

Objectif :

- aligner son corps pour glisser et prendre des repères en profondeur.

Matériel :

- cerceaux immergés à 2, 4, 6 et 8 mètres du bord.

Espace :

- en grande profondeur.

Variantes :

- varier la profondeur des cerceaux,
- varier les entrées,;
- faire peu ou pas de mouvements,
- augmenter la distance.

But du jeu :

- partir du bord, faire une coulée pour passer dans n'importe quel cerceau.

Déroulement :

- par groupe de deux, (un qui surveille) chaque élève réalise à tour de rôle une coulée ventrale pour passer dans des cerceaux,
- celui qui passe dans le cerceau le plus éloigné du point de départ a gagné.

Changer ensuite d'adversaire en fonction du résultat.

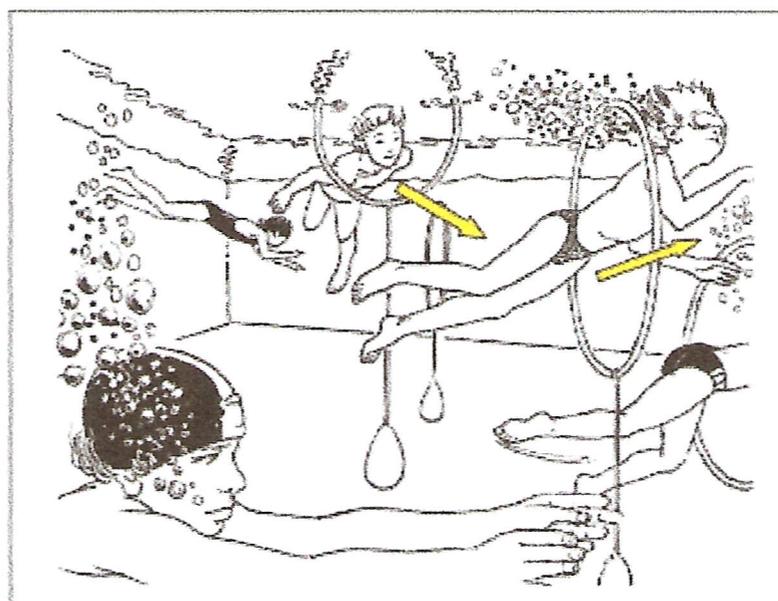


Illustration : d'après Activités aquatiques- Equipe départementale EPS 1 - 72