

JEUX : immersion

FICHE 1 LES SOURIS
S'ARROSENT

Plan de la piscine

Matériel : petit matériel, ligne
d'eau

But : arroser les autres (souris) de différentes façons

Consignes

Avant d'entrer dans l'eau, chaque enfant choisit un objet

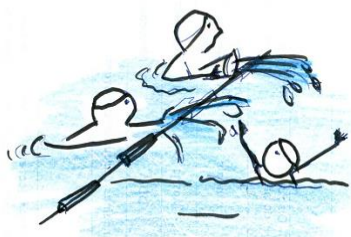
- Au signal, arrosez-vous !

Les enfants échangent les objets

- Au signal, arrosez-vous !

Les enfants posent les objets :

- Au signal, arrosez-vous !



Critères de réussite : L'enfant arrose et accepte d'être arrosé

Conseils à l'adulte

Ce jeu peut s'apparenter à un rituel de début pour les plus petits. Il peut aussi servir d'exutoire aux angoisses des enfants.

L'adulte surveillera les plus craintifs afin de ne pas obtenir l'effet inverse (peur d'être arrosé).

Plus facile :

On peut notamment inciter les enfants à s'arroser eux-mêmes avant d'arroser les autres.

Variante (sur l'air de « Savez-vous planter les choux ? ») :

Faire l'activité avec la comptine :

Pour arroser nos amies

A la mode des souris

Et pour mouiller nos amies

On peut faire com'ceci

JEUX : immersion

FICHE 2 LES SOURIS PÊCHENT
AU FILET

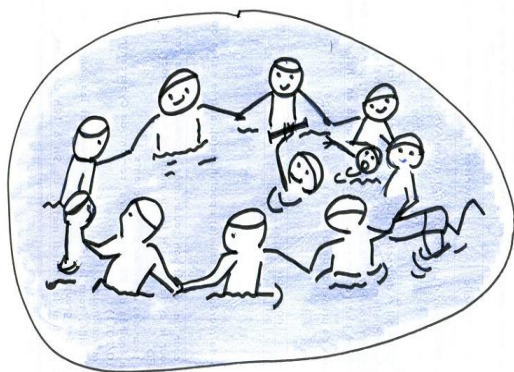
Plan de la piscine

Matériel : pas de matériel

But : ronde et rentrer ou sortir du filet en passant sous les (bras) mailles

Consignes :

- On va faire une ronde avec les mains à la surface
Il y a 3 ou 4 souris qui doivent traverser jusqu'au signal (décidé par la ronde) et au signal les bras se baissent



Critères de réussite : l'enfant met la tête sous l'eau

Conseils à l'adulte :

La situation vise à provoquer une immersion progressive, chacun restant maître de son niveau d'engagement.

L'adulte encourage, participe au jeu, peut jouer le rôle d'une souris.

Il peut faire évoluer le jeu en fonction des propositions des enfants.

JEUX : immersion

FICHE 3 LES SOURIS JOUENT
AUX OTARIES

Plan de piscine

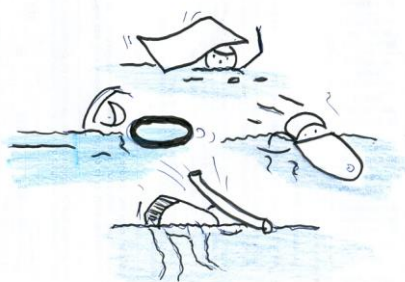
Matériel : des objets flottants,
frites, planches, cerceaux, tapis,
balles...

But : pousser avec la tête, soulever, passer dessous, dessus.

Consignes :

Les objets flottent librement, les enfants sont par 2 : le premier fait l'autre imite. Chaque binôme choisit un objet

- Au signal passe au-dessus (de l'objet flottant) - inverser
- Au signal passe en-dessous - inverser
- Au signal passe en dessous et soulève l'objet avec ta tête - inverser



Critères de réussite : l'enfant met la tête sous l'eau

Conseils à l'adulte :

« *passer dessus* » : la position de la tête est fondamentale, c'est moins un franchissement de l'objet qui est recherché qu'un enroulement du corps en commençant par la tête ou les bras.

« *passer dessous pour soulever* » : au-delà de l'immersion la situation vise à mobiliser la tête.

Plus facile :

Eloigner l'objet pour donner le temps à l'enfant de mobiliser efficacement la tête et de dissocier les actions.

JEUX : immersion

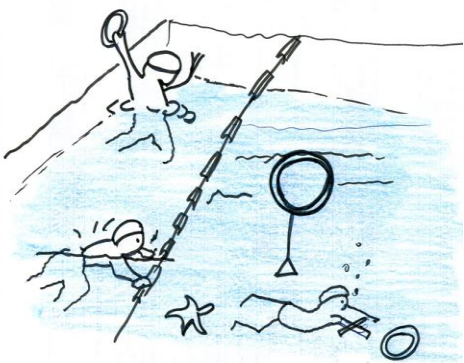
FICHE 4 LA PÊCHE AU TRESOR
DES SOURIS

Matériel : des objets coulants
et flottants, lignes d'eau

But : aller chercher un seul objet à la fois et le ramener au bord (dans un panier ou sur un tapis)

Consignes :

Les enfants sont au bord du bassin (derrière les lignes d'eau)
- au signal cherche un objet et pose le (dans le panier ou sur le tapis)
et recommence jusqu'à ce qu'il n'y ait plus d'objets.



