

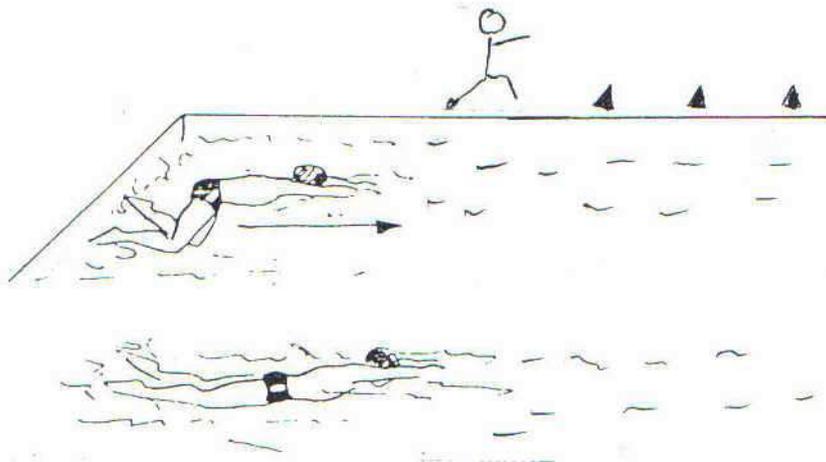
FICHE ATELIER

Objectifs : accepter de rester longtemps sous l'eau

Dispositif : A 2 un nageur, un observateur

La torpille

Se pousser, pieds au mur et aller le plus loin possible. Mesurer sa performance



BUTS DE LA TACHE

- *Passer plusieurs fois et améliorer son score à chaque passage*

Critères de réussite :

- je dépasse le cône atteint avant
-
-

Opérations à conduire :

- aligner corps-tête
- effectuer une poussée efficace(fesses aux talons)
- ouvrir les yeux

Réponses motrices et comportements observables :

- le corps tourne
- le corps remonte vite
-

Interventions possibles :

- aligner bras- jambes-tête
- contrôler la respiration

Variables pour simplifier :

- mesurer sa performance seul

Variables pour complexifier :

- imaginer une torpille sur le dos
-