

## Adaptations CE2 piscine Châtillon

**Séances de 1 à 8** : 1 classe dans une partie du bassin en alternant à chaque séance

**Séance 9** : préparation évaluation

- 20mn partie arrondie pour le parcours
- 20 mn partie rectangulaire (s'entraîner sur son projet d'évaluation « ce que je sais réussir de plus difficile »)

**Séance 10** : évaluation des acquis

- 20mn partie arrondie pour le parcours
- 20 mn partie rectangulaire (réaliser ce qui est prévu en séance 9 et valider les compétences réussites)

### Les Variantes :

#### Grand bassin rectangulaire

Dédoubler les entrées :

- Vers le toboggan
- Vers les cordes
- Vers le bord du bassin

**Dans les cordes** : avec ou sans frite **Pour les adultes (tirer sur la corde si elle s'enfonce)**

- En tenant les cordes : mettre le plus possible la tête sous l'eau et tirer sur les cordes pour avancer (le corps s'horizontalise)
- Toucher la corde le moins possible
- Ne plus la toucher du tout
- Aller sous l'eau en profondeur sans toucher la corde
- Slalomer entre les cordes
- Faire la torpille (fusée départ assis sur l'échelle)
- Passer entre les cordes sur le dos avec ou sans objet à transporter

#### Toboggan :

Rajouter des objets au fond de l'eau et sur le trajet pour aller en direction du tapi : cerceaux/anneaux lestés...

- Donner des choses à faire pour les immersions : seul ou à deux
- Aller au fond de l'eau (assis, couché...)
- Ouvrir les yeux, se regarder, regarder des choses au fond de l'eau

### **Grand tapis :**

- Contourner
- Passer dessus
- Passer dessous en une ou deux fois
- Monter sur le tapis, repartir en plongeant (à genoux, fesses sur les talons, tête rentrée, bras au-dessus de la tête)

### **Cage :**

- Rajouter des objets à mi-hauteur
- Traverser la cage de différentes façons (plus ou moins profond)
- Mettre des objets au fond de l'eau

### **Séances 5,6,7,8 :**

#### **Déplacements :**

- Tête dans l'eau au maximum
- Faire de la mousse avec les pieds
- Sur le dos (avec ou sans frite, regard au plafond) ...**pas de frite sous la tête**
- Sur le ventre (avec ou sans frite)
- Placer des équilibres au moins 5 secondes (étoiles de mer sur le ventre et sur le dos, équilibre vertical)
- Passer en déplacement sur le dos puis sur le ventre en se retournant
- Faire des fusées (départ en poussant les pieds contre le mur pour créer de la vitesse)

### **Partie arrondie du bassin :**

#### **Ponceau :**

Entrer dans l'eau de façons différentes y compris les roulades et chutes en arrière (départ accroupi)

Vers les escaliers : travailler la profondeur (envisager des parcours avec des cerceaux, anneaux et des changements de direction)