

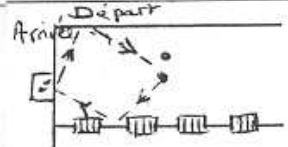



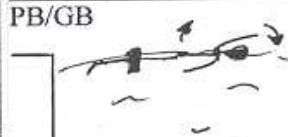



Déplacements 2

objectif	consigne	situation	Critères de réussite
Maîtriser l'hydrodynamisme	Se faire pousser, ou propulser par 1 (x) camarades en faisant des vrilles (ventral/dorsal)	PB 	Parcourir la plus grande distance possible en conservant le corps gainé, tête dans l'axe
Maîtriser l'hydrodynamisme et y associer la propulsion des jambes	Se faire propulser par 1 (x) camarades ou se propulser soi-même et enchaîner des battements de jambes	PB/GB 	Parcourir la plus grande distance possible en conservant le corps gainé, tête dans l'axe en soufflant dans l'eau
S'éloigner du bord avec un objet flottant (planche, frite, haltère...)	Va toucher la ligne d'eau Va chercher 1 (x) objet flottant ou au bord et rapporte le(s)		Réaliser le parcours, rapporter les objets
Se propulser en coulée ventrale (dorsale) entre 2 câbles	Pousse sur le mur Souffle dans l'eau	GB 	Augmentation de la distance, tête dans l'axe
Récupérer un objet (planche, frite) flottant à 2 ou 3 m du bord	Pousse sur le mur, reviens avec la planche		Augmentation de la distance
Sauter et récupérer un objet (planche, frite) flottant à 2 ou 3 m du bord (notion de contrat)	Lance ta planche, saute et va récupérer ta planche pour la ramener au bord		Enchaîner sauter, se déplacer. Augmentation de la distance
Maîtriser l'hydrodynamisme et y associer la propulsion des bras (crawl)	Se faire propulser par 1 camarade ou se propulser soi-même (pull-boy entre les jambes) et enchaîner des moulins avec les bras	PB/GB 	Parcourir la plus grande distance possible en conservant le corps gainé, tête dans l'axe en soufflant dans l'eau
Se fixer des contrats de temps ou de distance	Nage jusqu'à (repère) Nage pendant 30s, 1mn..	1 observateur	Réaliser le contrat fixé
Améliorer l'efficacité	Faire plus de distance dans le même temps Faire la même distance avec moins de mouvements de bras	PB/GB Souffler dans l'eau Modifier les trajets de bras (crawl, brasse)	Réaliser le contrat fixé
Enchaîner 2 ou 3 styles de nage sur une distance	Changer de nage tous les (x) mètres	Crawl/dos Brasse/dos...	Ne pas arrêter de nager entre les nages
Améliorer la coordination	Réaliser des nages hybrides	Jambes-crawl/bras-brasse Jambes-crawl/ 2 bras....	Equilibre, respiration
Enchaîner nage en surface et en immersion	Faire des parcours en touchant des repères à différents endroits		Eviter les arrêts Enchaîner les actions motrices