrant surveille, obstacles souples

Consigne

Sauter du bord, immersion 5 s, nager 10 m sous l'eau, franchir cerceau flottant.

Critères de réalisation

- Immersion controlee
- Distance sous l'eau atteinte
- Franchissement reussi

Critère de réussite

Parcours complet valide

Matériel

Cerceau flottant, plots, tapis

Variables de différenciation

- Distance sous eau 8–12 m
- Temps immersion 4–6 s
- Nombre obstacles 1–2