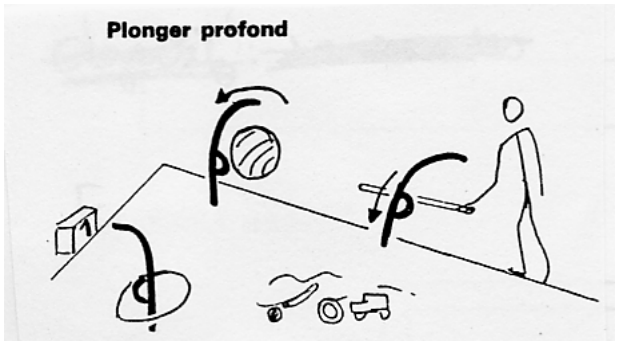
Plonger profond

Poisson	Créer de la vitesse



Objectif :
Perfectionner la technique du plongeon.

Matériel :

⇒ Obstacles sur le bord du bassin (ballon, perche, cerceau…)
⇒ Objets au fond de l'eau.

Consigne(s) :
Tu dois aller toucher ou ramener un objet au fond de l'eau, en passant par dessus l'objet (ballon, perche…), la tête la première.

Critères de réussite :

⇒ Les bras et la tête entrent dans l'eau en premier.
⇒ L'objet (ballon, perche…) n'est pas touché.

Variable(s) éventuelle(s) :

⇒ Hauteur des obstacles.
⇒ Profondeur.
⇒ Point de départ plus ou moins élevé.