



Ce que l'on observe

**Conduites Typiques Initiales**

L'enfant, très crispé :  
refuse d'entrer dans l'eau  
reste accroché à l'adulte  
reste là où il a l'eau aux chevilles.

**Conduites Typiques 1**

L'enfant :  
se déplace à l'aide d'appuis solides, pieds et/ou mains,  
refuse de mettre le visage dans l'eau,  
perd son équilibre vertical sans pouvoir le retrouver,  
agresse l'eau par des actions explosives.

**Conduites Typiques 2**

L'enfant « flotte », il :  
accepte l'immersion passagère de la tête,  
peut retrouver son équilibre vertical lorsqu'il le perd,  
sait quitter ses appuis plantaires, mais a besoin de  
l'aide de moyens matériels pour se déplacer  
"longtemps" (flotteurs, lignes d'eau, ...), et dépense  
beaucoup d'énergie pour agir dans l'eau,  
*peut se déplacer sur quelques mètres environ, tête en  
hyper-extension, buste oblique, regard horizontal, sans  
immersion de la tête.*

**Conduites Typiques 3**

L'enfant :  
se déplace sur et sous l'eau sans aide matérielle, avec des  
appuis variés, sur le ventre et sur le dos,  
accepte l'immersion volontaire de la tête pour aller  
chercher un objet en contrôlant l'apnée,  
-----  
se déplace sur 10 à 15 m, en apnée "entre deux eaux", et  
remonte pour sortir la tête et respirer.

**Conduites Typiques 4**

L'enfant :  
peut se déplacer sur une distance longue, en utilisant l'espace  
aquatique dans toutes ses dimensions et une respiration  
adaptée, mais sans gérer au mieux ses ressources par rapport  
à une activité de performance (4 x nages),  
d'expression-communication (natation synchronisée),  
d'opposition collective (water-polo), ou de sauvetage.

**Conduites Typiques 5**

L'enfant :  
nage longtemps, vite, avec une respiration  
aquatique efficace,  
s'exprime, seul ou à plusieurs, à travers une  
chorégraphie, dans le milieu aquatique,  
joue collectivement au ballon, en utilisant ses  
compétences aquatiques.

Niveau d'habileté

**Niveau Initial**  
L'enfant  
"inhibé,  
paralysé"

**Niveau 1**  
L'enfant  
"pataugeur-  
marcheur"

**Niveau 2**  
L'enfant  
"flottant"

**Niveau 3**  
L'enfant  
"glissant"

**Niveau 4**  
L'enfant  
" autonome "

**Niveau 5**  
L'enfant  
"dauphin"

Apprentissages pour passer d'un  
niveau à un autre

Entrer en relation avec le  
milieu – Entrer dans  
l'eau- agir dans l'eau

S'équilibrer, se rééquilibrer  
pour accepter de se laisser  
porter par l'eau

Se déplacer en s'orientant  
dans tout le volume  
aquatique- Utiliser la tête  
pour s'équilibrer- Placer le  
corps en allongement dans  
l'axe du déplacement

Construire des appuis  
efficaces et une respiration  
aquatique rythmée en  
continu

Optimiser/ Réguler ses  
actions propulsives :La  
glisse dans l'eau et sa  
respiration en diminuant les  
résistance à l'avancement

## LES SITUATIONS PROPOSEES AUX ELEVES :

### Formes d'organisations possibles :

- Ateliers tournants, ou parcours, ou situation d'évaluation,
- Groupes hétérogènes ou homogènes,
- Groupes en autonomie avec des consignes précises de fonctionnement, et d'auto-évaluation (projet).

