

Matériel : Pull-boys, objets lestés, cerceau, Gros tapis, frites

Fiche
25

Objectifs	Situation proposée	Remarques
Propulsion dorsale bras	Allongé sur le dos, pull-boy tenu sur les cuisses. Mouvement des 2 bras simultanés	Expiration pendant la poussée
Papillon Propulsion jambes Respiration	Couché sur le côté, un bras contre la cuisse l'autre dans le prolongement du corps collé à l'oreille, se déplacer comme un dauphin	Changer de bras.
Plonger	Plonger avec impulsion des jambes et mouvement des bras vers l'avant.	
Propulsion jambes Expiration	Passer de la position ventrale à la position dorsale en battant des jambes. Expiration sur le ventre, inspiration sur le dos. Sur au moins 15 m	Changer de sens
Sauvetage	S'enrouler dans une frite et aller chercher un objet au fond du grand bain. Empiler mains, tête, bassin, jambes.	Menton poitrine
Propulsion bras	A cheval sur une frite, propulsion à l'aide des bras en avant et en arrière. Minimum 20 m	Buste bien droit
Evaluation 25	A genoux sur un tapis, entrer dans l'eau par les bras en passant dans un cerceau.	

Matériel : Planche, pull-boys, ballon

Fiche
26

Objectifs	Consignes	Remarques
Entrer dans l'eau	Trouver toutes les manières possibles d'entrer dans l'eau.	Imiter son camarade
Crawl Propulsion bras	Position ventrale, pull-boy tenu d'une main, bras tendu. Faire 2 mouvements de bras puis inspiration main cuisse. Expiration sous l'eau continue.	Mi longueur avec un bras puis changer de bras.
Sauvetage	Nager sur 15 mètres minimum avec un ballon dans la main sans le mouiller.	Possibilité d'organiser une course à 2
Crawl Equilibre	3 mouvements de crawl puis roulade avant. Reprendre la nage et recommencer.	Sur 20 m
Respiration	Caché sous une planche, retenir sa respiration le plus longtemps	Sous forme de concours.
Propulsion jambes	En position ventrale, bras dans le prolongement du corps, battements des jambes sur environ 20m. Respiration et expiration par la bouche	Bras oreilles
Evaluation 26	Glissée ventrale, puis battements de jambes sur 10 m. Retournement et battement de jambes sur 10m sur le dos	