

Objectif : Etre capable de ...

Réaliser une glissée ventrale

ETAPE 1

Objectif : → Apprendre à se redresser

Consignes :

→ Revoir l'équilibre ventral (Etoile de mer) sans matériel et demander aux élèves de le tenir le plus longtemps possible.

→ Apprendre aux enfants à se redresser (passer d'une position horizontale à une position verticale) afin de remettre les pieds au sol

→ A partir d'une étoile de mer, demander à l'élève ramener ses genoux à la poitrine (position boule), puis de redresser la tête pour respirer et ensuite poser ses pieds au sol.

Variables :

→ Si difficultés au démarrage ajouter une frite dans les mains

ETAPE 2

Objectif : → Construire une glissée ventrale depuis un départ assis

Consignes :

→ Position de référence d'une glissée : corps aligné, horizontal à la surface, bras en position de « fusée », tête entre les bras (bras collés aux oreilles, menton sur la poitrine)

→ Les élèves sont en ligne sur la dernière marche des escaliers (bassin d'échauffement). Au signal de l'enseignant ils mettent la tête dans l'eau puis ils poussent sur leurs pieds pour glisser longtemps sans mouvement, bras le long du corps.

→ Recommencer le même exercice en position de référence (bras et tête).

Variables :

→ Nous pouvons parler de : fusée, flèche, torpille, ...

→ Avec une frite au départ pour rassurer

→ Planche

ETAPE 3

Objectif : → Construire une glissée ventrale depuis un départ au mur

Consignes :

→ Position de départ : mains accrochées au mur (1 ou 2 mains), épaules face au bassin, pieds positionnés contre le mur (derrière les fesses). Au signal l'élève devra mettre la tête dans l'eau et pousser très fort sur le mur pour glisser loin sans mouvement (bras le long du corps).

- Réaliser le même exercice que précédemment avec les bras tendus devant, mains l'une sur l'autre : la glissée
- Au départ, demander à l'élève de faire dans l'ordre : mettre la tête dans l'eau, placer les bras devant, les mains l'une sur l'autre, puis pousser sur le mur (attention à l'ordre)

Variables :

- Glisser le plus loin possible sans bouger
- Prolonger la glissée avec des battements
- Construire la coulée : même exercice que la glissée, mais sous l'eau (passer dans un cerceau, sous une frite, ...)