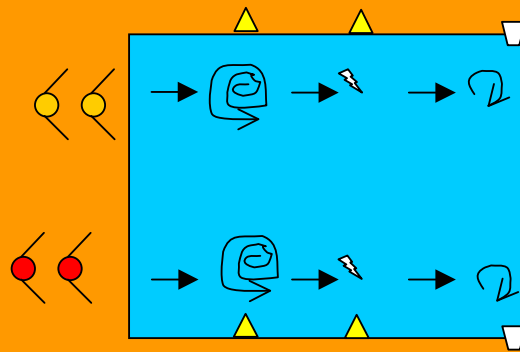


<p>Composante : S'équilibrer</p> <p>Niveau : 5</p> <p>Fiche 1</p>	<p>Comportements observés :</p> <p>Difficulté du passage d'un équilibre à l'autre</p>	<p>Effet recherché :</p> <p>Maîtriser son équilibre en profondeur (vrille, roulade)</p>
--	--	--

Dispositif :

Parcours : les élèves doivent faire une vrille au fond du bassin, aller chercher un objet , faire une roulade avant de déposer l'objet dans une caisse.



Consigne :

Allez récupérer un objet au fond en vous déplaçant sur le ventre. Ramenez-le en vous déplaçant sur le dos. L'élève suivant part dès que l'objet est déposé dans la caisse.

Evolutions :

1. Le jeu peut être chronométré.
2. Varier les distances
3. Demander de passer d'un équilibre à l'autre en cour de route.

A la mer :

Possible en mer, le départ de faisant dans l'eau .

<p>Composante : S'équilibrer</p> <p>Niveau : 5</p> <p>Fiche 2</p>	<p>Comportements observés :</p> <p>Difficulté du passage d'un équilibre à l'autre</p>	<p>Effet recherché :</p> <p>Maîtriser son équilibre : vertical (tête en haut ou en bas)</p> <p>Horizontal (ventral ou dorsal)</p> <p>Passer d'un équilibre à l'autre</p>
--	--	---

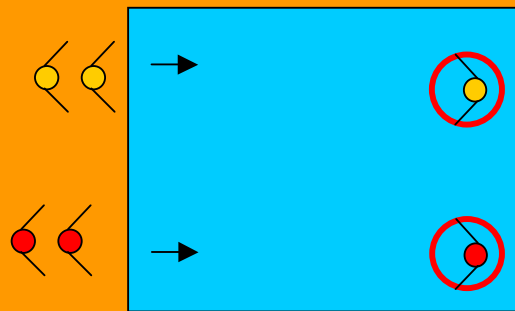
Dispositif :

Dans le grand bain, faire un aller ventral jusqu'au cerceau. Attendre le relayeur en équilibre vertical . Puis , retour en dorsal.

Matériel : 1 cerceau

Critères de réussite :

Effectuer les 3 équilibres



Consigne :

Allez jusqu'au cerceau en nage ventrale ; remplacer le camarade qui repart en nage dorsale. On démarre dès que l'autre arrive au cerceau

Evolutions :

4. Le jeu peut être chronométré.
5. Varier les distances

A la mer :

Possible en mer, le départ de faisant dans l'eau .