### Règles à respecter :

Dans une même séance, travailler en petite et grande profondeur,

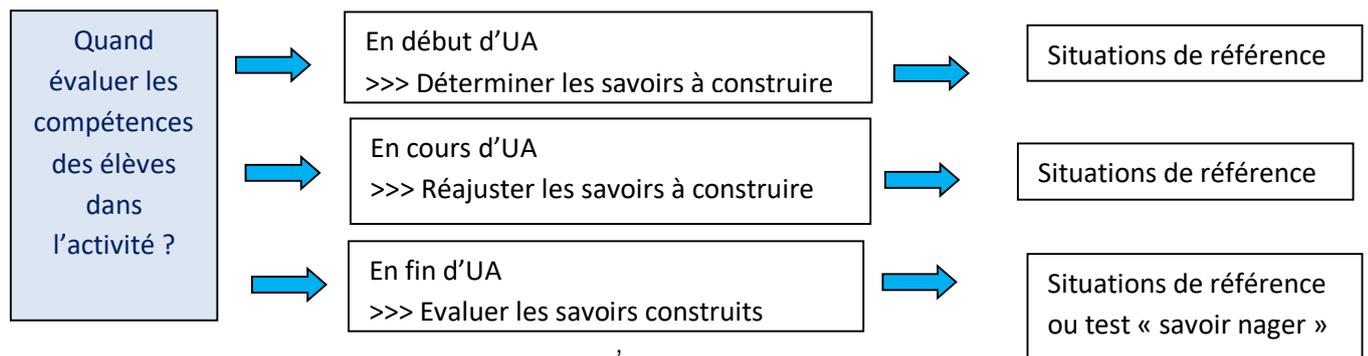
Au moins deux thèmes de travail dans la séance (**toute séance doit comporter un travail sur l'immersion-respiration**, à l'inverse, une séance ne peut pas traiter uniquement de l'immersion !),

Alterner temps forts et temps de récupération,

Alterner des temps dirigés et des temps de recherche individuelle.

**Par le jeu des variables, une situation peut être adaptée à tous les niveaux de pratique et peut être proposée dans différentes séances**

**SITUATIONS DE REFERENCE :** Ce sont des situations d'évaluation globales permettant de faire "l'état des lieux" du niveau de compétence de l'enfant dans l'activité à un moment donné de son cycle d'apprentissage.



### Exemples de situations de référence

<p><b>1/ Le parcours aménagé</b></p> <p>Traversée du (ou des) cerceau(x) sans remontée entre les deux</p> <p>Nage ventrale de 8 à 15 m (C2-C3)</p> <p>Entrée en rampant</p> <p>Zone de départ</p> <p>Planche dorsale</p> <p>Nage dorsale de 8 à 15 m (C2-C3)</p>	<p><b>2/ Jeu global</b> (pour donner du sens au cycle d'apprentissage, poursuivre l'observation des niveaux d'habileté des élèves)</p> <p><u>Exemples</u></p> <p>« Jacques a dit »</p> <p>Disposition linéaire (5 élèves maximum à la fois)</p> <ul style="list-style-type: none"><li>→ Rester 3 s 5 s en planche ventrale</li><li>→ Nager sur le dos</li><li>→ Plonger ...</li><li>→ Nager sur le ventre</li></ul> <p>« La balle aux prisonniers »_Equipes de 5 joueurs</p> <p>Se déplacer en nage ventrale – plonger pour éviter la balle- se mettre en équilibre vertical pour lancer la balle</p>
--	---

Elèves	Entrée dans l'eau		Déplacement ventral		Immersion		Déplacement dorsal		Equilibre			Déplacement ventral et déplacement en amplitude	
	Entrée dans l'eau la tête la première	Entrée dans l'eau par l'arrière	Déplacement sans matériel avec bras et jambes sur plus de 5 m	Déplacement avec matériel avec bras et jambes sur plus de 5 m	Plonger et passer dans un cerceau ou un tunnel de cerceaux	Descendre et s'asseoir ou s'allonger au fond	Déplacement sans matériel avec bras et jambes sur plus de 5 m	Déplacement avec matériel avec bras et jambes sur plus de 5 m	Flotter sur le dos ou sur le ventre	Nager sur place pour lancer un ballon (équilibre vertical)	Nager sur place pour recevoir un ballon (équilibre vertical)	En 5 mouvements de nage les plus grands	Parcourir plus de 10m

