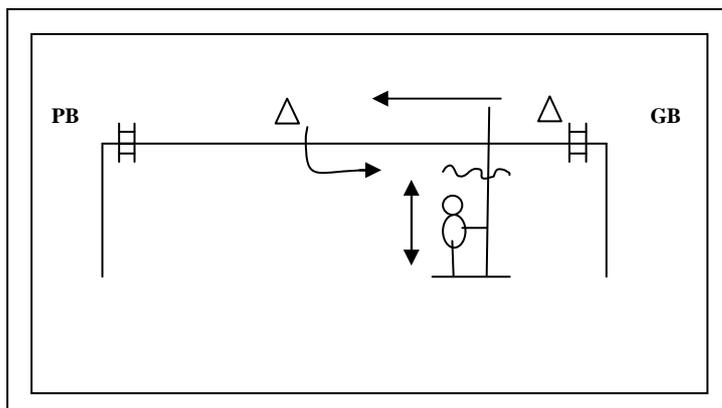


# La perche

## Grenouille S'immerger en profondeur



### Objectifs :

- Toucher le fond du grand bain.
- Augmenter le temps d'immersion.

### Matériel :

- Une perche ou plus. Des plots.

### Tâches/Consignes :

- Descendre le long de la perche si possible en position verticale (debout sinon les pieds remontent et la descente est difficile) et remonter après avoir touché le fond du GB. On se déplace à l'aide des mains.

### Critères de réussite :

- Toucher au moins une fois le fond du GB.

### Variables :

- Toucher le fond du GB avec le genou, la main, le menton.
- Ramasser des anneaux.
- Laisser un espace entre la perche et le fond. Descendre et passer un anneau flottant dans la perche et le remonter (ou l'inverse).
- Descendre la tête la première.