

SITUATIONS D'APPRENTISSAGE  
DU PALIER 3 AU PALIER 4

Entrée dans l'activité

situation de référence  
pour évaluer les besoins

Objectifs  
d'apprentissage



situations d'apprentissage

situation d'évaluation  
des apprentissages

Voir la description  
de la 1<sup>ère</sup> séance

2<sup>ème</sup> séance :  
voir la  
séance de  
tests

RESPIRATION



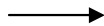
R7, R8, R9, R10

IMMERSION



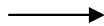
I16, I17, I18, I19  
I20, I21, I22

ENTREES



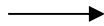
E11, E12, E13, E14  
E15, E16, E17

EQUILIBRE /  
FLOTTAISON



Eq10, Eq11

DEPLACEMENT /  
PROPULSION



D11, D12, D13, D14,  
D15, D16, D17

Reprendre  
le test  
de la  
2<sup>ème</sup> séance  
  
+  
  
Test  
« fin de  
cycle 2 »

SITUATIONS D'APPRENTISSAGE  
DU PALIER 3 AU PALIER 4

**RESPIRATION IMMERSION ENTREES EQUILIBRE DEPLACEMENT**

**R7 : Les péniches MP**

**Objectif de la situation :**

- expirer dans l'eau par la bouche en équilibre ventral.

**But de la tâche :**

- expirer longuement en position ventrale.

**Organisation matérielle :**

- une planche pour deux.
- un des enfants, en position ventrale, tient une planche, bras tendus: c'est la barge.
- le second, debout derrière lui, se prépare à le pousser en le tenant par les chevilles : c'est le pousseur.

**Consigne :**

« Au signal, chacune des péniches (barge et pousseur) se prépare à rejoindre le bord opposé. Le visage de celui qui fait la barge est immergé pendant la phase d'expiration. Chaque fois qu'une inspiration est nécessaire, on change de rôle. L'arrivée se juge après un aller-retour de bassin. »

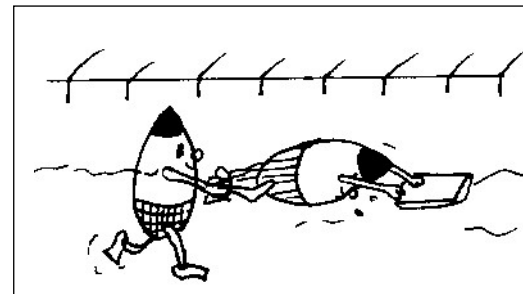
**Critère de réussite :**

- la péniche qui a fait l'aller-retour le plus rapidement a gagné.

**Comportements attendus :**

- expiration longue visage immergé.

**Consignes et aménagements complémentaires :** - situation identique en GP avec des ceintures de flottaison pour les 2 élèves. La propulsion de la péniche se fait alors grâce aux battements de jambes du pousseur.



SITUATIONS D'APPRENTISSAGE  
DU PALIER 3 AU PALIER 4

**RESPIRATION IMMERSION ENTREES EQUILIBRE DEPLACEMENT**

**R8 : Le souffleur PP**

**Objectif de la situation :**

- expirer dans l'eau par le nez en équilibre ventral.

**But de la tâche :**

- traverser le bassin en soufflant par le nez.

**Organisation matérielle :**

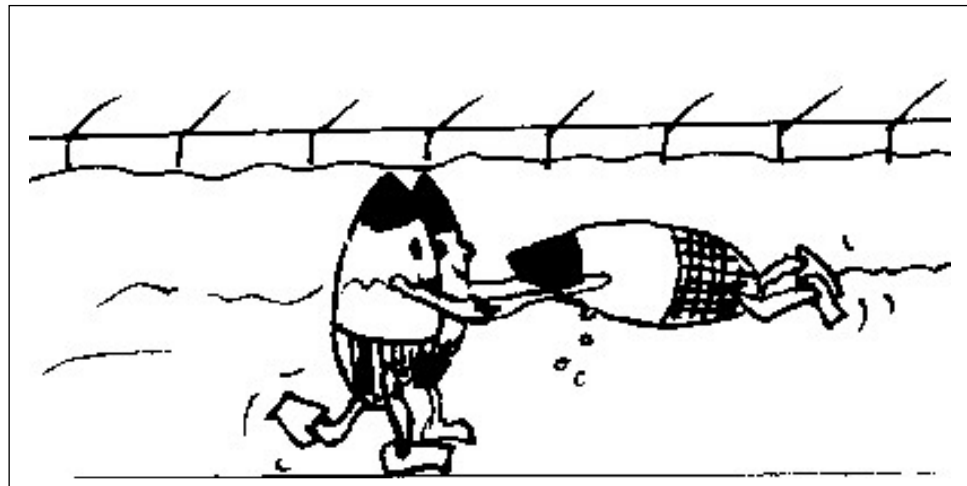
- groupes de 3.  
- un élève en position ventrale se fait haler par ses deux camarades qui vérifient qu'il expire par le nez.

