

LES AUTOS TAMPONNEUSES



- Matériel** : **Planches**
- Organisation** : En position dorsale, planche collée contre le ventre, se déplacer en battements dos.
But : tamponner son camarade afin qu'il pose le ou les pieds au sol.
Rendre les élèves attentifs à ne pas se cogner la tête !
- Niveaux différents** :
- *Plus facile* : - Remplacer la planche par une frite.
 - *Plus difficile* : - Remplacer la planche par un pull-buoy.
- Variante** : Par équipe, donner des bonnets pour différencier chaque équipe.