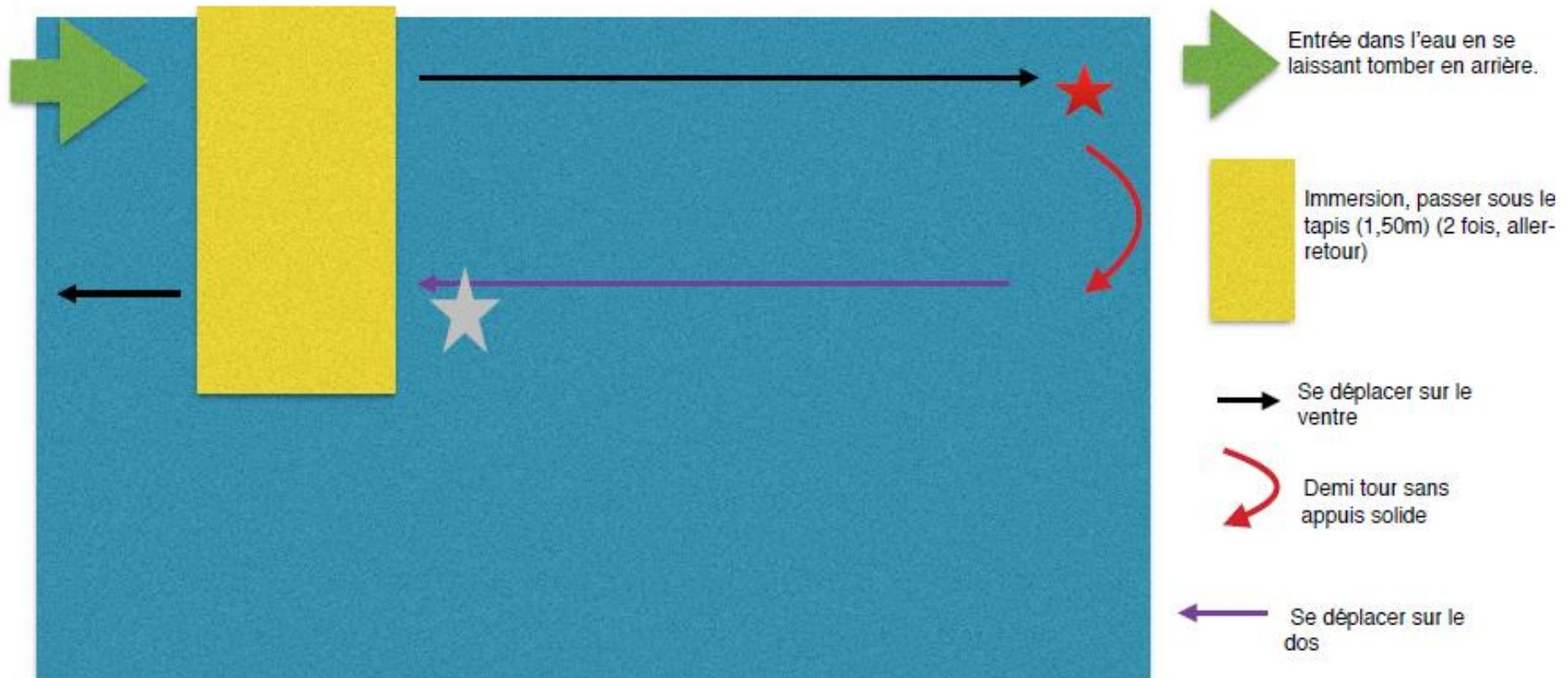


AMENAGEMENT FORME D'O CHATEL

Propositions pour le cycle 3 (objectif palier2).

