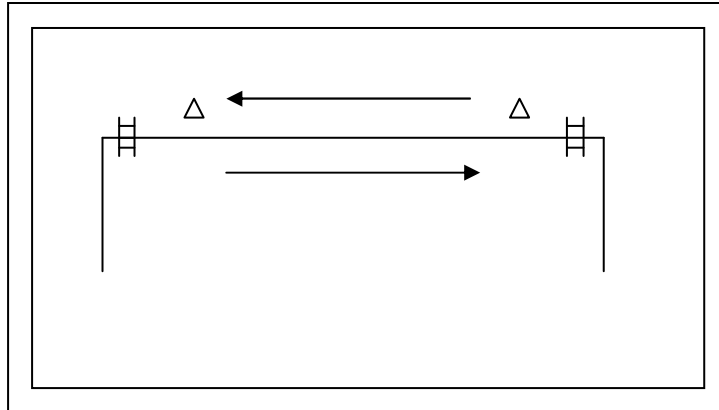


Utilisation de mes bras

Grenouille Se repérer dans l'espace



Objectif :

- Créer des repères.
- Améliorer la qualité de l'appui du membre supérieur : je pousse de l'eau vers l'arrière.

Matériel :

- Plots

Tâches/Consignes :

- Sur le ventre la tête dans l'eau, j'alterne trois façons d'utiliser mes bras pour avancer :
 - en « petit chien » avec les bras sous le ventre,
 - en bras de brasse avec les bras sur le côté,
 - en bras de crawl avec les bras qui fond le moulin.
- Choisir la nage qui nous correspond le mieux.
- Faire verbaliser les enfants pour arriver au fait qu'on avance en poussant de l'eau vers l'arrière.

Critères de réussite :

- Nager 5 mètres dans les trois nages.

Variables :

- Avec la tête hors de l'eau. (plus difficile ? plus facile ?).
- Varier la vitesse.
- Varier l'amplitude des mouvements.
- Essayer d'autres façons de faire sur le dos.