Critères de réussite : l'enfant met la tête sous en passant sur ou sous la ligne d'eau

Conseils à l'adulte :

La position horizontale dans l'eau est recherchée et doit s'enchaîner avec l'action d'immersion.

L'enfant doit accepter le déséquilibre qui entraîne la chute la tête la première.

JEUX : équilibre et propulsion

FICHE 5 LES SOURIS JOUENT
AUX BATEAUX Plan de piscine

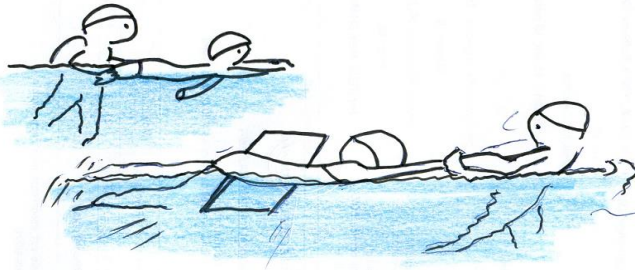
Matériel : une planche, un tapis ou une frite pour 2 enfants

But : traverser une zone en tirant ou poussant l'autre (bateau et moteur)

Consignes :

Groupe de 2 : enfant-bateau et enfant-moteur :

- le bateau se couche sur le ventre sur la frite, planche, tapis
- le moteur déplace le bateau
- traversez le bassin - inversez



Critères de réussite : l'enfant-bateau se laisse porter et met le visage dans l'eau

Conseils à l'adulte :

On cherche le relâchement de l'enfant qui fait « bateau », les actions de l'enfant « moteur » doivent être continues. Le « moteur » ne doit pas être trop brusque.

Plus facile :

On peut placer une frite d'abord sous les bras, puis sous le ventre pour favoriser, l'immersion de la face et le relâchement du dos.

JEUX : équilibre et propulsion

FICHE 6 LES SOURIS JOUENT AUX LOUTRES

Matériel : une planche, un tapis ou une frite pour 2 enfants

But : passer par-dessus un objet flottant en basculant en avant

Consignes :

Groupe de 2, l'un tient la planche, frite ou tapis et l'autre passe dessous

- passe sous la branche comme Lola la loutre, la tête la première
- inversez

situation suivante

deux groupes : un groupe qui tient les branches et les autres passent d'une branche à l'autre, puis inverse



Critères de réussite : l'enfant bascule la tête la première en se cambrant bien

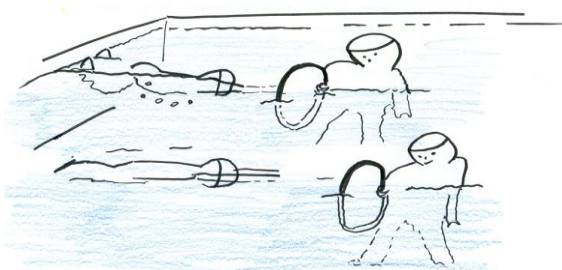
Conseils à l'adulte :

Plonger c'est chuter en avant en basculant le corps et en engageant la tête.

Plus difficile :

Pendant l'enchaînement, inciter l'enfant à inspirer entre les branches l'expiration peut être aérienne ou subaquatique.

JEUX : équilibre et propulsion

FICHE 7	LES SOURIS SOUS-MARINES	Plan de piscine
Matériel : un cerceau par binôme		
But : aller le plus loin possible en se poussant à partir du bord		
Consignes : <i>Les enfants sont par 2, un tient le cerceau immergé et le sous-marin essaie de passer dedans</i> - le sous-marin doit pousser fort sur le bord et passer dans le cerceau, il doit être dur et droit comme un sous-marin - inversez adaptation reculer le cerceau		
		
Critères de réussite : l'enfant se pousse et s'allonge à la surface de l'eau		

Conseils à l'adulte :

C'est la coulée ventrale qui est à construire. Attention à l'axe du corps et l'alignement de la tête (regard vertical, vers le fond)

L'enfant « sous-marin » doit passer avec le haut du crâne et non le front.

L'enfant doit avancer le menton rentré et les bras le long du corps ou tendus en avant sans modifier l'alignement.

JEUX : équilibre et propulsion

FICHE 8 LES SOURIS JOUENT
AUX TORPILLES

Matériel : pas de matériel
(planches pour les enfants qui
ne sont pas rassurés)

But : pousser fort sur le bord de la piscine et continuer en nageant
uniquement à l'aide des bras ou uniquement à l'aide des jambes

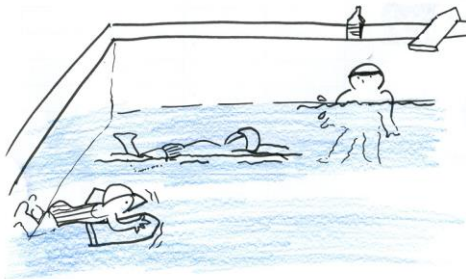
Consignes :

*Les enfants sont par 2, l'un est debout et sert de cible, l'autre se
propulse comme une torpille*

- la torpille doit toucher sa cible - inversez
- maintenant, tu ne peux utiliser que les jambes - inversez
- que les bras - inversez

adaptation

reculer la cible, pour le déplacement, imposer



Critères de réussite : se déplacer bien allongé et tendu dans l'eau

Conseils à l'adulte :

Le regard doit être vertical (vers le fond), le corps bien tendu, le déplacement se fait à l'aide des bras ou des jambes et toujours en apnée (l'enfant s'arrête alors de nager pour respirer ce qui est normal).