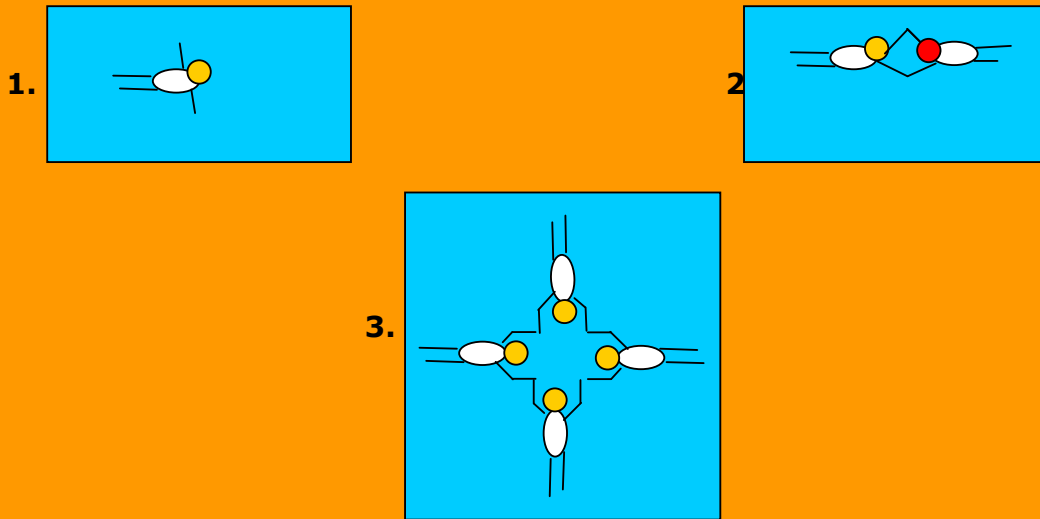


<p><b>Composante :</b> S'équilibrer</p> <p><b>Niveau :</b> 4</p> <p><b>Fiche 1</b></p>	<p><b>Comportements observés :</b></p> <p>Le corps ne reste pas allongé.</p>	<p><b>Effet recherché :</b></p> <p>Maîtriser l'équilibre horizontal (sans support) et vertical.</p>
--	--	---

**Dispositif :**

**1. L'étoile de mer**



**4. En grande profondeur, faire le piquet, le plus vertical possible, la tête vers le fond.**

**Consigne :**

1. Au signal, tu fais l'étoile sur le ventre. Idem, sur le dos.
2. Par deux, vous faites l'étoile sur le ventre. Idem, sur le dos.
3. Par quatre, vous faites l'étoile sur le ventre. Idem, sur le dos.
4. Vous allez toucher le fond et rester le plus droit possible comme un piquet.

**Evolutions :**

4. Avec aide : perche, échelle.

**A la mer :**

- 1.2.3 Possible en mer.

<p><b>Composante :</b> S'équilibrer</p> <p><b>Niveau :</b> 4</p> <p><b>Fiche 2</b></p>	<p><b>Comportements observés :</b></p> <p>Le corps ne reste pas allongé.</p>	<p><b>Effet recherché :</b></p> <p>Maîtriser l'équilibre horizontal sans support.</p>
--	--	---

**Dispositif :**

**Jeu : Le saut-étoile.**

2 équipes de 6 joueurs : 5 étoiles et 1 tortue.

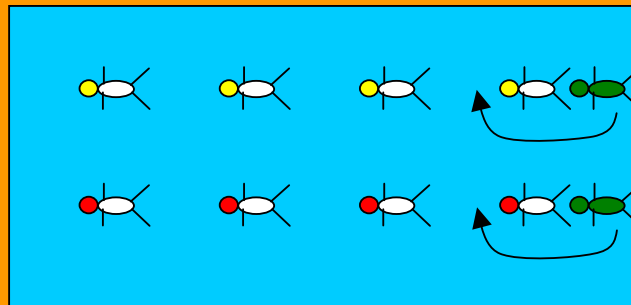
Les étoiles en équilibre horizontal forment une ligne, la tortue doit passer dessous.

La tortue doit remonter à la surface entre les étoiles pour respirer.

Arrivée au bout de la ligne, la tortue devient étoile et la première étoile devient tortue.

**Critères de réussite :**

Rester allongé sur l'eau.



**Consigne :**

La tortue doit passer sous les étoiles en respirant entre chacune d'elles. Quand elle arrive au bout elle devient étoile. La première étoile devient tortue et ainsi de suite.

**Evolutions :**

1. Le jeu peut être chronométré.
2. Ajouter ou supprimer des étoiles

**A la mer :**

Possible en mer.