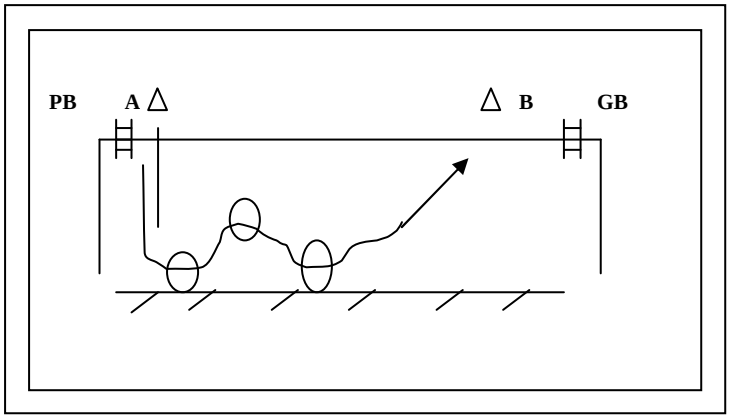
Le gouvernail

Poisson	Se diriger en profondeur



Objectif :

- Pouvoir se déplacer n'importe où et dans n'importe quelle direction dans le bassin.
- Savoir gérer sa position dans l'eau (horizontale, verticale, souple ou rigide) : utiliser sa tête comme un volant (gouvernail) pour se diriger dans 5 directions possibles : en avant, à gauche, à droite, vers le fond ou la surface.

Matériel :

- Perche, cage, cerceaux, anneaux.

Consignes :

- En partant de la perche, passer dans le plus de cerceaux possible.

Critères de réussite :

- Réaliser au moins une partie du parcours.

Variables :

- Partir en sautant ou en plongeant.
- Varier les hauteurs et l'alignement.
- Faire un tour autour du cerceau.
- Varier le parcours avec la cage, des anneaux.
- Chercher un anneau et l'emmener le plus loin possible dans le parcours.