

Fiche d'exercices

Aqua-jeux

En maternelle, l'enfant élargit le champ de ses expériences : voici quelques jeux pour se familiariser avec le milieu aquatique, vivre des sensations nouvelles et éprouver du plaisir à évoluer dans l'eau.

Dans le cadre des activités aquatiques, de nombreux jeux peuvent être proposés dans les phases de familiarisation ou dans les situations d'apprentissage. Organisés dans le petit bain, ils permettent de confronter les enfants aux réalités du milieu aquatique (résistance au déplacement, portance de l'eau, respiration) et trouver les premiers ajustements nécessaires pour pouvoir s'immerger.

Découvrir la résistance de l'eau

Aqua-courses

Déroulement : les enfants agissent individuellement et se déplacent dans tout l'espace du petit bain. Au signal du maître, ils le rejoignent le plus vite possible au centre du bassin. Dans un premier temps, les enfants choisissent leur façon de se déplacer (en sautillant, à quatre pattes, à cloche-pied). Un temps de formulation permet de confronter les méthodes employées pour définir les plus efficaces.

Complexifications :

- choisir une forme de déplacement (proposition de l'enseignant ou d'un élève) qui s'impose à tous ;

- organiser des courses, des relais.

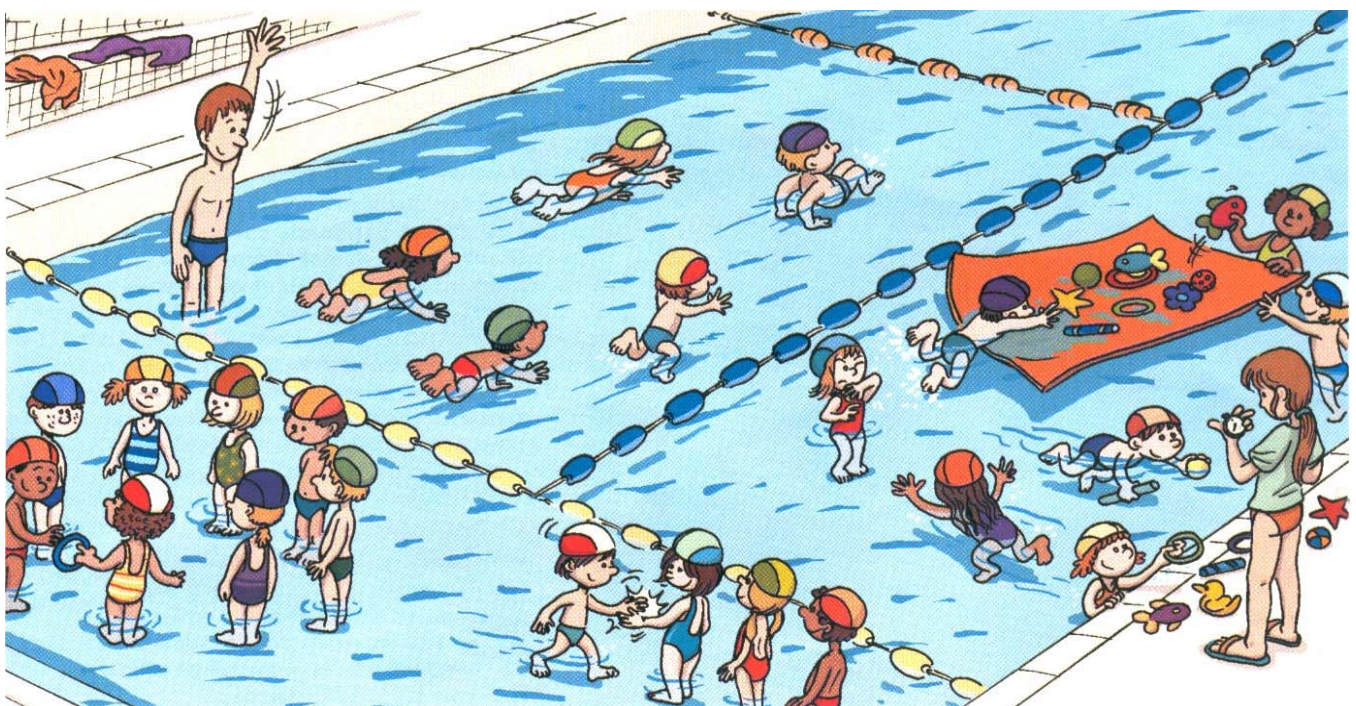
L'horloge flottante

Déroulement : l'action a lieu dans la partie la moins profonde du petit bain ; les enfants sont répartis en deux équipes, l'une est disposée en cercle pour se passer un anneau de main en main, tandis que chaque élève de l'autre équipe, alignée à l'extérieur du cercle, se relaie pour effectuer un tour autour du groupe formant l'horloge.