**Consigne :**

- « Prenez chacun une main de votre camarade pour le tirer d'un bord à l'autre du bassin et vérifiez qu'il souffle par le nez. »

**Comportement attendu :**

- expiration longue par le nez.



SITUATIONS D'APPRENTISSAGE  
DU PALIER 3 AU PALIER 4

**RESPIRATION IMMERSION ENTREES EQUILIBRE DEPLACEMENT**

**R9 : Le char d'eau MP**

- Objectif de la situation:** - expirer dans l'eau par la nez en équilibre dorsal.
- But de la tâche :** - réaliser une traversée de bassin sur le dos en soufflant par le nez.
- Organisation matérielle :** - groupes de 2 : un cheval et un char.
- Consignes :** - « Au signal, formez les attelages : le cheval debout, saisit par les mains le char qui se met en position dorsale.  
- le char d'eau ainsi constitué s'élance pour une traversée du bassin. Le char expire par le nez. Quand l'inspiration est nécessaire, vous changez de rôle. »
- Critère de réussite :** - distance parcourue sans changer de rôle.
- Comportements attendus :** - expirations par le nez.

SITUATIONS D'APPRENTISSAGE  
DU PALIER 3 AU PALIER 4

**RESPIRATION IMMERSION ENTREES EQUILIBRE DEPLACEMENT**

**R10 : Faxeur – faxé GP**

**Objectif de la situation :**

- expirer par le nez et la bouche en immersion.

**But de la tâche :**

- transmettre et/ou lire un message codé (expirations nasales et buccales).

**Organisation matérielle :**

- une perche et l'échelle.  
- par deux : un faxeur et un faxé. L'enseignant indique au faxeur le message à transmettre (exemple: 1B 2N; B pour expiration buccale, N pour expiration nasale).

**Consignes :**

- « Constituez des binômes : un faxeur, un faxé. Immergez-vous simultanément, l'un à l'échelle, l'autre à la perche tenue par l'adulte. Le faxeur exécute son message. Le faxé observe la réalisation. Vous sortez de l'eau. Le faxé rend compte du message. »  
- validation ou correction.

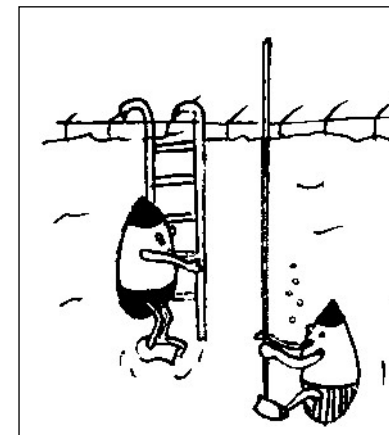
**Critère de réussite :**

- décryptage réussi.

**Comportements attendus :**

- expirations nasales et buccales clairement dissociées.

**Consigne et aménagement complémentaires :** - même situation avec 2 faxés.



SITUATIONS D'APPRENTISSAGE  
DU PALIER 3 AU PALIER 4

RESPIRATION IMMERSION ENTREES EQUILIBRE DEPLACEMENT

Petites situations GP

**Objectif des situations :** s'immerger

**I16**

**But de la tâche :** - descendre le long d'un camarade et remonter

**Organisation matérielle :** - les enfants sont répartis en binômes.  
- ils se tiennent au bord.

**Consigne :** - « Au signal, l'un d'entre vous descend le long de son camarade pour aller saisir ses pieds puis remonte à la surface. »

**Consignes et aménagements complémentaires :**

- aller toucher la partie du corps annoncée par l'enseignant ou le camarade (genou, cheville,...); observateur possible (groupe de 3) qui vérifie la réussite.
- descendre pieds ou tête en avant.
- remonter le long de l'observateur ou d'une perche.
- attraper un anneau à la cheville d'un camarade.
- se laisser remonter sans mouvement

