

Objectif : Etre capable de ...

Se déplacer en battements sur le dos.

ETAPE 1

Objectif : → Réussir les battements sur le dos avec du matériel.

Consigne :

- Taper des pieds sur le dos avec 2 frites (1 frite sous chaque bras). Faire attention au placement de la tête : oreilles dans l'eau, regard orienté vers le plafond (ventre à la surface). Les pieds sont en « pointes ». Le ventre est à la surface de l'eau.
- Faire des battements avec une frite sous la tête (appuyer la tête sur la frite, tenir la frite avec les mains). L'enfant peut également lâcher la frite avec les mains et la faire tenir uniquement derrière la tête.
- Faire des battements avec une seule frite placée sous les bras au niveau de la poitrine, puis sur le ventre (au niveau du nombril), puis au niveau des cuisses bras tendus.
- Faire des battements avec une frite dans chaque main. Ecarter progressivement les bras jusqu'à les avoir tendus de chaque côtés.

Variables :

- Réaliser l'exercice avec un pull buoy au niveau de la poitrine
- Pull buoy dans les mains bras tendus (ou petit flotteur)
- Selon l'aisance, les enfants réalisent les exercices dans le bassin d'échauffement ou dans le bassin olympique.

ETAPE 2

Objectif : → Réussir les battements sur le dos sans matériel.

Consigne :

- Accroché au mur avec les mains, placer les pieds sur le mur (au même niveau que les fesses). L'élève met les oreilles dans l'eau et pousse le plus fort possible pour glisser sur l'eau. Il profitera alors de la vitesse pour effectuer des battements (ventre à la surface, bras le long du corps)
- Faire une longueur en battements sur le dos (bras le long du corps), le long du mur pour sécuriser l'élève (faire attention au placement de la tête, ventre à la surface)
- Sauter et se retourner pour faire une étoile de mer sur le dos.
- Idem en enchaînant une longueur en battements dorsal.

Variables :

- Battements avec les bras tendus au dessus de la tête
- Battements sur le dos avec bras en opposition (un bras tendu collé à l'oreille, l'autre collé contre la cuisse)
- Les exercices peuvent être réalisés dans le bassin d'échauffement puis au bassin olympique.