


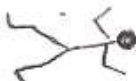

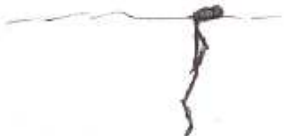


FLOTTAISONS /

objectif	consigne	situation	Critères de réussite
S'allonger puis se redresser	Donne les mains à ton camarade, allonge toi, puis remet toi debout	PB 	S'allonge épaules immergées et réussit à se remettre debout en redressant la tête et en ramenant les jambes
S'allonger et rester immobile, puis se redresser	Tiens la goulotte, allonge toi, reste immobile, puis regroupe les genoux sous le ventre pour te relever (souffler dans l'eau)	PB . GB 	Rester parfaitement immobile, reprendre des appuis plantaires
S'allonger et rester en équilibre sur une planche (position ventrale et dorsale)	Allonge toi sur la planche et reste en équilibre dessus le plus longtemps possible		Rester en équilibre
		Idem sans tenir la planche avec les mains	
		Idem en se déplaçant ou en tournant avec des mouvements des mains (simultanés ou alternatifs)	
Rester immobile dans des positions variées	Fais l'étoile avec les bras et les jambes écartés (sur le ventre, sur le dos)	vue de dessus 	Accepter de se faire porter par l'eau
	Fais la méduse (sur le ventre, sur le dos)		
	Fais le flotteur (tête en arrière, les oreilles dans l'eau)		
		Idem en se déplaçant ou en tournant avec des mouvements des mains (simultanés ou alternatifs)	
Rester immobile dans des positions variées après une glissée (ventrale ou dorsale)		Mêmes situations que ci-dessus	