

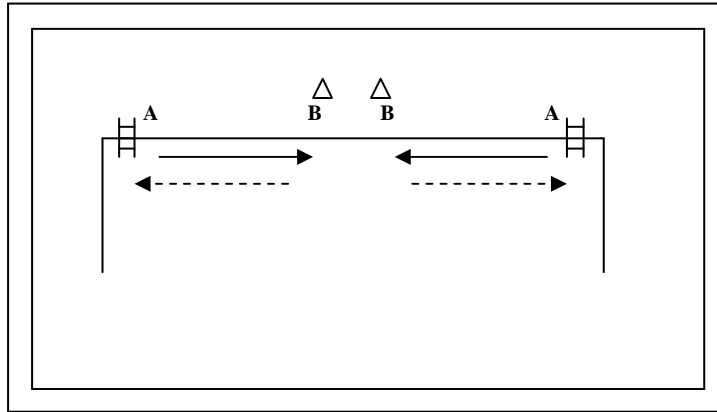
S'éloigner du mur

Crabe

Perte des appuis plantaires

Objectif :

S'éloigner progressivement du mur.



Matériel :

- Plots pour délimiter les zones.

Tâches/Consignes :

- Entrer dans l'eau par l'échelle, avancer jusqu'au plot en tenant le mur et revenir.

Critères de réussite :

- S'éloigner du mur.
- Mobiliser les jambes pour s'équilibrer : on avance grâce aux mains, on s'équilibre avec les jambes.

Variables :

- « Faire des pas de géant », aller chercher loin avec les mains
- Aller très vite
- Rattraper son partenaire (Jeu « chat-souris »)
- « La valse » : tourner sur soi-même, se déplacer en alternant face au mur dos au mur.
- Faire le tour d'un tapis, d'une cage.
- Le long d'une perche, d'une ligne d'eau, entre les câbles.
- Avancer avec une seule main.
- Regarder, s'orienter vers l'endroit où l'on va.
- S'allonger.