Saut assis avec bulles

Savoir nager • Collège 6e/5e • CA2

Objectif

Accepter immersion visage et bulles

But

5 immersions reussies

Thème

Entrer dans l'eau et s'immerger sans apprehension

Organisation et rôles

Binome: acteur et observateur respiration — 2 élèves, dont 1 en action et 1 observateurs.

Sécurité

Zone faible profondeur, encadrement proche

Consigne

Assis au bord, glisser dans l'eau et souffler bulles sous l'eau. +1 par immersion valide.

Critères de réalisation

- Glissade controlee
- Souffler bulles
- Visage entierement immerge

Critère de réussite

5 immersions reussies

Matériel

Plots pour zone, lunettes de natation

Variables de différenciation

- Profondeur 1,2–1,5 m
- Immersions 4–6
- Temps 1–2 min