## NATATION / IDEES DE PROGRESSION C2

<i>Adapter ses déplacements à des environnements variés</i>							
Objectifs	Dispositif					Régulation	
	<i>Aménagement/ matériel /modalité de travail</i>	But de la tâche	Activités /Consignes	Critère de réussite <i>(Evaluation/Elève)</i>	Evaluation/ Enseignant	Simplification	Complexification
<b>Evaluer l'entrée dans l'eau, l'immersion, la propulsion</b>	<b>Parcours aménagé</b>	Entrer, s'immerger, se déplacer dans l'eau	Entrer par le bord ou l'échelle, Aller récupérer un objet au fond (1m30) Se laisser remonter et S'équilibrer en position « boule » Se redresser et s'équilibrer sur le dos. Se déplacer sur une quinzaine de mètres.	Enchaîner les étapes du parcours	Observation des difficultés/ l'entrée, l'immersion, la propulsion.		
<b>S'immerger</b>	Espace délimités avec des objets lestés (couleurs différentes par équipes)		« La pêche aux bouteilles ou anneaux .. » Entrer dans l'eau et récupérer un par un le plus grand nombre d'objets au fond de l'eau et les déposer sur le tapis de son équipe. 2 manches de 8 min.	Récupérer les objets de son équipe.	Obtenir une immersion de la tête (pendant une dizaine de secondes) Immersion sans difficulté (pas de main passée sans cesse sur le visage)	Réduire les distances et la profondeur	Augmenter les distances et la profondeur. La durée de la partie
			Aller toucher les pieds d'un camarade.	Les pieds sont touchés 2 fois de suite	Obtenir l'immersion du corps entier (sans respiration explosive en sortant de l'eau)	Réduire la profondeur	Augmenter la profondeur
			Passer dans un cerceau. Passer entre les jambes d'un camarade	Le cerceau est traversé		Placer le cerceau à moitié immergé. Réduire la profondeur.	Passer dans 2 cerceaux 2 camarades
			Pratiquer un parcours ... Exemple d'aménagement :jeu	Se déplacer sous l'eau			Augmenter la profondeur

			Jeu de 1, 2,3 Soleil, les élèves disposés en cercle autour de l'enseignant Se déplacer sous l'eau				
<b>S'allonger, se laisser flotter</b>	Espace délimité	Se laisser flotter	Par 2 l'un observe, l'autre exécute : Se mettre en boule dans la position de la méduse et tenter d'y rester. Aide du camarade pour trouver la position d'équilibre Inverser les rôles Se mettre sur le dos, montrer la couleur de son maillot (en faisant bien monter le ventre et le bassin)	Tenir la position 3s puis 5s	Flottaison sur le ventre ou sur le dos sans difficulté	Tenir le camarade	Passer de la boule à l'étoile et vice – versa Passer sur le dos et sur le ventre en passant par la boule Augmenter la profondeur. Sans aide
<b>Accepter les déséquilibres : quitter la verticale de terrien</b>	Petite profondeur	Se laisser tomber	Par 2 : l'un exécute ,l'autre aide et observe Se laisser tomber en position ventrale, dorsale, costale, yeux fermés – avec bras contre corps (ainsi les mains ne pourront prévenir le contact avec le sol). – Avec bras dans prolongement corps. – Départ sur la pointe des pieds. – tête menton contre poitrine – se laisser équilibrer ensuite par l'eau (rester à plat = faire la planche).	Accepter de se laisser tomber sans crainte Tenir la position d'équilibre 3 s avant de se redresser	La rectitude pendant la chute_(pas de cassure au niveau du tronc ni au niveau tête). Corps tonic Tête droite	Position de départ accroupie	Idem en grande profondeur, en partant du bord : – chute avant, arrière avec bras (pas seulement les mains) crochetés derrière les genoux
<b>S'équilibrer en surface</b>	Petite profondeur Avec planche	S'allonger sur l'eau	Prendre une impulsion pour s'allonger en surface et rester en équilibre ventral. Se déplacer d'un point à un autre	Garder la position au moins 5 s	La tête est dans le prolongement du corps. Garder les épaules dans l'eau	Par deux pour aider à s'allonger	Autres positions d'équilibre : dorsal, costal, vertical Sans matériel

					S'équilibrer par de légers battements de jambes. Souffler pendant le temps d'équilibre		
--	--	--	--	--	---	--	--