**I17**

**But de la tâche :** - descendre vers le fond.

**Organisation matérielle :** - les élèves sont répartis en binômes et se tiennent au bord.

**Consigne :** - « Passez entre les jambes écartées de votre camarade qui se tient au bord avec une main. »

**Consignes et aménagements complémentaires :**

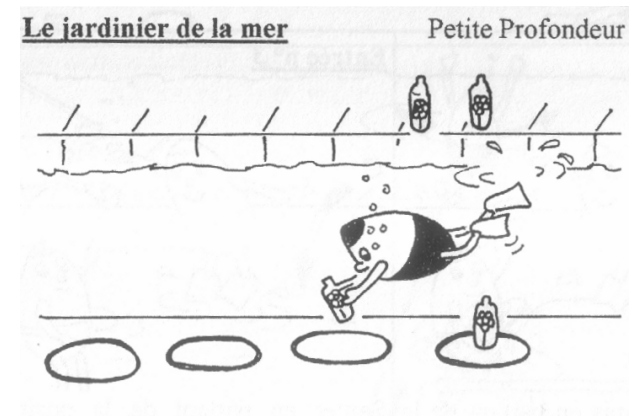
- après être descendu le long de la perche, toucher le fond avec une partie de son corps annoncée par l'observateur qui s'immerge pour vérifier.
- passer dans un cerceau immergé tenu verticalement par le camarade.
- un élève descend le long de l'échelle, l'autre le long de la perche et ils s'échangent un objet avant de remonter

SITUATIONS D'APPRENTISSAGE  
DU PALIER 3 AU PALIER 4

RESPIRATION IMMERSION ENTREES EQUILIBRE DEPLACEMENT

I18 : Le jardinier de la mer PP

- Objectif de la situation :** - permettre l'immersion complète en petite profondeur associée à un déplacement
- But de la tâche :** - déposer le plus de graines possible dans les « pots »
- Organisation matérielle:** - cerceaux immergés et espacés  
- objets lestés déposés sur le bord du bassin
- Consigne :** - « Récupérer l'un après l'autre les objets posés sur le bord du bassin puis les déposer dans les cerceaux. »
- Critères de réussite :** - nombre d'objets déposés  
- profondeur d'immersion
- Comportements attendus :** - immersion complète  
- début d'allongement du corps
- Comportements observés :** - « accroupissement » tête vers le haut pour limiter l'immersion  
- objets lâchés plutôt que déposés
- Consignes et aménagements complémentaires :** - jouer sur la profondeur et l'aspect ludique

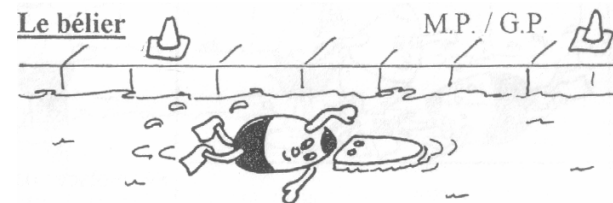


SITUATIONS D'APPRENTISSAGE  
DU PALIER 3 AU PALIER 4

RESPIRATION IMMERSION ENTREES EQUILIBRE DEPLACEMENT

I19 : Le bélier MP

- Objectif de la situation :** - inciter à prolonger l'apnée
- But de la tâche :** - pousser une planche le plus loin possible
- Organisation matérielle:** - élèves regroupés par 2, une planche  
- chacun à son tour, face immergée, pousser la planche avec la tête le plus loin possible
- Consigne :** - « Le « pousseur » (bélier) essaie de battre son record pendant que l'observateur repère la distance qu'il parcourt. Ensuite, vous changerez de rôle puis recommencerez. »
- Critère de réussite :** - la « performance »
- Comportements attendus :** - le pousseur reste immergé quelques secondes, visage vers le bas  
- l'observateur suit le pousseur
- Comportements observés :** - immersions brèves et distances courtes
- Consigne et aménagement complémentaire :** - matérialiser les distances



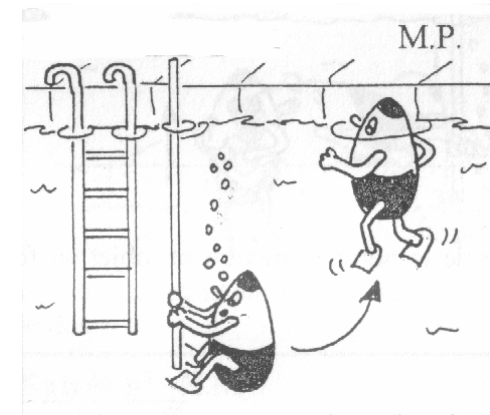


SITUATIONS D'APPRENTISSAGE  
DU PALIER 3 AU PALIER 4

RESPIRATION IMMERSION ENTREES EQUILIBRE DEPLACEMENT

I20 : Toucher le fond GP

- Objectif de la situation :** - faire explorer la profondeur en variant les positions corporelles
- But de la tâche :** - essayer de toucher le fond avec toutes les parties du corps : mains, pieds, coudes....
- Organisation matérielle:** - élèves par paire : l'un agit, l'autre essaie de contrôler  
- échelle ou perche
- Consignes :** - « Chacun à son tour, à la demande de l'adulte, vous toucherez le fond avec les mains, les coudes, les genoux etc. »  
- le camarade vérifie la réussite.
- Critère de réussite :** - respect de la consigne
- Comportements attendus :** - renversement et allongement
- Comportements observés :** - difficulté à quitter la position verticale et à quitter les appuis pédestres
- Consignes et aménagements complémentaires :** - exploration libre des contacts ; défis : t'es pas «cap » !  
- même consigne sans perche



