

## Objectif : Etre capable de ...

**Réaliser un équilibre ventral (étoile de mer sur le ventre) 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 en appuis sur les marches de l'escalier du petit bassin, le corps est allongé et dans l'eau. L'enfant se laisse flotter, en fixant le fond.

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

Variables :

→ L'exercice peut être réalisé en se maintenant au mur.

→ Ajouter la notion d'expiration dans l'eau (par la bouche ou le nez)

### 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 ventre, tête immergée associée à une expiration.

→ Même situation bras écartés une frite dans chaque main.

→ Avec une seule frite placée sur la poitrine l'élève s'allonge sur le ventre bras tendus, tête dans l'eau.

→ Avec une seule frite dans les mains, bras tendus devant, tête dans l'eau

Variables :

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

### ETAPE 3

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

Consignes :

→ L'élève s'allonge sur le ventre. Un copain le balade dans le bassin en le maintenant par les poignets

→ Réaliser une étoile de mer sur le ventre sans matériel

Variables :

→