**NATATION / IDEES DE PROGRESSION C3**

*Adapter ses déplacements à des environnements variés*

Objectifs	Dispositif					Régulation	
	Aménagement/ matériel /modalité de travail	But de la tâche	Activités /Consignes	Critère de réussite (Evaluation/Elève)	Evaluation/ Enseignant	Simplification	Complexification
<b>Evaluer l'entrée dans l'eau, l'immersion, la propulsion</b>	<b>Parcours aménagé</b>	Entrer, s'immerger, se déplacer dans l'eau	Entrer par le bord ou l'échelle, Aller récupérer un objet au fond (1m30) Se laisser remonter et S'équilibrer en position verticale S'allonger et s'équilibrer sur le dos. Se déplacer sur le dos sur une quinzaine de mètres. Se retourner Passer sous un obstacle de 1m50. Se déplacer sur le ventre sur 15 m	Enchaîner les étapes du parcours	Observation des difficultés/ l'entrée, l'immersion, la propulsion.		
<b>S'immerger</b>	Espace délimités avec des objets lestés (couleurs différentes par équipes)		- <u>Jeu de relais immersion</u> : Equipes constituées de quatre élèves en file indienne, jambes tendues écartées : Le dernier passe entre les jambes des trois premiers et se place devant ...ainsi de suite Equipe gagnante : celle dont tous les joueurs ont traversé pour reconstituer la file dans le même ordre.	Récupérer les objets de son équipe.	Obtenir une immersion de la tête (pendant une dizaine de secondes) Immersion sans difficulté (pas de main passée sans cesse sur le visage)	Réduire les distances et la profondeur	Augmenter les distances et la profondeur. La durée de la partie
			<u>Jeu du baret subaquatique</u> : annoncer un n° (de nageur) et une couleur (de cerceau à rattraper).	Récupérer l'anneau	Obtenir l'immersion du corps entier 10 s	Réduire la profondeur	Augmenter la profondeur
			Pratiquer un parcours ... Exemple d'aménagement : Jeu de 1, 2,3 Soleil, les élèves disposés en cercle autour de l'enseignant .Se déplacer sous l'eau	Se déplacer sous l'eau	(sans respiration explosive en sortant de l'eau)	.	Passer dans 2 cerceaux 2 camarades

<b>S'allonger, se laisser flotter</b>	Espace délimité	Se laisser flotter	Par 2 l'un observe, l'autre exécute : Se mettre en boule dans la position de la méduse et tenter d'y rester. Aide du camarade pour trouver la position d'équilibre Inverser les rôles	Tenir la position 3s puis 5s	Flottaison sur le ventre ou sur le dos sans difficulté	Tenir le camarade	Passer de la boule à l'étoile et vice – versa Passer sur le dos et sur le ventre en passant par la boule Augmenter la profondeur. Sans aide
			Se mettre sur le dos, montrer la couleur de son maillot (en faisant bien monter le ventre et le bassin)				
			Former une lettre avec son corps Se mettre ensemble pour écrire un mot				
<b>Accepter les déséquilibres : quitter la verticale de terrien</b>	moyenne profondeur	Se laisser tomber	Par 2 : l'un exécute ,l'autre aide et observe Se laisser tomber en position ventrale, dorsale, costale, yeux fermés – avec bras contre corps (ainsi les mains ne pourront prévenir le contact avec le sol). – Avec bras dans prolongement corps. – Départ sur la pointe des pieds. – tête menton contre poitrine – se laisser équilibrer ensuite par l'eau (rester à plat = faire la planche).	Accepter de se laisser tomber sans crainte Tenir la position d'équilibre 3 s avant de se redresser	La rectitude pendant la chute (pas de cassure au niveau du tronc ni au niveau tête). Corps tonic Tête droite	Position de départ accroupie	Idem en grande profondeur, en partant du bord : Chute avant, arrière avec bras (pas seulement les mains) crochetés derrière les genoux
	Grande profondeur	Plonger	De la position semi redressée au bord du bassin, Plonger dans un cerceau pour aller chercher un objet au fond.	L'objet est récupéré	La tête entre les bras Alignement du corps	Position accroupie	

