

Objectif :

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

Matériel :

- pull-boy, planches, entre les jambes.

Espace :

- en moyenne profondeur, dans la largeur.

Variantes :

- mouvements des bras alternatifs ou simultanés,
- effectuer moins de 6, 5, 4 cycles de bras par traversée,
- faire 2 traversées en un temps imparti.

But du jeu :

- traverser le bassin en nageant uniquement avec les bras.

Déroulement :

- par groupe de 4 nageurs, les élèves traversent le bassin dans sa largeur en ne se propulsant qu'à l'aide des bras, en nage ventrale et en nage dorsale.

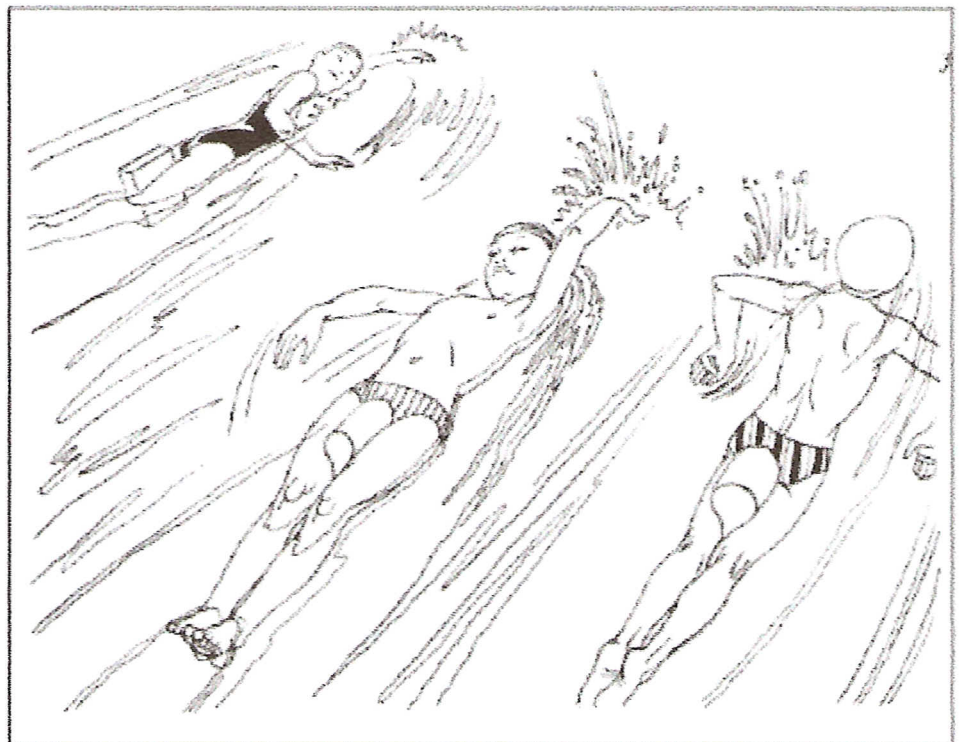


Illustration : Activités aquatiques- Equipe départementale EPS 1 - 72