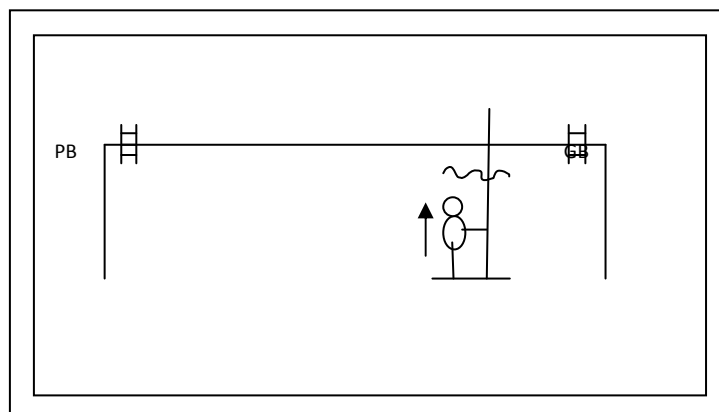


# La remontée passive

## Grenouille Se laisser remonter



### Objectifs :

- S'immerger en profondeur
- Eprouver la remontée passive

### Matériel :

- Une perche ou plus.

### Tâches/Consignes :

- Descendre le long de la perche si possible en position verticale (sinon les pieds remontent et la descente est difficile), toucher le fond puis se laisser remonter sans rien faire.

### Critères de réussite :

- La remontée dure plus longtemps que la descente

### Variables :

- La profondeur.
- Toucher le fond avec différentes parties du corps : genoux, fesses, mains.
- Descendre toucher le fond avec le moins possible d'impulsions sur la perche.
- Descendre plus vite qu'un camarade qui descend à une autre perche.
- Descendre en se tenant à une perche, à une échelle (ou à un camarade).