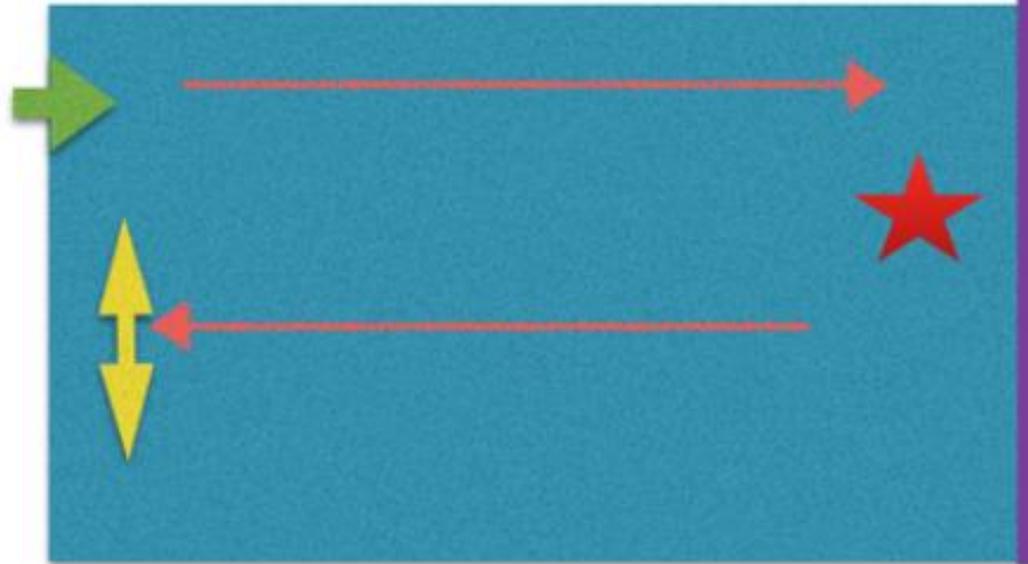


★ rester 15 secondes à la verticale

★ Rester 15 secondes sur le dos en position horizontale

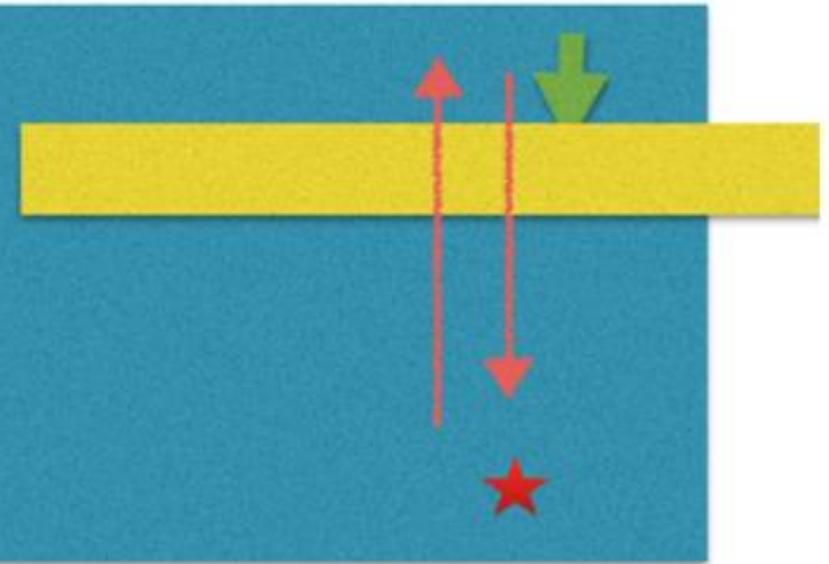
Atelier 1

roulade/plongeon, 15m ventrale, immobilisation horizontale 15sec
15m dorsale, immersion 1,50m.



Atelier 2

tomber sur les fesses, passer sous le tapis, nage ventrale
immobilisation verticale 15sec, Retour au bord libre.



Objectifs : Orienter ses surfaces de bras pour avancer sur le dos et sur le ventre.

Situation d'apprentissage : Libre

1ère longueur : Se déplacer sur le ventre sur 15m puis passer sous un tapis

2ème longueur : se déplacer sur le dos sur 15m puis passer sous un tapis

Objectifs : Propulsion par train séparé + début coordination respiration

Situation d'apprentissage :

3ème longueur : orienter ses appuis de bras pour avancer en ventral crawlé, Sur le ventre, avec planche au dessus de la tête, nager en rattrapé, un bras puis l'autre.

4ème longueur : Sur le dos avec planche devant le bassin, avancer par moulin de bras alterné avec reprise de planche (rattrapé).

