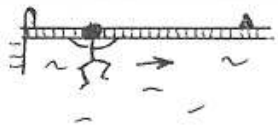
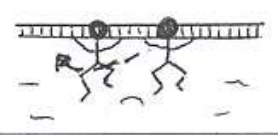
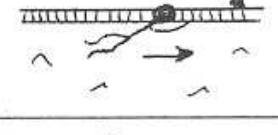

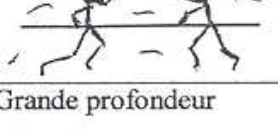
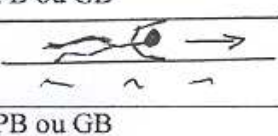

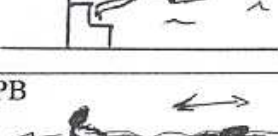
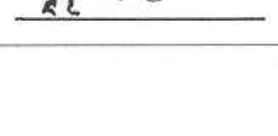


DEPLACEMENTS 1

objectif	consigne	situation	Critères de réussite
Se déplacer le long de la goulotte en position verticale	Avance le plus rapidement possible		Avoir les épaules dans l'eau
S'éloigner du bord en se déplaçant le long de la goulotte	On se croise On se dépasse		Passer de l'autre côté du camarade sans le toucher
Rechercher la perte des appuis plantaires et l'allongement	Va jusqu'au repère, le plus vite possible en tirant sur le(s) bras		Position ventrale, pieds ne touchent pas la paroi
Se déplacer le long d'un câble double (pont de singe)	Fais le parcours		Traverser la zone demandée, les épaules dans l'eau
Se déplacer le long d'un câble double (pont de singe) en se doublant	On se dépasse Consignes de sécurité		Traverser la zone demandée, les épaules dans l'eau
Se déplacer le long d'un câble simple	Fais le parcours	Grande profondeur	Idem en se tenant à une seule main
Se déplacer le long d'un câble simple, en se croisant et en se doublant	On se croise On se dépasse	Grande profondeur	Idem en se tenant à une seule main
Se déplacer le long d'un câble double (pont de singe) en position allongée (ventral/dorsal)	Glisse sur le ventre Glisse sur le dos De + en + vite	PB ou GB 	Aller de + en + vite avec des mouvements de bras de + en + amples
Se déplacer avec une planche (ou frite) sous le ventre (ou dos)	Pousse sur le mur pour aller le + loin possible	PB ou GB 	S'allonger pour se déplacer et se redresser à la ligne d'eau ou au câble
Réaliser une coulée ventrale ou dorsale le long d'un câble	Pousse sur le fond, les marches ou sur le mur et glisse jusqu'au repère	PB ou GB 	Corps gainé dans l'axe de poussée
Découvrir l'hydrodynamisme	Se faire pousser, tirer, propulser par 1 (x) camarades (ventral) En avant, en arrière, par les pieds, par la tête...	PB 	Parcourir la plus grande distance possible en conservant le corps gainé, tête dans l'axe