<b>S'équilibrer en surface</b>	Moyenne profondeur Avec planche	S'allonger sur l'eau	Prendre une impulsion pour s'allonger en surface et rester en équilibre ventral. Se déplacer d'un point à un autre	Garder la position au moins 5 s	La tête est dans le prolongement du corps. Garder les épaules dans l'eau S'équilibrer par de légers battements de jambes. Souffler pendant le temps d'équilibre	Battements au mur mains accrochées au bord , position verticale pour limiter la flexion des genoux Puis position horizontale	Autres positions d'équilibre : dorsal, costal, vertical Sans matériel
<b>Se déplacer</b>	Moyenne à grande profondeur ( hauteur des épaules) Avec planche	Se déplacer par l'action des bras	Se déplacer par l'action simultanée des bras ; les bras tournent comme un moulin avec des mouvements grands et lents	Maintenir son équilibre et progresser vers l'avant	Mouvements amples Bonne orientation des surfaces motrices (mains , partie interne de l'avant bras) Alignement du corps Allongement du corps	Utiliser la frite pour soutenir.	Placer l'inspiration à la fin du mouvement du bras
		Se propulser à l'aide des jambes	Se propulser à l'aide des jambes en position ventrale, bras allongés , planche tenue des deux mains	Respecter le rythme respiratoire, inspirer au moment de chaque reprise d'appui et souffler pendant le déplacement	Tête droite Inspiration plus courte que l'expiration Action propulsive et équilibratrice des jambes	Au bord en position verticale, réaliser une succession d'inspirations brèves et d'expirations bouche immergée	Sans planche

## B1.3

1, 2, 3, ...  
soleil !

Vers l'enfant  
« flotteur »



**DISPOSITIF :** - Profondeur : de l'eau jusqu'aux épaules  
Zone délimitée par des lignes d'eau  
Matériel de portance : 1 ou 2 haltères, 1 planche, frites



**BUT pour l'enfant :** Atteindre le bord avant les autres

**Consignes :** - Quand le meneur de jeu se retourne (« soleil »), chaque enfant doit utiliser son matériel pour s'équilibrer et montrer un pied hors de l'eau  
S'il n'y parvient pas, il retourne au départ

**Contraintes :** - Ne pas avoir un pied au fond pendant l'équilibre  
Garder les épaules dans l'eau pendant les déplacements

**CRITERES DE REUSSITE :** - Réussir à montrer son pied à chaque fois que le meneur de jeu se retourne  
- Atteindre le mur en premier

**OBJECTIFS pour le maître :**

*Quitter ses appuis plantaires habituels*

**OBSTACLE à franchir :**

*S'équilibrer, se rééquilibrer*

*... pour agir*

*Parvenir à*

*à se laisser porter par l'eau dans des équilibres nouveaux  
à quitter la verticalité*

**CRITERES DE REALISATION :**

Agir calmement en prenant appui sur le (ou le) objet(s) qu'il a à sa disposition, avec différentes parties du corps

**COMMENT TRANSFORMER LA SITUATION :**

Même chose sous forme de jeu de chat : pour ne pas se faire toucher, on montre son pied hors de l'eau ou on se déplace horizontalement à l'aide d'une frite, d'une planche

Laisser à disposition des souris une planche de moins que le nombre de souris

Désigner 2 chats

Idem : montrer les 2 pieds, le dos

Mêmes situations, en se plaçant en équilibre sur la planche, avec différentes parties du corps.

Idem en grande profondeur

## B1.4

### Le remorqueur

Vers l'enfant  
« flotteur »

#### DISPOSITIF :

- Profondeur : de l'eau jusqu'aux épaules
- Zone délimitée par des lignes d'eau
- Matériel de portance : 1 ou 2 haltères, 1 planche, frites
- Enfants 2 par 2



**BUT pour l'enfant :** Atteindre le bord avant les autres

**Consignes :** - L'un s'allonge et l'autre marche en le tirant vers l'autre bord - Pour le retour on inverse les rôles

**Contraintes :**

**CRITERES DE REUSSITE :** - Etre les premiers à faire l'aller et le retour

#### **OBJECTIFS pour le maître :**

*Quitter ses appuis plantaires habituels*

#### **OBSTACLE à franchir :**

*S'équilibrer, se rééquilibrer*

*... pour agir*

*Parvenir à*

*à se laisser porter par l'eau dans des équilibres nouveaux  
(ventral et dorsal)  
à faire confiance à l'autre*

