|  |  |
| --- | --- |
| **ATELIER 1** | Les élèves qui doivent valider le test aquatique, se rendent sur l’atelier 1 puis, après réussite, sont répartis sur les autres ateliers.  Une fois que tous les élèves ont validé le test aquatique, l’atelier 1 devient une zone de nage en distance. |

|  |  |
| --- | --- |
| **ATELIER 2** | **Se déplacer**  **Réaliser le projet de performance en distance** |
| Durant le temps de l’atelier, parcourir la plus grande distance possible sans reprise d’appui (additionner les réussites) : projet pour la classe |
| Entrer au plot vert et sortir au plot rouge. |

|  |  |
| --- | --- |
| **ATELIER 3** | **Entrer dans l’eau** |
| Utiliser différentes manière de rentrer dans l’eau. |
| Sauter, plonger, rouler, se laisser tomber en avant, en arrière…. |
| Entrer au plot vert et sortir au plot rouge. |

|  |  |
| --- | --- |
| **ATELIER 4** | **Enchaîner des actions avec ou sans reprise d’appui** |
| Se propulser le plus loin possible en utilisant le mur comme appui. Se laisser glisser sur le ventre ou sur le dos et passer sous la ligne d’eau. |
| Maintenir un équilibre dorsal ou ventral pendant 15 s. |
| Se déplacer en faible profondeur. Parcourir le fond en touchant les anneaux immergés dans l’ordre indiqué. |
| Entrer au plot vert et sortir au plot rouge. |