

**DESSUS DESSOUS**  
**Petit bain**

**Etape travaillée :**  
Corps projectile

**Questionnement :**  
Est-ce que je vais plus loin en restant à la surface de l'eau ou en immersion ?

But	Dispositif	Consignes	Ce que l'élève doit ressentir, comprendre, pour faire	Simplification Complexification
<p>Aller le plus loin possible après une coulée ventrale.</p>	<p>Dans le petit bain, départ en ligne contre le mur. Tester deux modes de déplacement :</p> <p><u>Place de l'intervenant :</u> Sur le bord du bassin.</p>	<p>Aller le plus loin possible après une coulée ventrale :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- à la surface de l'eau</li> <li>- en immersion (en passant dans un cerceau lesté)</li> </ul> <p>sous forme de défis (distance parcourue)</p>	<p>En gardant une posture gainée, je me rends compte que je vais plus loin sous l'eau qu'à sa surface. Il y a moins de résistance. Mon corps glisse plus facilement.</p>	<p>Simplification : poussée un pied</p> <p>Complexification : grand bain, poussée deux pieds, allonger la distance parcourue</p>

**Illustration et/ou photos :**



**Comportement attendu :**

Je réalise une coulée plus longue en immersion qu'en restant à la surface de l'eau