
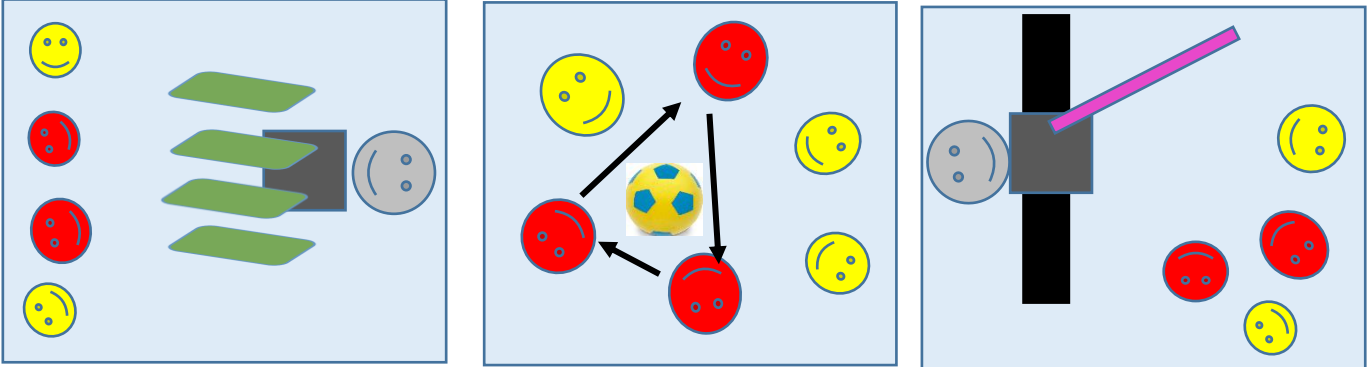


| | | | |
|---|---|---|-------------------------------------|
| <p>La tour de planches La ronde du ballon La perche volante</p> | <p>- Pratique -</p>  | <p>- Durée - Prépa : 1 min Jeu : 10 min</p> | <p>> 1 Joueurs - Equipes</p> |
| <p>Objectif et attendus : Exercices de palmage en sustentation Le haut du corps de plus en plus hors de l'eau</p> | | <p>- Niveau - Tous niveaux</p> | |
| <p>Matériel : Plusieurs planches / Un ballon léger plus ou moins gros / une perche de piscine</p> | | | |
| <p>Règles :</p> <p>1) La tour de planches : Deux équipes en PMT et 10 à 20 planches par équipe. But : Empiler le plus de planches possible sans faire basculer la pile. Les enfants partent d'un bord de la piscine avec une planche et rejoignent leur pile maintenue par le moniteur au centre du bassin par exemple. A faire aussi en relais.</p> <p>2) La ronde du ballon : placer les joueurs en cercle debout, le ballon passe d'un joueur à l'autre. On peut faire 2 équipes, chacune a 10 points de vie : le ballon change d'équipe dès qu'il touche l'eau. L'équipe perd alors un point. L'équipe à 0 point a perdu.</p> <p>3) La perche volante : le moniteur est au bord du bassin et place la perche rose au-dessus de l'eau, d'abord assez bas puis de plus en plus haut. Deux équipes placées près de la ligne d'eau, chacun joueur est appelé à tour de rôle pour venir toucher la perche, en prenant de l'élan en palmant. L'équipe gagnante a accumulé le plus de réussites.</p> | | | |
| <p>Sécurité : Crampes</p> | | | <p>- Encadrement - 1</p> |
| <p>Schémas :</p>  | | | |
| <p>Variantes : On peut associer un canard aux exercices. Perche volante : au lieu de toucher en prenant son élan, toucher (sans saisir) le plus longtemps le bout de la perche par un palmage de sustentation prolongé.</p> | | | |