

Objectif :

- identifier des moyens de propulsion efficaces.
- devenir de plus en plus efficace.

Matériel :

- flotteurs à disposition, frites, planches, pains.

Espace :

- en moyenne ou grande profondeur, dans la largeur.

Variantes :

- souffler dans l'eau,
- retirer les flotteurs.

But du jeu :

- aller le plus loin possible, tête dans l'eau.

Déroulement :

- par deux, (un qui observe), l'élève nageur part du bord, avec le flotteur de son choix et se propulse le plus loin possible à l'aide des jambes.

L'observateur repère la distance parcourue par le nageur.

Changer les rôles.

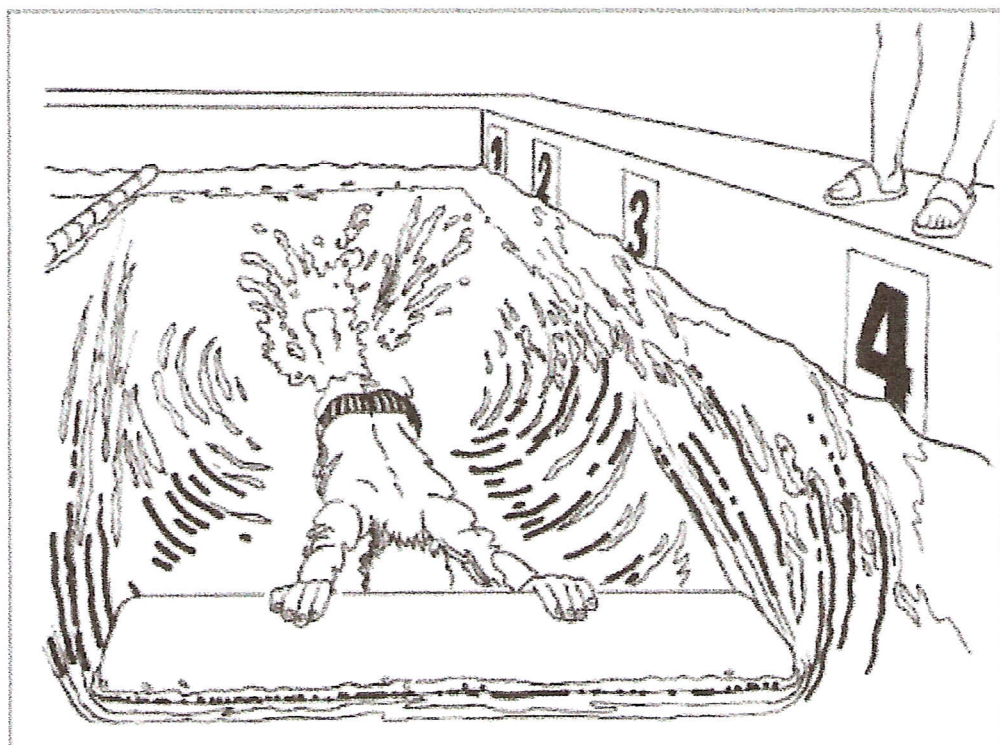


Illustration : Activités aquatiques- Equipe départementale
EPS 1 - 72