Séance 1 parcours évaluation diagnostique

Situation 1 entrées dans l’eau et déplacements

- Choisir tapis jaune ou toboggan pour entrer dans l’eau.

**Tapis jaune** : marcher, courir, en arrière

**Toboggan**: normal, tête la première sur le ventre, sur le dos

- Choisir son **circuit** (petite ou grande profondeur)

**Petite profondeur** : passer dans les cerceaux lestés et ressortir par les escaliers

**Grande profondeur** : prendre une frite et sorti par l’une des deux échelles

*Variante : partir avec une frite*

Situation 2 déplacements et équilibre



Objets lestés au milieu du bassin

2 équipes

**Aller replacer les objets, un par un, dans les cerceaux qui valent des points 1,3 ou 5**

Aller le plus vite possible, ne ramener qu’un objet à la fois.

Compter les points de chaque équipe.

5

3

1

5

3

1