

Petite Profondeur

LA COURSE DES PETITS CHIENS

DISPOSITIF :

Les enfants font une traversée de bassin en imitant les gestes des petits chiens qui nagent.

Variantes : nager comme les grenouilles, les indiens, ...

LA COURSE DES CHEFS

DISPOSITIF :

Les enfants par équipe de trois, un sur le tapis, les deux autres doivent tirer ou pousser le tapis le plus vite possible pour ramener le chef dans son camp.

Grande Profondeur

LA COURSE DES HORS-BORDS

DISPOSITIF :

Les enfants font une course en se déplaçant avec des battements de jambes.

Variantes : sur le dos, sur le ventre, avec une planche, avec des « haltères », des tapis, par 2...

LE SAMBO AQUATIQUE

DISPOSITIF :

Par deux, face à face, de part et d'autre d'un tapis, les enfants doivent se repousser mutuellement dans leur camp.

Pour gagner, il faut être plus efficace que l'autre dans ses actions.

Variantes : le matériel (tapis, planche, frite), la position (tête-bêche), l'action motrice (bras ou jambes) ...