#### **CRITERES DE REALISATION :**

-

#### **COMMENT TRANSFORMER LA SITUATION :**

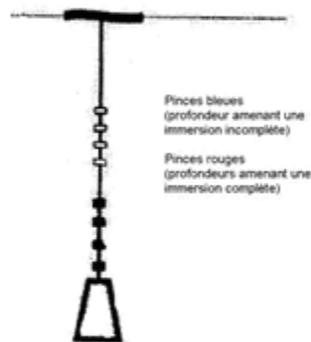
On peut utiliser au début du matériel de portance  
Course à handicap (pour les gagnants des  
manches précédentes)  
Supprimer l'aide du porteur : battements des pieds  
Travailler en grande profondeur  
Tirer, pousser...  
Donner une entrée dans l'eau pour le remorqueur qui  
va récupérer son bateau

## B2.3

# La pêche aux pinces à linge

Vers l'enfant  
« flotteur »

**DISPOSITIF :** - grande profondeur  
1 plot lesté  
1 corde avec des pinces à linge de couleur (1 couleur amène une immersion incomplète, une autre, une immersion complète)  
1 planche en surface  
moyens pour s'immerger : échelle, perche, ou un copain



**BUT pour l'enfant :** Sortir des pinces à linge de l'eau et les poser sur la planche

**Consignes :** - Avec l'aide de la perche, descendre sous l'eau  
Décrocher une pince à linge  
La poser sur la planche

**Contraintes :**

**CRITERES DE REUSSITE :**

sort des pincettes bleues : immersion incomplète  
sort des pincettes rouges et bleues : profondeur de l'immersion aléatoire  
sort des pincettes rouges : immersion complète

**OBJECTIFS pour le maître :**

*S'immerger plus ou moins profondément*

**OBSTACLE à franchir :**

*S'équilibrer, se rééquilibrer*

*... pour agir*

*Parvenir à*

*à sentir que l'eau porte : pour descendre au fond, il faut agir volontairement*

*à se repérer par rapport à la surface*

**CRITERES DE REALISATION :**

Agir sur la perche avec les mains pour descendre  
Sentir que toute la tête est sous l'eau  
Ouvrir les yeux pour prendre la pince

**COMMENT TRANSFORMER LA SITUATION :**

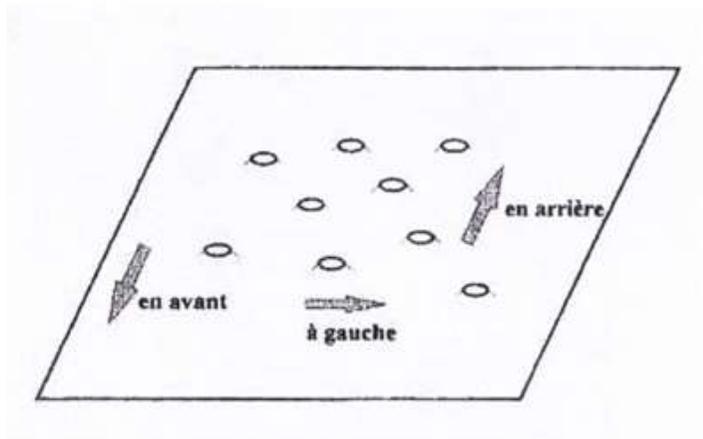
Trois couleurs de pinces ; bleues (B), rouges (R), vertes (V) :  
chacune amène une immersion de plus en plus profonde  
annoncer la couleur choisie  
se fixer un contrat : en 2 immersions je vais ramener 1 R + 1 B, ou...  
lancer un défi à une autre équipe de 3 enfants : en 3 immersions = 6 pts  
R = 3 pts, B = 2 pts, V = 1 pt

## C2.1

### « Jacques a dit »

Vers l'enfant  
« flotteur - pilote »

**DISPOSITIF :** - Grande profondeur  
Si nécessaire, utiliser une ceinture avec deux pains (un devant et un derrière)  
Élèves situés à environ 3-4m du bord



**BUT pour l'enfant :** Agir seulement lorsque la consigne précise bien « Jacques a dit »

**Consignes :** Jacques a dit :  
avancer, aller à gauche, à droite, tourner vers la gauche, la droite, reculer, montrer un pied, les deux pieds, les deux mains...  
combiner deux actions: se déplacer et montrer une partie du corps...  
avancer les pieds en avant...