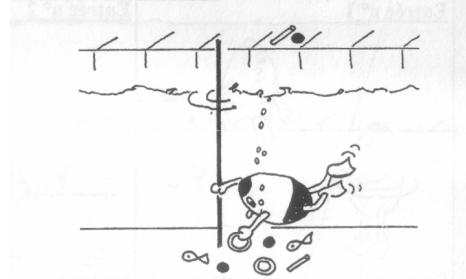
SITUATIONS D'APPRENTISSAGE  
DU PALIER 3 AU PALIER 4

RESPIRATION IMMERSION ENTREES EQUILIBRE DEPLACEMENT

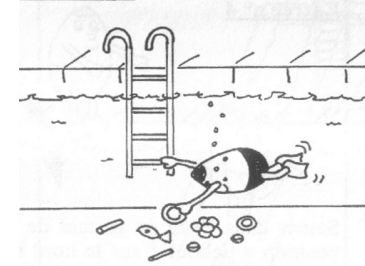
**I21 : Le marché sous-marin ou le pêcheur**

- Objectif de la situation :** - permettre l'immersion et atteindre le fond de la piscine : immersion complète en s'aidant de la perche
- But de la tâche :** - collecter le plus d'objets possible
- Organisation matérielle:** - perche tenue par un adulte ou en petite profondeur le long des escaliers  
- objets variés au fond à portée de la perche  
- départ dans l'eau à tour de rôles
- Consigne :** - « Utilisez la perche pour descendre au fond pour récolter des objets et les déposer sur le bord. »
- Critère de réussite :** - nombre d'objets récoltés
- Comportements attendus :** - descente complète avec début d'allongement au fond
- Comportements observés :** - descente verticale avec réticence à l'immersion, yeux fermés
- Consignes et aménagements complémentaires :** - dédramatiser, organiser un concours de récolte, un camarade ou un adulte dans l'eau

Le marché sous-marin Moyenne Profondeur



Le pêcheur Petite Profondeur

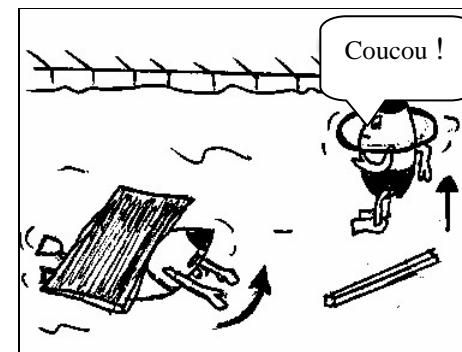


SITUATIONS D'APPRENTISSAGE  
DU PALIER 3 AU PALIER 4

RESPIRATION IMMERSION ENTREES EQUILIBRE DEPLACEMENT

I 22 : Coucou me revoilà ! MP ou GP

- Objectif de la situation :** - s'immerger.
- But de la tâche :** - mettre la tête sous l'eau.
- Organisation matérielle :** - ligne d'eau, cerceaux (à l'horizontale et à la verticale), tapis, planches...
- Consigne :** - « Vous allez essayer de passer sous ou dans les différents objets et dire « coucou » à chaque fois que votre tête sortira de l'eau. »
- Critère de réussite :** - passer sous ou dans un maximum d'objets différents.
- Comportements attendus :** - s'immerger en gardant les yeux ouverts.
- Consignes et aménagements complémentaires :** - varier les profondeurs.  
- enchaîner le passage sous différents objets.