Complexification : élargir le cercle pour que les enfants se passent un ballon tandis que les relayeurs se déplacent en respectant une forme imposée (en avant, en arrière, à pieds joints, épaules dans l'eau, etc.).

La chasse aux trésors

Déroulement : chaque enfant agit individuellement ; de nombreux objets (cubes, anneaux, balles...) sont placés sur un tapis flottant ou à l'intérieur d'un cerceau lesté. Le jeu consiste à rapporter en un temps limité le plus d'objets possible.



Complexification : proposer des objets flottants puis des objets immergés à ramasser au fond de la piscine

Eprouver les premières immersions

L'épervier plongeur

Déroulement : les enfants sont regroupés à une extrémité du bassin, l'un d'eux prend place au centre et tente de toucher les élèves qui changent de territoire. Un joueur poursuivi peut échapper à l'épervier en s'immergeant totalement : l'attaquant doit alors changer de proie.

Complexification : pour échapper à l'épervier, toucher le fond du petit bain avec une main, à genoux, assis...

Le filet pêcheur

Déroulement : les enfants sont répartis en deux équipes : les pêcheurs (en cercle, se donnant la main et écartant les jambes, eau à la taille) forment le filet ; les poissons sont au centre et doivent pour s'échapper, passer entre les jambes ou sous les bras des pêcheurs.

Complexification :

- placer les pêcheurs dans une zone où ils ont de l'eau à hauteur de la poitrine (puis d'épaules) ;
- faire tourner la ronde des pêcheurs pour obliger les poissons à anticiper leur immersion puis à regarder sous l'eau pour trouver les passages possibles.

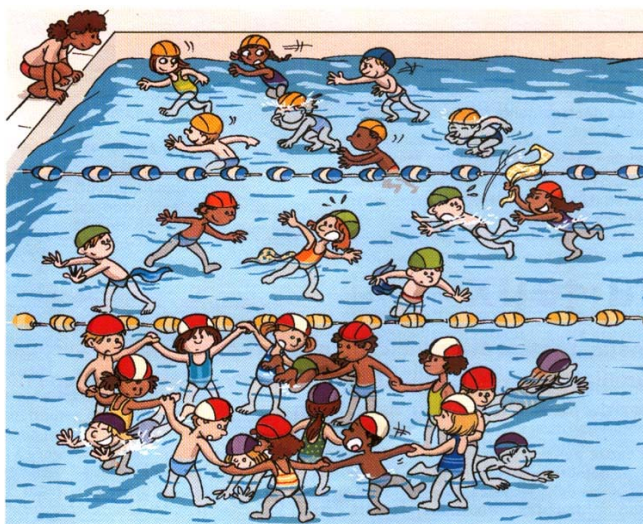
La queue du poisson

Déroulement : chaque enfant « poisson » porte un foulard accroché au maillot de bain et se déplace librement ; deux pêcheurs ont pour mission d'attraper le plus de poissons possible en se saisissant de leur foulard. Au fil des prises, le nombre de pêcheurs augmente, les trois derniers poissons restants sont les vainqueurs.

Complexifications : jouer dans des zones de profondeurs différentes et ajuster la hauteur de fixation du foulard (cuisse, genou, cheville.)

Combiner des actions

Le rodéo



Déroulement : chaque enfant dispose d'un objet flottant (planche, frite, gros ballon) avec lequel il doit s'équilibrer le plus longtemps possible.

Complexifications :

- évoluer dans des profondeurs différentes ;
- varier les objets offrant la possibilité de s'équilibrer à califourchon ;
- rechercher le support permettant de rester en équilibre le plus longtemps possible.

Les triporteurs

Déroulement : les enfants sont répartis par groupes de trois, deux déménageurs et le troisième, le « meuble » à déplacer. Chaque trinôme doit trouver des solutions pour transporter le camarade qui demeure totalement passif (tirer par les bras, les pieds, ta taille, en utilisant un objet-cordes, cerceaux, frites, etc.-, pousser, etc.).

Complexifications :

- effectuer trois trajets, chaque enfant étant, à son tour, le « meuble » à porter ;
- par deux, un déménageur et un « meuble », réaliser chaque transport de façon différente ;
- rechercher l'efficacité par l'organisation de courses.

Le dauphin

Déroulement : eau à la taille, les élèves se déplacent par bonds successifs en posant alternativement les pieds et les mains au sol, impliquant une entrée dans l'eau, tête la première.

Complexification :

- évoluer avec de l'eau à hauteur d'épaule ;
- proposer une course de relais des dauphins.



Patrick Caperan,
Illustrations: Caro.

Extrait de la revue EPS 1 n°136, janvier-février 2008,
pp.17-18.

www.revue-eps.com