**Contraintes :**

- Limiter la durée du jeu
- Les consignes doivent se succéder rapidement

**CRITERES DE REUSSITE :** Réaliser précisément ce qui est demandé

**OBJECTIFS pour le maître :**

*Construire des appuis variés*

**OBSTACLE à franchir :**

*Piloter son déplacement*

*Parvenir à*

*sentir la direction des réactions de l'eau*

*orienter ses appuis pour obtenir le déplacement souhaité*

*mettre en relation la direction donnée à l'action et l'effet obtenu*

**CRITERES DE REALISATION :**

Appuyer sur l'eau:

*vers l'avant pour reculer*

*vers l'arrière pour avancer*

*vers le haut pour s'enfoncer*

Déplacer les mains, paumes dirigées vers le fond pour se maintenir en surface sur place et montrer ses deux pieds...

**COMMENT TRANSFORMER LA SITUATION :**

« 1, 2, 3... soleil » avec la réalisation d'une action précise, choisie parmi celles qui posent problème aux enfants (affinement ou stabilisation de l'apprentissage)

*exple: montrer son pied*

« Jacques a dit... » sans moyen de portance en ajoutant:

- des immersions,

- des déplacements en immersion...

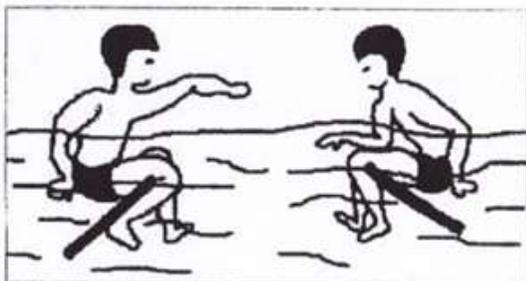
Proposer un slalom (repérage sur les effets de mes actions sur l'eau, par rapport à un élément extérieur).

## C2.4

### « Le combat de coq »

Vers l'enfant  
« flotteur - pilote »

#### DISPOSITIF :



- Moyenne (et/ou grande) profondeurs
- Si nécessaire, utiliser une ceinture avec 2 pains (1 devant, 1 derrière)
- 1 planche par enfant
- Groupes de 4 enfants numérotés de 1 à 4;  
1 joue contre 2, 3 contre 4, puis 1 contre 3, 2 contre 4, etc.

**BUT pour l'enfant :** Déséquilibrer l'autre sans perdre soi-même son équilibre

**Consignes :** - *S'équilibrer sur sa planche en position assise*  
*Faire tomber l'autre en le poussant (sans s'accrocher)*  
*et tenter de rester en équilibre sur sa planche*  
*Changer 3 fois d'adversaire*

**Contraintes :** Les groupes d'enfants doivent impérativement s'éloigner des bords et s'écarter les uns des autres  
Dans chaque groupe, le jeu ne démarre que lorsque les 2 adversaires directs sont en équilibre sur leur planche Durée de jeu : 20 à 30 secondes

**CRITERES DE REUSSITE :** Être rester en équilibre sur sa planche, lorsque l'autre est déséquilibré, au moins 1 fois après s'être opposé à ses 3 adversaires

#### OBJECTIFS pour le maître :

*Construire des appuis variés*

#### OBSTACLE à franchir :

*Piloter son déplacement*

*Mettre en relation ses actions sur l'eau et les réactions de l'eau en tenant compte de l'action de l'autre Adapter ses actions à l'effet recherché*

#### CRITERES DE REALISATION :

Appuyer plus ou moins fort sur l'eau, et/ou plus ou moins vite, pour se rééquilibrer

Pousser l'autre d'une main, et se rééquilibrer avec l'autre main en même temps

Pousser l'autre très brièvement, et s'écarter de lui rapidement en se rééquilibrant

#### COMMENT TRANSFORMER LA SITUATION :

Même situation en augmentant le nombre d'adversaires: 3 puis 4  
Prise de foulards: « gare à ta queue », assis en équilibre sur une planche (foulard accroché au niveau de la ceinture)  
Jeu du chat, assis en équilibre sur une planche  
Prise de vie, dans un temps donné, en étant assis en équilibre sur une planche, le chat déséquilibre le plus possible de souris, qui peuvent se replacer après, pour continuer à jouer (groupes de 4 – 5 enfants).