

Immescors 2

objectif	consigne	situation	Critères de réussite
Aller au fond, faire un déplacement, remonter passivement	Descends le long de la perche, ramasse des objets et remonte sans faire de mouvements	GB 	Réussir le circuit en soufflant dans l'eau
Rester longtemps et se déplacer en apnée	Descends le long de la perche (l'échelle), passe dans le(s) cerceau(x) et remonte le long de l'autre perche		Réussir le circuit en soufflant dans l'eau
Rester longtemps et se déplacer en apnée	Fais la chasse au trésor : Remonte le plus possible d'objets		Amélioration de la performance, augmentation du temps passé en apnée.
Descendre la tête la première avec la perche	Idem	Seul ou à plusieurs ou en équipes	Idem
Idem avec entrée dans l'eau en sautant, en plongeant	Va jusqu'à, ramasse des objets, passe dans x cerceaux,	Complexifier les situations	Rester de plus en plus longtemps sous l'eau, faire des déplacements de + en + longs et complexes
Se déplacer le plus vite possible sous l'eau	Nage le plus vite possible en suivant le parcours balisé au fond du bassin Expire régulièrement		Chronométrer Faire des parcours parallèles
Se déplacer le plus loin possible sous l'eau	Nage le plus loin possible en étant le plus près possible du fond	Seul ou à plusieurs, en équipes ou en relais ...	Mesurer les distances parcourues
Réaliser un plongeon canard	Bascule la tête en avant pour aller toucher le fond avec les mains	Par dessus un câble Dans un cerceau ... 	Alignement jambes/tron Réussit à toucher le fond sans s'aider de mouvements de bras
S'initier au sauvetage	Saute ou plonge pour aller chercher un mini mannequin (croisillon) et ramène le au bord		Mannequin ramené à la surface Mannequin ramené au bord
Alterner nage en surface et immersions (le plus possible en immersion)	Saute ou plonge et fais le parcours le plus vite possible		Chronométrer et vérifier les objets