

Objectifs :

- accepter une immersion profonde,
- accepter la remontée passive.

Matériel :

- lunettes ou masques si besoin, cage, cordes, perches, échelles.

Espace :

- en moyenne ou grande profondeur.

Variantes :

- toucher le fond avec différentes parties du corps,
- rapporter un objet immergé,
- descendre la tête la première.

But du jeu :

- descendre pour toucher le fond.

Déroulement :

- par groupes de 3 ou 4, les élèves s'immergent et descendent au fond du bassin en s'aidant :
- de la perche, de la corde, de l'échelle, de la cage.

Les élèves se laissent remonter passivement.

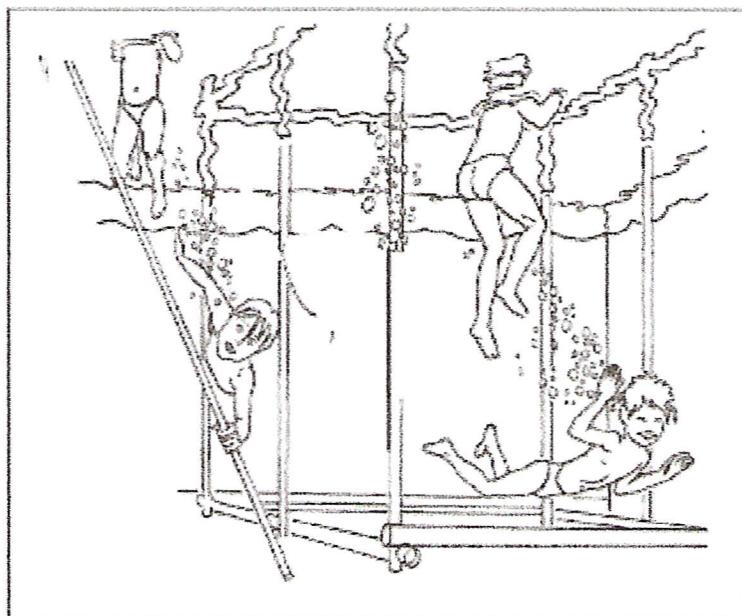


Illustration : Activités aquatiques- Equipe départementale EPS 1 - 72