

# INITIATION PLONGEON

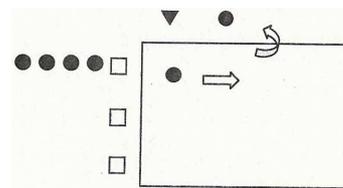
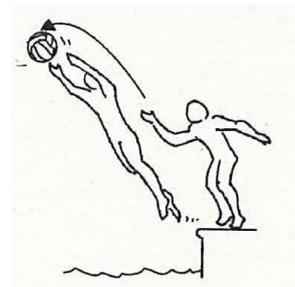
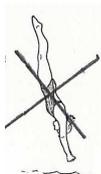
## Fiche : 3

**ELEMENT CLE : SAUTER**

**QUI L'ATTRAPE ?**

**Matériel :** Balles de tennis.

**Organisation :** Du plot de départ, sauter au point culminant et attraper une balle lancée par l'enseignant.



**Ne jamais plonger à la verticale dans un bassin nageur !**

**Niveaux différents :**

➤ **Plus facile :** Depuis le bord du bassin.

➤ **Plus difficile :** Avec un saut au grand écart.



**Variante :** Sauter du plot de départ et tenter une vrille complète avant d'arriver dans l'eau !

# INITIATION PLONGEON

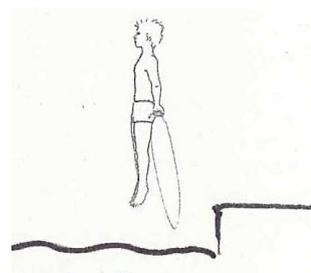
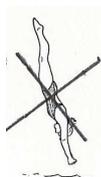
## Fiche : 4

**ELEMENT CLE : SAUTER**

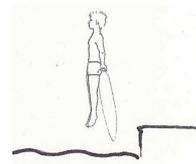
**QUI VA HAUT ?**

**Matériel :** Cordes à sauter.

**Organisation :** Du plot de départ. Sauter et tenter un maximum de tours de corde.



**Ne jamais plonger à la verticale dans un bassin nageur !**



**Niveaux différents :**

➤ **Plus facile :** 2 tours seulement, mais corps et jambes tendus.

➤ **Plus difficile :** Tourner la corde en arrière.

**Variante :** Tendre une grande corde devant les plots de départ. Sauter haut.

