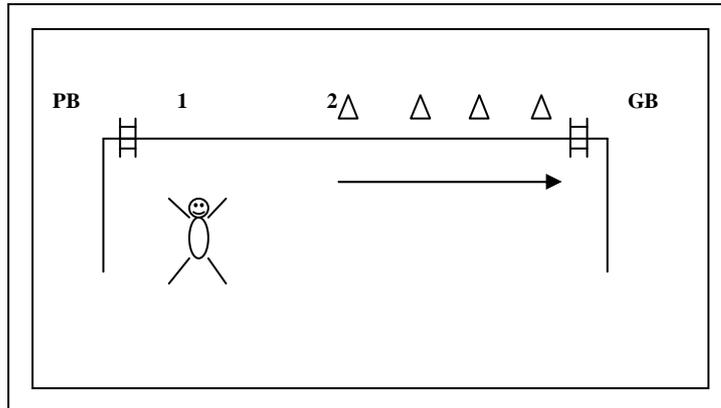


L'étoile dorsale

Grenouille Se laisser flotter



Objectif :

- Se sentir flotter
- Etre bien aligné, allongé.

Matériel :

- Plots.

Tâches/Consignes :

- 1 - Au petit bain, l'élève se laisser flotter. Orienter ensuite son corps pour se grandir par les jambes et les bras avec les oreilles dans l'eau et regard vers le plafond.
- 2 - Le long du mur faire l'étoile dorsale à chaque plot.

Critères de réussite :

- Flotter pendant 5 secondes.

Variables :

- Flotter le plus longtemps possible
- Utiliser un support (ligne d'eau, frite, marche...) pour poser sa tête et éprouver la sensation qu'il faut avoir au niveau de la nuque pour bien positionner sa tête.
- Avoir des objets flottants dans les mains.
- Nager juste après l'étoile.
- Enchaîner une étoile ventrale, se mettre en boule et une étoile dorsale.
- Mettre les mains derrière la nuque