

|  |  |   |
|--|--|---|
| <p><b>Composante :</b> Se propulser</p> <p><b>Niveau :</b> 5</p>   | <p><b>Comportements observés :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Les élèves n'avancent pas.</li> <li>- Ils s'essoufflent</li> </ul> | <p><b>Effet recherché :</b></p> <p>Synchroniser et alterner les moyens de propulsion pour :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- plus de distance</li> <li>- plus de vitesse</li> </ul> |
| <p><b>Dispositif :</b></p> <p>Crawl et dos crawlé.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. course à 2 avec une planche</li> <li>2. travailler les battements : avec du bruit, sans bruit, jambes raides, jambes souples</li> <li>3. Travailler les bras : <ul style="list-style-type: none"> <li>- sur le ventre ou sur le dos, planche en main, s'allonger, battre des pieds et alterner des mouvements de crawl avec les bras (3 repères : oreille, petit dos qui entre dans l'eau, cuisse, je casse la bras)</li> </ul> </li> <li>5. course d'endurance, course de vitesse (avec et sans matériel)</li> </ol> |  |   |
| <p><b>Consigne :</b></p> <p>Faites une course à 2 avec une planche.</p> <p>Tenez vous au bord, battez des pieds en faisant du bruit, sans faire de bruit, jambes raides, jambes souples.</p> <p>Tenez vous planche des 2 mains bras tendus, allongez vous, battez des pieds et alternez des mouvements de crawl avec les bras.</p>   |  |   |
| <p><b>Evolutions :</b></p> <p>Nage du lièvre (le plus vite possible)</p> <p>Nage de la tortue (le plus lentement possible)</p>   | <p><b>A la mer :</b></p> <p>Possible en mer.</p>   |   |