

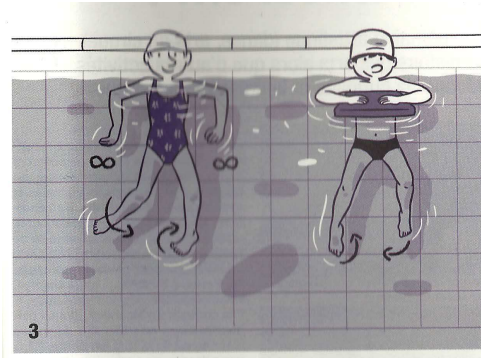
Doc 20

Initiation au sauvetage

Dans un espace moyenne profondeur (les élèves ont pied): on peut choisir de faire le parcours

- là où les élèves ont pied ;
- là où les élèves n'ont pas pied ;
- en mélangeant les espaces (on a pied et on n'a pas pied).

Parcours : Se déplacer (comme on veut) avec un objet sur une planche tenue à une main hors de l'eau



Variantes : s'arrêter au signal, se déplacer sur le dos, faire un tour complet..., « course des garçons de café »

Dans un espace moyenne profondeur (les élèves ont pied):

Jeu à trois : trois joueurs placés en colonne ; un ballon :

Le joueur du milieu cherche à intercepter le ballon passé entre les deux autres joueurs. On change les rôles à chaque interception ou balle mal réceptionnée ou mal lancée.

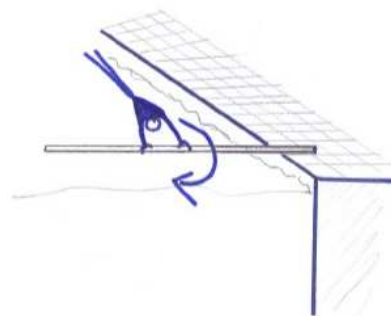
L'intérêt du jeu : créer des situations de déséquilibre, des immersions, des déplacements...

Dans un espace grande profondeur (les élèves n'ont pas pied):

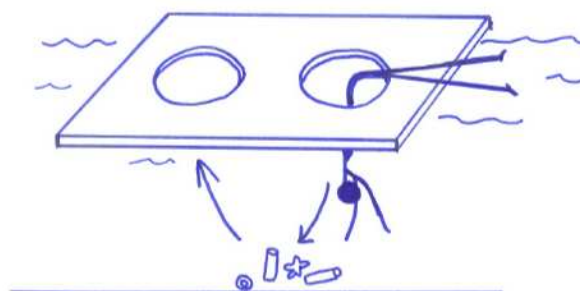
S'immerger à l'aide d'une ou deux perches (tenues verticalement):

- Bien souffler pour descendre le long de la perche (les pieds en premier): l'appui solide permet de d'accompagner la descente jusqu'au fond de l'eau
- Se mettre en binôme afin d'observer les modalités de la descente
- Passer d'une perche à l'autre
- Idem mais descendre la tête en premier le long de la perche
- Variantes : Descendre le long de l'échelle, barreau par barreau
Eloigner les perches en fonction des réussites
Mettre la perche à l'oblique
Aller rechercher des objets selon contrats
Augmenter la profondeur

S'immerger à l'aide d'une perche tenue horizontalement



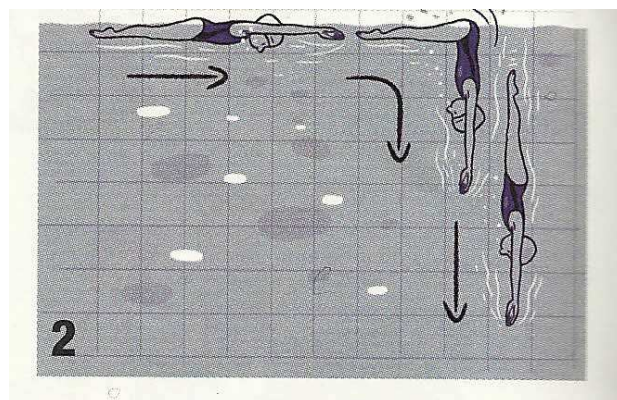
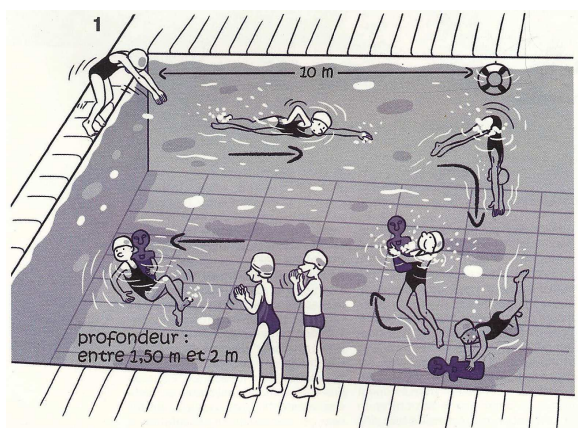
S'immerger à l'aide de tapis à trous



Dans un espace moyenne profondeur : Toutefois si un équipement peut être mis en place, le parcours peut se situer en grande profondeur.

Parcours en surface et subaquatique : entrer dans l'eau, passer dans un cerceau tenu verticalement (équipement ou un élève), aller chercher 1, 2, 3 objets les mettre sur une planche tenue à la surface (équipement ou un élève), continuer le déplacement jusqu'à une ligne (frite mise sur le bord). Au retour, passer sous la planche, passer le cerceau tenu à l'horizontale.

Exemple d'autre parcours



Variantes :

- utiliser des lunettes ou masques aquatiques
- éloigner les obstacles
- varier les épreuves
- à faire sous forme d'une course

Sitographie :

http://www.ac-grenoble.fr/eps1/IMG/D_CROLLES_une_U_A_Sauvetage.pdf