

Objectif : Etre capable de ...**Réaliser un équilibre dorsal (étoile de mer sur le dos) et maintenir la position au moins 5 secondes****ETAPE 1**

Objectif : → Rechercher la perte d'appuis plantaires à l'aide d'appuis palmaires

Consignes :

→ Les mains appuyées sur marches de l'escalier du petit bassin, le corps est allongé et dans l'eau. L'enfant se laisse flotter, en fixant le plafond oreilles dans l'eau.

→Réaliser l'exercice en changeant de marche (de la moins profonde vers la plus profonde)

Variables :

→Dans la même position l'enfant pose uniquement la tête sur la première marche et laisse son corps flotter.

ETAPE 2

Objectif : → Perte des appuis plantaires avec aide à la flottabilité

Consignes :

→ Placer une frite sous chaque aisselle, l'élève s'allonge sur le dos, oreilles dans l'eau, ventre à la surface.

→Même situation bras écartés avec une frite dans chaque main.

→Avec une seule frite placée sur la poitrine l'élève s'allonge sur le dos tête bien placée ventre à la surface.

→Avec une seule frite bras tendus en direction de ses pieds

Variables :

→Les exercices peuvent être réalisés avec des petits flotteurs dans les mains.

ETAPE 3

Objectif : → Faire un équilibre dorsal sans aide à la flottabilité

Consignes :

→ L'élève s'allonge sur le dos. Un copain le balade dans le bassin en le maintenant sous les aisselles (garder la tête dans l'eau)

→Réaliser une étoile de mer sur le dos sans matériel.

Variables :

→