SITUATIONS D'APPRENTISSAGE  
DU PALIER 3 AU PALIER 4

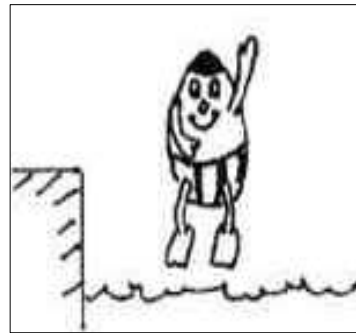
RESPIRATION IMMERSION ENTREES EQUILIBRE DEPLACEMENT

E11 à E15 : Petites situations GP

**Objectif de la situation :** - entrer dans l'eau.

Situations à proposer :

- sauter pour franchir l'obstacle posé sur l'eau (frite, planche,...)
- sauter à deux par dessus une frite (en se tenant ou pas par la main)
- sauter de plus en plus loin (deux pas d'élan pris sur un tapis pour éviter les glissades)
- sauter pour toucher le foulard accroché au bout de la perche tenue par l'enseignant
- sauter pour toucher le ballon jeté par l'enseignant

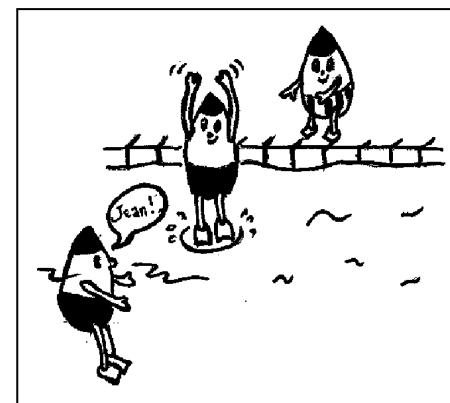


SITUATIONS D'APPRENTISSAGE  
DU PALIER 3 AU PALIER 4

RESPIRATION IMMERSION ENTREES EQUILIBRE DEPLACEMENT

**E16 : J'appelle un copain MP**

- Objectif de la situation :** - entrer dans l'eau.
- But de la tâche :** - entrer dans l'eau en réagissant à un signal.
- Organisation matérielle :** - prévoir des petits groupes d'élèves, en ligne au bord du bassin, de manière à éviter les longs moments d'attente.
- Consigne :** - « Un élève entre dans l'eau comme il veut puis appelle un copain qui entre à son tour comme il veut et ainsi de suite. »
- Critère de réussite :** - réagir assez vite à l'appel de son nom.
- Comportement attendu :** - entrer dans l'eau sans hésiter.
- Consignes et aménagements complémentaires :**
- faire obligatoirement une entrée différente des précédentes.
  - faire une entrée identique à celle du premier élève.
  - remplacer le nom par un numéro. Les élèves par 2, ont le même numéro et doivent donc entrer dans l'eau en même temps (en faisant éventuellement la même entrée, ce qui nécessite une concertation préalable).



SITUATIONS D'APPRENTISSAGE  
DU PALIER 3 AU PALIER 4

RESPIRATION IMMERSION ENTREES EQUILIBRE DEPLACEMENT

**E17 : Relais tapis MP**

**Objectif de la situation :**

- entrer dans l'eau.

**But de la tâche :**

- se laisser glisser sur le tapis pour entrer dans l'eau.

**Organisation matérielle:**

- des équipes avec un nombre d'enfants égal, évoluant sous forme de relais.
- un tapis par équipe, posé moitié sur le bord, moitié au dessus de l'eau.
- prévoir un maximum d'équipes pour privilégier l'action.

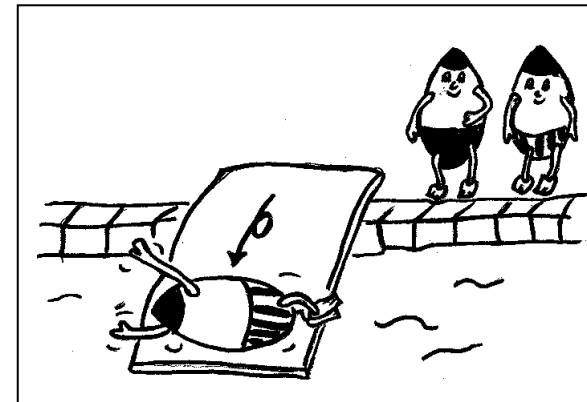
**Consigne :**

- « Au signal, le premier élève de chaque équipe roule ou glisse sur le tapis pour entrer dans l'eau et revient toucher le bord. Le suivant peut alors entrer dans l'eau et ainsi de suite... »

**Critère de réussite :**

- l'équipe gagnante est celle qui a terminé la première.

**Consignes et aménagements complémentaires :** - on pourra varier la façon d'entrer dans l'eau (culbuter en arrière, rouler sur le côté, ramper la tête en avant...)

