

Matériel : planches, tapis, pull-boy

Fiche
17

Objectifs	Situation proposée	Remarques
Entrer dans l'eau	Tapis débordant sur l'eau. Entrer dans l'eau en roulant en avant, en arrière et sur le côté	Grand bain
Propulsion jambes	Course par 2. Glissée ventrale avec une planche en battant des jambes pour arriver le premier de l'autre côté.	Petit bain/ Moyen bain
Coulée ventrale	Epaules immergée, Bras dirigés vers le fond. Menton poitrine.	Petit bain
S'équilibrer	Alterner étoile et méduse au grand bain. Tenir chaque position 5 secondes.	Grand bain
S'équilibrer	Descendre à l'échelle et aller poser la main au sol. Remonter en lâchant l'échelle.	Grand bain
Respirer	Accroché au bord du bassin. Souffler dans l'eau et inspirer hors de l'eau. Souffler à fond. Séries de 10 cycles.	Grand bain
Evaluation 17	Glissée ventrale sur une demi-largeur un pull-boy dans les mains.	Petit bain

Matériel : Planche, anneaux lestés

Fiche
18

Objectifs	Consignes	Remarques
Propulsion jambes	Jeu d'opposition à 2. Chacun tient la même planche et par des battements de jambes tente de repousser son adversaire.	Petit bain/ Moyen bain
Coulée ventrale	Epaules immergée, Bras dirigés vers le fond. Menton poitrine. Faire une coulée ventrale et passer entre les jambes d'un camarade.	Petit bain/ Moyen bain
Entrer dans l'eau	Sauter dans l'eau en chandelle. Idem en ajoutant un ½ tour	Grand bain
Propulsion jambes	Effectuer une glissée dorsale en battant des jambes. Faire varier le rythme et l'amplitude des mouvements. - Grand/petit - Lent/rapide	Petit bain
Sauvetage	A l'aide d'une planche, ramener un objet lesté en moyenne profondeur.	Moyen bain
Propulsion jambes Dauphin	Mains collées aux cuisses, se déplacer le plus loin possible comme un dauphin.	Petit bain
Evaluation 18	Descendre le long de l'échelle, poser une main au fond et remonter en lâchant l'échelle.	Grand bain