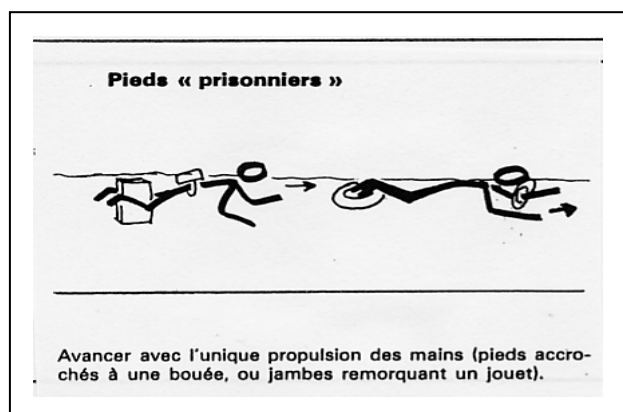


Pieds prisonniers

Poisson Entretenir la vitesse



Objectif :

Travailler le déplacement par propulsion des bras.

Matériel :

⇒ Planches ou tout autre objet pour accrocher les jambes.

Consigne(s) :

Tu dois avancer en te servant de tes bras seulement. Durant tout le déplacement, tes jambes restent accrochées à la planche.

Critères de réussite :

- ⇒ Distance réalisée sans l'aide des jambes.
- ⇒ Il n'y a pas de perte d'objet au cours du déplacement.

Variable(s) éventuelle(s) :

- ⇒ Distance départ/arrivée.
- ⇒ Type d'objet à remorquer (plus ou moins lourd).
- ⇒ Aide pour se déplacer (se tenir au bord, brassard, ...).
- ⇒ Course, parcours.