

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.	