



| | | |
|-----------------------------|---|---|
| FLOTTER SUR LE DOS | | Fiche : 17 |
| SE BRONZER AU SOLEIL | |  |
| Matériel : | Des frites (bâtons en mousse), des planches ou des pull-buoys. | |
| Organisation : | L'élève "se bronze au soleil" (l'élève se couche sur le dos et appuie sa tête sur la frite qui est tenue par les bras). | |
| Niveaux différents : | | |
| ➤ Plus facile : | Avec la frite tenue sous les bras. | |
| ➤ Plus difficile : | Avec un pull-buoy ou sans rien et bras tendus au dessus de la tête. | |
| Variante : | Avec battements de jambes. Concours de vitesse (traversée avec battements de jambes). | |

| | | |
|-----------------------------|---|---|
| COURSE RELAIS | | Fiche : 18 |
| LE POISSON PILOTE | |  |
| Matériel : | Planches ou frites. | |
| Organisation : | En relais par équipe de trois, nager 2 traversées à 2 en tenant la planche. À chaque traversée, on échange un participant, le premier nageur fait une traversée au début et une à la fin du relais. | |
| Niveaux différents : | | |
| ➤ Plus facile : | En petit bassin, à cheval sur la frite, 2 par frite. | |
| ➤ Plus difficile : | En grand bassin, en tandem, 1 ^{er} avec bras, 2 ^e avec jambes. Sans objet, le deuxième tient les pieds du premier. | |
| Variante : | Transporter un camarade sur un tapis. À chaque traversée, on change d'élève. L'équipe qui a transporté tous ses membres a gagné. | |