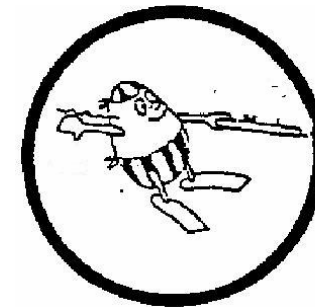


SITUATIONS D'APPRENTISSAGE  
DU PALIER 3 AU PALIER 4

RESPIRATION IMMERSION ENTREES EQUILIBRE DEPLACEMENT

Eq10 : Etoile de mer GP

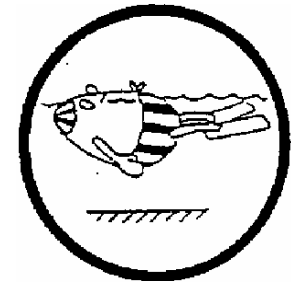
- Objectif de la situation :** - abandonner les appuis plantaires en conservant un appui manuel puis sans appui manuel
- But de la tâche :** - se mettre en étoile de mer, position dorsale ou ventrale
- Organisation matérielle:** - élèves au bord du bassin
- Consigne :** - « En vous appuyant d'une main au bord du bassin, mettez-vous en position « étoile de mer » (bras et jambes écartées) et maintenez la position. »
- Critères de réussite :** - allongement complet  
- durée de maintien
- Comportements attendus :** - allongement accepté et maintenu  
- l'appui main devient momentané puis est abandonné
- Comportements observés :** - crispation sur le bord  
- position semi assise
- Consignes et aménagements complémentaires :** - contrôle et aide avec un camarade  
- « sors ton ventre » ou « sors tes pieds de l'eau »



SITUATIONS D'APPRENTISSAGE  
DU PALIER 3 AU PALIER 4

RESPIRATION IMMERSION ENTREES **EQUILIBRE** DEPLACEMENT

**Eq11 : Laisse tomber GP**



**Objectifs de la situation :**

- abandonner les appuis plantaires
- découvrir des équilibres « passifs » et les « procédures » pour se relever

**But de la tâche :**

- accepter l'équilibre passif

**Organisation matérielle:**

- élèves regroupés par 2 (aide éventuelle)

**Consignes :**

- « Laisse-toi tomber devant, derrière, sur le côté.
- Attends que ton corps soit équilibré (à l'arrêt) avant de revenir au bord »

**Critères de réussite :**

- respect des consignes
- durée de l'immobilisation
- variété des chutes et des équilibres

**Comportements attendus :**

- acceptation de l'allongement
- retour aux appuis plantaires sans affolement

**Comportements observés :**

- refus de la chute ou de certaines chutes
- durées trop brèves des équilibres
- affolement

**Consignes et aménagements complémentaires :** - aide du partenaire (appuis mains par exemple), encouragements, record à battre

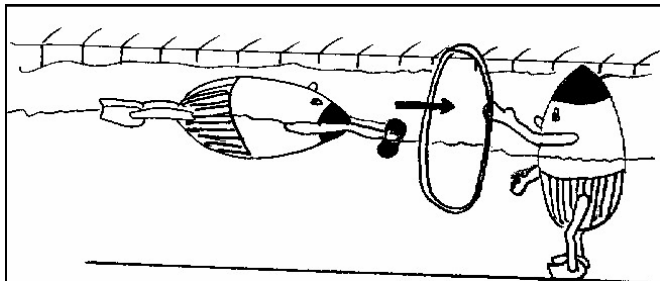


SITUATIONS D'APPRENTISSAGE  
DU PALIER 3 AU PALIER 4

RESPIRATION IMMERSION ENTREES EQUILIBRE DEPLACEMENT

D11 : Dauphin circus MP

- Objectif de la situation :** - se déplacer en équilibre dorsal.
- But de la tâche :** - traverser le cerceau sans le toucher.
- Organisation matérielle :** - en binômes, un élève tient verticalement le cerceau qui demeure à demi immergé, l'autre élève (le dauphin) en position dorsale tient un pain de flottaison dans chaque main.
- Consigne :** - au signal, le dauphin, bras tendus dans le prolongement du corps essaie par battements de pieds de traverser le cerceau sans le toucher.
- Critère de réussite :** - nombre de réussites sur 5 tentatives.
- Comportements attendus :** - horizontalité avec alignement bras tête corps jambes.
- Consignes et aménagements complémentaires :** - possibilité pour le dauphin de s'élancer après avoir pris appui sur le mur.



