

INITIATION PLONGEON

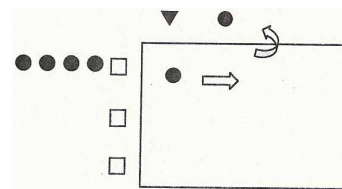
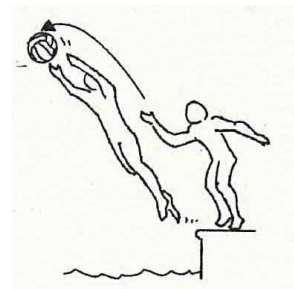
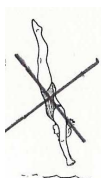
Fiche : 3

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

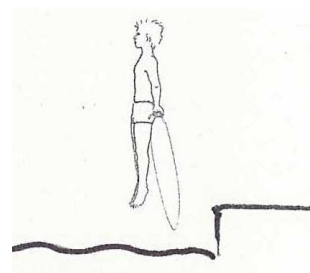
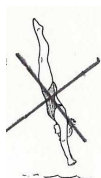
Fiche : 4

ELEMENT CLE : SAUTER

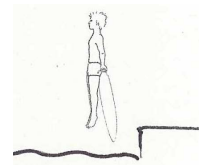
QUI VA HAUT ?

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.

