

## TORPILLE 1

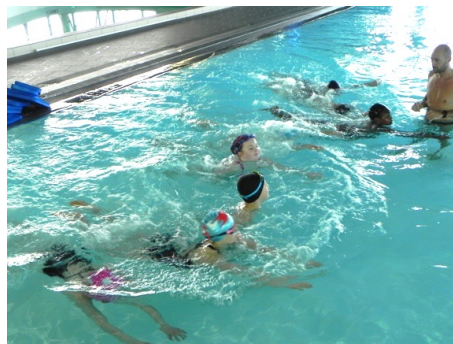
### Petit bain

**Etape travaillée :**  
Corps projectile

**Questionnement :**  
Comment faire pour prendre et garder  
de la vitesse ?

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 pour tester trois 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>- Corps mou, bras et jambes écartées</li> <li>- Corps gainé la tête hors de l'eau</li> <li>- Corps gainé la tête dans l'eau</li> </ul>	<p>Plus mon corps ressemble à une torpille (droit, gainée, tête dans l'eau, bras tendus), plus je vais loin sans mouvement.</p>	<p>Complexification : grand bain, poussée des deux pieds, allonger la distance parcourue</p>

**Illustration et/ou photos :**



**Comportement attendu :**

Je réalise une coulée ventrale d'une distance de 5m  
(2 largeurs de couloirs) sans reprise de nage