







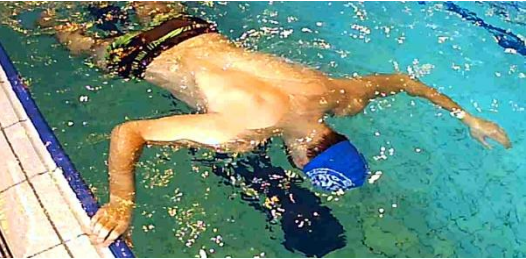


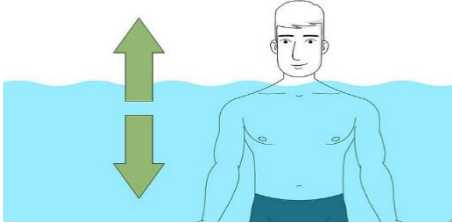





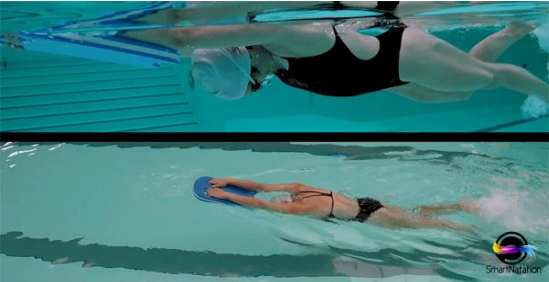
S'ÉQUILIBRER / SE MAINTENIR



<u>Situations</u>	<u>Consignes</u>	<u>Variantes</u>
<p>1. PP : Position verticale avec appuis plantaires</p> 	<p>Marcher à des profondeurs différentes</p>	<p>Plus simple : Marcher en se tenant au mur</p> <p>Plus difficile : Marcher partout en MP</p>
<p>2. PP : Position verticale avec appuis plantaires</p> 	<p>Avancer à cloche pied, par bonds, pas chassés, en arrière, en s'aidant de mouvements de bras alternés et simultanés, les yeux fermés...</p>	<p>Plus simple : En s'aidant du mur</p> <p>Plus difficile : Appliquer 2 consignes (déplacement et mouvement de bras)</p>
<p>3. GP : Position verticale, perte appuis plantaires mais des appuis manuels fermes</p> 	<p>Varié les déplacements le long du mur (par bonds, en vrillant, les yeux fermés, doubler les camarades en s'écartant du mur...)</p>	<p>Plus simple : Se déplacer le long du mur</p> <p>Plus difficile : Se déplacer le long d'une ligne d'eau</p>

<p>4. GP : Position verticale, perte appuis plantaires mais des appuis manuels - solides</p> 	<p>S'immerger en se tenant le long de son camarade, lui-même en appui sur le mur</p>	<p>Plus simple : S'immerger en tenant uniquement la main de son camarade</p> <p>Plus difficile : Essayer de descendre jusqu'aux pieds de son camarade</p>
<p>5. TPP : Apprendre à s'allonger et à vriller</p> 	<p>Faire le crocodile sur les marches en avançant et en reculant</p>	<p>Plus simple : Sur le ventre</p> <p>Plus difficile : Alternner les positions sur le ventre et sur le dos</p>
<p>6. PP : Apprendre à s'allonger et à se redresser</p> 	<p>Passer de la position crocodile sur le ventre à la position accroupie en rentrant la tête dans l'eau et se lever</p>	<p>Plus simple : Appuis des mains sur les marches</p> <p>Plus difficile : Crocodile sur le dos, demi-vrille et redressement</p>
<p>7. MP : Apprendre à s'allonger et à se redresser</p> 	<p>Frite tenue à 2 mains devant, s'allonger sur le ventre, se regrouper puis se redresser</p>	<p>Plus simple : Tenir une frite dans chaque main</p> <p>Plus difficile : Ne prendre qu'un pain dans chaque main, ou qu'une seule planche</p>

<p>8. MP : Apprendre à s'allonger et à se redresser</p> 	<p>Sur le ventre, frite tenue des 2 mains le long du corps, se regrouper jusqu'à rentrer la tête dans l'eau puis se relever lorsque les pieds sont sous les épaules</p>	<p>Plus simple : Utiliser 2 frites</p> <p>Plus difficile : Sans frite, vriller sur le ventre puis se regrouper et se relever</p>
<p>9. GP : Apprendre à basculer de la position verticale à la position horizontale sur le dos</p> 	<p>Une main au mur, basculer la tête en arrière, oreilles dans l'eau, pour s'horizontaliser sur le dos</p>	<p>Plus simple : Mettre une frite dans l'autre main</p> <p>Plus difficile : Se replacer à la verticale en rentrant la tête et les jambes</p>
<p>10. GP : Apprendre à basculer de la position verticale à la position horizontale sur le ventre</p> 	<p>Passer de la position verticale à la position ventrale en rentrant la tête dans l'eau, regard vertical</p>	<p>Plus simple : Tenir un pain avec la main libre</p> <p>Plus difficile : Se replacer à la position verticale en gardant la tête fléchie dans l'eau puis en ramenant les jambes sous son ventre</p>
<p>11. GP: Se maintenir à la verticale</p> 	<p>Assis sur une frite ou une planche, avancer, reculer, tourner sur soi-même dans les 2 sens en godillant avec les mains</p>	<p>Plus simple : Se maintenir sur place, avec une frite sous les bras, ou avec des brassards ou même avec une ceinture</p> <p>Plus difficile : Avancer avec les mouvements de bras de brasse ou de crawl</p>