SITUATIONS D'APPRENTISSAGE  
DU PALIER 3 AU PALIER 4

RESPIRATION IMMERSION ENTREES EQUILIBRE **DEPLACEMENT**

**D12 : Pêcheur, brochet, écrevisse MP**  
(Variante du jeu traditionnel « poule, renard, vipère »)

- Objectif de la situation :** - se déplacer rapidement.
- But de la tâche:** - poursuivre et/ou éviter en se déplaçant rapidement.
- Organisation matérielle :** - 3 équipes (pêcheurs, brochets, écrevisses). Une maison pour chaque équipe (zone matérialisée par des plots posés sur le bord du bassin) où l'équipe peut se réfugier et/ou y neutraliser ses victimes. Espace suffisamment important. Les joueurs sont dans l'eau mains accrochées au bord dans leur maison.
- Consignes :** - les pêcheurs poursuivent les brochets mais doivent éviter les écrevisses. Les brochets poursuivent les écrevisses mais doivent éviter les pêcheurs. Les écrevisses poursuivent les pêcheurs mais doivent éviter les brochets. La victime peut être délivrée par un de ses partenaires. Le jeu démarre au signal de l'adulte.
- Critère de réussite :** - au bout d'un temps défini au départ, l'équipe gagnante est celle qui a le moins de victimes.
- Consignes et aménagements complémentaires :** - faire varier la zone d'évolution  
- la maison est utilisée uniquement comme prison et non plus comme refuge.  
- imposer la partie du corps à toucher.( exemple: tête, genou, cheville...)

SITUATIONS D'APPRENTISSAGE  
DU PALIER 3 AU PALIER 4

RESPIRATION IMMERSION ENTREES EQUILIBRE **DEPLACEMENT**

**D13 : Les épaves flottantes MP**

**Objectif de la situation :**

- se déplacer rapidement.

**But de la tâche :**

- se déplacer rapidement pour ramener le plus d'objets dans son camp.

**Organisation matérielle :**

- constituer 2 équipes égales, réparties sur les bords opposés du bassin ou sur le même bord partagé en 2 camps (ports).
- objets flottants nombreux dispersés à la surface de l'eau.

**Consigne :**

- à un signal donné, chaque équipe doit ramener le plus d'épaves flottantes à son port. Le jeu s'arrête quand toutes les épaves ont été ramenées.

**Critère de réussite :**

- l'équipe gagnante est celle qui a ramené le plus d'épaves flottantes dans son camp.

**Consignes et aménagements complémentaires :**

- les objets sont posés sur une île flottante (grand tapis).
- jouer dans une profondeur d'eau plus importante.
- augmenter l'espace de jeu.
- ramener 2 objets à la fois.
- limiter le temps
- présence d'un ou plusieurs requins qui vont gêner la récupération des épaves. Le joueur touché par un requin doit repartir au port afin de continuer le jeu.

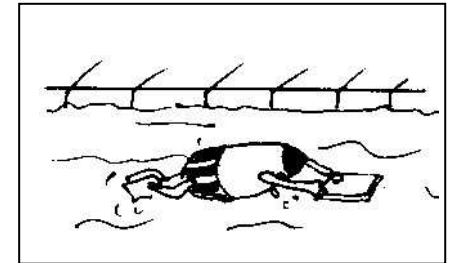
SITUATIONS D'APPRENTISSAGE  
DU PALIER 3 AU PALIER 4

RESPIRATION IMMERSION ENTREES EQUILIBRE DEPLACEMENT

D14 : Petites situations MP ou GP

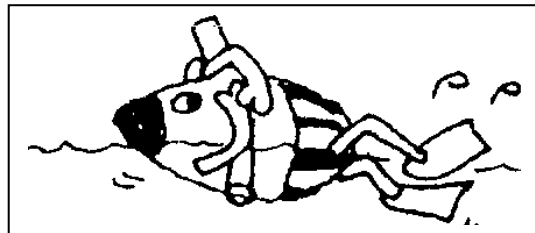
**Objectif de la situation :** - se déplacer en position ventrale avec aide à la flottaison (frite, planche, tapis,...).

- en battant des pieds – en alterné – en simultané.
- en variant les cadences de battement : lente/accélérée.
- en essayant de traverser le bassin allongé sur un tapis, uniquement en battant des pieds.
- par deux, et par la seule action des jambes, traverser le bassin en s'aidant d'un tapis flottant.
- déplacer une planche avec le haut de la tête sans les mains. Faire une course à 2, 3, ...
- faire de la mousse avec les pieds une main posée sur chaque planche.



**Objectif de la situation :** - se déplacer en position dorsale avec aide à la flottaison (frite, planche...).

- en battant des pieds – en alterné – en simultané.
- en variant les cadences de battement: lente/accélérée.
- en essayant de traverser le bassin allongé sur un tapis uniquement en battant des pieds.
- en effectuant un trajet sinueux.
- faire de la mousse avec les pieds en appui sur les 2.



SITUATIONS D'APPRENTISSAGE  
DU PALIER 3 AU PALIER 4

**RESPIRATION IMMERSION ENTREES EQUILIBRE DEPLACEMENT**

**D15 : Les poissons béliers MP**

**Objectif de la situation :**

- rechercher le battement de pieds le plus efficace.

