

S'IMMERGER		Fiche : 1
LE PHOQUE		
Matériel :	Planche, pull-buoy ou autre grand objet.	
Organisation :	Passer avec la tête sous l'eau et soulever l'objet avec la tête, le "museau", comme un phoque.	
Niveaux différents :		
➤ Plus facile :	La maîtresse soulève l'objet un peu.	
➤ Plus difficile :	Eau plus profonde.	
Variante :	D'abord nager sous l'eau et soulever l'objet sans reprendre son souffle.	

AMELIORER SA TECHNIQUE		Fiche : 2
NAGE AVEC BOUCHON(S)		
Matériel :	Bouchon ou planche.	
Organisation :	Nager en crawl (ev. largeur de la piscine), tenir un bouchon dans la main droite qui est tendue en avant et faire un mouvant de traction de bras en crawl avec la main gauche. Après chaque traction, changer le bouchon de main et effectuer la traction avec l'autre bras.	
Niveaux différents :		
➤ Plus facile :	En marchant dans l'eau.	
➤ Plus difficile :	Eau plus profonde.	
Variante :	Sur le dos, changer l'objet (prendre une planche ou un pull-buoy).	