

BRANCARDIER 2

Grand bain

Etape travaillée :
Corps propulsif

Questionnement :
Comment faire pour avancer en gardant la posture ?

But	Dispositif	Consignes	Ce que l'élève doit ressentir, comprendre, pour faire	Simplification Complexification
Profiter de la vitesse donnée et terminer la longueur sans aide extérieure, grâce à mes mouvements.	Par deux : un élève tractant l'autre élève grâce à une frite. Inverser les rôles. <u>Place de l'intervenant :</u> Sur le bord du bassin.	A : tenir la frite à deux mains, bras tendus et la lâcher au plot (placé à 5 m du bord). B : marcher vite en tenant la frite avec un bras tendu vers l'arrière au-dessus de la surface de l'eau pour tirer son binôme jusqu'au plot.	Si je veux aller loin sans la frite, je dois rester gainé et utiliser mes jambes pour me déplacer. Je suis efficace si mes jambes et pointes de pieds sont tendues.	Lâcher la frite de plus en plus loin.

Illustration et/ou photos :



Comportement attendu :

Je préserve ma trajectoire et parcours les 5 derniers mètres en autonomie