<p>12. GP: Se maintenir à la verticale</p> 	<p>Avec une frite sous les aisselles, passer d'un pédalage à un battement de jambes pour se maintenir à la surface verticalement</p>	<p>Plus simple : Utiliser une deuxième frite</p> <p>Plus difficile : Effectuer les battements de jambes le plus près d'un mur pour éviter les flexions de hanche</p>
<p>13. GP: Faire le yoyo</p> 	<p>Une frite ou un pain dans chaque main, se laisser descendre, bras dans le prolongement du corps et remonter en expirant dans l'eau grâce aux appuis sur les frites ; reproduire l'aller retour le plus longtemps.</p>	<p>Plus simple : Face au mur, tenir le mur du bout des doigts, se laisser couler et s'aider lors de la remontée pour inspirer le plus brièvement</p> <p>Plus difficile : Effectuer l'exercice avec une seule frite tenue des 2 mains</p>
<p>14. GP: Faire le yoyo</p> 	<p>Ressentir en apnée le mouvement de yoyo et progressivement l'amplifier par un petit mouvement des mains</p>	<p>Plus simple : En inspiration forcée (inspiration + apnée) tenir le plus longtemps jusqu'à stabilisation de la ligne de flottaison</p> <p>Plus difficile : Expirer pendant l'action des mains et inspirer brièvement sur le point haut de la trajectoire</p>
<p>15. MP: Glissée ventrale et se redresser</p> 	<p>Par 2, tracter son camarade en position fusée et le laisser se redresser</p>	<p>Plus simple : Aider son camarade lors du redressement en le laissant s'appuyer sur ses mains</p> <p>Plus difficile : Au lieu de tracter, pousser le corps gainé de son camarade par les pieds</p>

<p>16. MP : Glissée ventrale et se redresser</p> 	<p>A partir d'une poussée des 2 pieds contre le mur, glisser le plus loin et se redresser</p>	<p>Plus simple : Partir un pied au sol et l'autre contre le mur, tête rentrée entre les bras tendus</p> <p>Plus difficile : Ajouter une demi-vrille pour passer sur le dos et se redresser</p>
<p>17. MP: Glissée dorsale et se redresser</p> 	<p>Épaules dans l'eau, basculer la tête en arrière, oreilles dans l'eau, pousser sur le sol ou le mur avec les jambes pour se laisser glisser sur le dos, bras le long du corps.</p>	<p>Plus simple : S'aider d'une frite tenue à 2 mains sur les cuisses</p> <p>Plus difficile : Se redresser directement ou en passant par la demi-vrille</p>
<p>18. Se maintenir à l'horizontal</p> 	<p>Glissée ventrale + battements/ondulations</p>	<p>Plus simple : Avec un pull-buoy tenu en haut des cuisses</p> <p>Plus difficile : Rajouter du crawl rattrapé sans inspirer et essayer d'aller le plus loin avec le moins de coups de bras</p>
<p>19. Rester équilibré en battements malgré l'inspiration devant</p> 	<p>Mouvements de jambes, bras devant tenant une planche en petite prise, inspirer sans bouger les épaules</p>	<p>Plus simple : En tenant une planche en grande prise</p> <p>Plus difficile : Sans matériel, les bras, tendus devant, ne bougent pas.</p>

<p>20. Rester équilibré en nageant malgré l'inspiration</p> 	<p>Nager le plus loin avec une seule inspiration.</p>	<p>Plus simple : D'abord, insister sur l'expiration dans l'eau pendant les coups de bras, donc sans inspirer.</p> <p>Plus difficile : Faire le moins de coups de bras et d'inspiration sur 15 m.</p>
<p>21. Rotation latérale de la tête pour inspirer sur un bras</p> 	<p>En position fusée, un bras sur une planche en grande prise inspiration par rotation de la tête et du corps</p>	<p>Plus simple : Avec une frite au niveau du ventre</p> <p>Plus difficile : Pull-buoy entre la joue et le bras</p>