

LE PLONGEON

Petit et grand bain

Etape travaillée :
Corps projectile

Questionnement :
Comment rentrer dans l'eau tête en avant pour aller le plus loin possible ?

But	Dispositif	Consignes	Ce que l'élève doit ressentir, comprendre, pour faire	Simplification Complexification
Entrer dans l'eau tête en avant.	<p>Petit bain : Chute avant corps gainé.</p> <p><u>Place de l'intervenant :</u> Dans l'eau.</p>	<p>Chute avant corps gainé enchainée par une coulée ventrale.</p> <p>Tête dans les bras, se laisser déséquilibrer et entrer dans l'eau les mains et bras en premier et poursuivre par une coulée ventrale</p>	<p>Je dois ressembler à une torpille pour entrer dans l'eau pour pouvoir glisser ensuite.</p> <p>Je dois accepter le déséquilibre vers l'avant pour entrer dans l'eau comme une torpille.</p>	<p>En variant la position des bras : le long du corps, devant.</p> <p>Assis. Accroupi Debout.</p>
	<p>Grand bain : Entrer dans l'eau à partir di bord.</p> <p><u>Place de l'intervenant :</u> Sur le bord.</p>			

Illustration et/ou photos :



Comportement attendu :
Je plonge et effectue une coulée ventrale de 2 à 3 m (espace d'une ligne d'eau)