**But de la tâche :**

- battre des pieds pour faire reculer son adversaire.

**Organisation matérielle :**

- les tapis (rigides) ou planches sont rangés sous une ligne d'eau qui les partage en deux. Les élèves s'accrochent face à face sur les côtés des tapis en position ventrale.

**Consigne :**

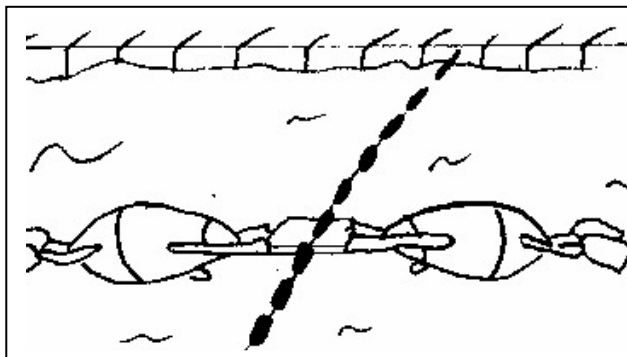
- à un signal donné, chacun essaie de repousser le tapis au-delà de la ligne d'eau, en utilisant les battements de pieds.

**Critères de réussite :**

- le gagnant est celui qui a réussi à repousser le tapis au-delà de la ligne d'eau ou, au bout du temps imparti (10, 20, 30s), a une partie moins importante du tapis de son côté.

**Consignes et aménagements complémentaires :**

- jouer deux contre deux.
- réaliser la même situation en GP.



SITUATIONS D'APPRENTISSAGE  
DU PALIER 3 AU PALIER 4

RESPIRATION IMMERSION ENTREES EQUILIBRE **DEPLACEMENT**

**D16 : La course au fil MP**

**Objectif de la situation :**

- se déplacer rapidement par des battements de jambes.

**But de la tâche :**

- atteindre le fil rapidement.

**Organisation matérielle :**

- 2 groupes sont constitués. Chaque joueur choisit un adversaire de même niveau dans l'autre groupe. Les 2 groupes se placent sur les bords opposés, adversaires face à face, légèrement décalés. Une ligne d'eau partage le bassin en 2 parties égales sur la largeur.

**Consigne :**

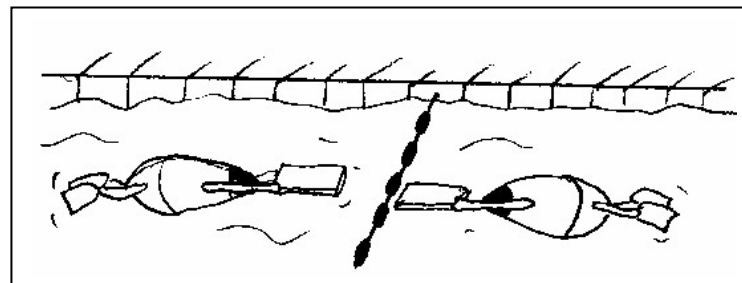
- à un signal donné, les élèves en position ventrale, disposant chacun d'une planche tenue bras tendus, dans le prolongement du corps, partent en direction de la ligne d'eau qui constitue la ligne d'arrivée.

**Critère de réussite :**

- le premier arrivé à la ligne d'eau dans chaque duo marque un point pour son équipe.

**Consignes et aménagements complémentaires :**

- allonger la distance de déplacement.
- remplacer la planche par une frite.



SITUATIONS D'APPRENTISSAGE  
DU PALIER 3 AU PALIER 4

RESPIRATION IMMERSION ENTREES EQUILIBRE **DEPLACEMENT**

**D17 : Transport de planches MP ou GP**

**Objectif de la situation :**

- se déplacer rapidement en équilibre ventral.

**But de la tâche :**

- se déplacer rapidement pour aller poser sa planche au plot.

**Organisation matérielle :**

- les enfants sont répartis en 2 équipes, chacune prenant place près d'une échelle éloignée d'un plot. Chaque élève est muni d'une planche.

**Consigne :**

- au signal, le premier de l'équipe descend à l'échelle pour entrer dans l'eau, les mains en appui sur la planche, il essaie d'atteindre le plus rapidement possible le plot repère. Celui-ci atteint, l'élève pose la planche sur le bord du bassin et sort de l'eau, c'est le signal de départ pour le suivant, etc ...

**Critère de réussite :**

- l'équipe qui termine en premier le relais a gagné.

**Comportements attendus :**

- équilibre horizontal recherché, battement de jambes efficace.

**Consignes et aménagements complémentaires:**

- augmenter la distance.
- se déplacer sur le dos.
- entrer dans l'eau en sautant

