

TORPILLE 2 Petit bain

Etape travaillée :
Corps propulsif

Questionnement :
Qu'est-ce qui est le plus efficace pour se déplacer : les bras ou les jambes ?

But	Dispositif	Consignes	Ce que l'élève doit ressentir, comprendre, pour faire	Simplification Complexification
<p>Aller le plus loin possible après une coulée ventrale.</p>	<p>Elève sur la dernière marche du petit bain. Départ en coulée individuellement ou tous ensemble.</p> <p><u>Place de l'intervenant :</u> Sur le bord du bassin.</p>	<p>En position hydrodynamique : effectuer une coulée ventrale avec uniquement des battements jambes et effectuer une coulée ventrale avec uniquement des mouvements bras. Comparer.</p>	<p>Même si en utilisant que mes bras j'ai plus de mal à maintenir ma posture, je me rends compte que je vais plus loin qu'avec uniquement les jambes. Mes <u>jambes</u> sont <u>équilibratrices</u>, mes <u>bras</u> sont <u>moteurs</u>.</p>	<p>Organiser des défis sur la distance parcourue.</p>

Illustration et/ou photos :



Comportement attendu :
Je réalise au moins 10 m avec 4 ou 5 mouvements de bras maximum