

Les tapis flottants

Thème : entrée dans l'eau

Apprentissage de l'entrée dans l'eau avec utilisation de tapis flottants.

Petite profondeur :

1. Se coucher à plat ventre, se coucher sur le dos, se faire promener par ses camarades.
2. Assis ou à genoux sur un tapis flottant, se laisser tomber dans le tapis sur le dos, sur le ventre.
3. Partir du bord ou des escaliers à 4 pattes et avancer sur le tapis, jusque dans l'eau. (Imager par : "l'entrée dans le bain de l'éléphant").
4. Partir du bord, debout (Girafe) et avancer jusque dans l'eau. Sécurité : veiller à se pencher en avant.
Idem à plat ventre (Serpent ou Crocodile).
5. Debout, mais cette fois-ci en courant (Antilope).

Profondeur moyenne :

Idem exercices 3, 4 et 5.

6. Sauter en position assise sur le tapis
7. Roulade depuis le bord et arrivée sur le tapis

Grande profondeur :

Idem exercices 3, 4, 5, 6 et 7.

Autres idées :

8. Roulade latérale sur le tapis.
9. La roue avec réception sur le tapis.
10. Courir sur une piste de tapis.
11. Debout au bord du bassin, dos à l'eau, se laisser tomber en arrière, en gardant les jambes tendues et en se tenant aux chevilles.