

Accoutumance / Sauts



Effectuez le plus d'exercices possible par deux, un élève contrôle / Faire certains exercices avec l'ensemble de la classe pour le contrôle

Exercice	Schéma	Exercice	Schéma
Sauter dans l'eau depuis le bord dans le petit bassin (1.2m). Amortir le choc.		Bascule en portefeuille arrière.	
Chandelle avant depuis le bloc et aller toucher le fond de la piscine Essayer de ne pas se boucher le nez Amortir le choc.		Bascule en portefeuille avant.	
Chandelle avant depuis le bloc en effectuant un demi-tour. Rotation longitudinal Entrée dans l'eau profonde bras tendus		Petit plongeon retourné depuis le bord du bassin Se mettre sur la pointe des pieds au bord, dos à l'eau, les bras tendus en haut. Monter les hanches vers l'arrière ; en même temps tirer les bras tendus en bas par devant. Ensuite se grouper en saisissant les tibias. Rester groupé jusqu'à l'arrivée dans l'eau.	
Sauter dans l'eau dans le petit bassin en arrière.		De la position accroupie, entrer dans l'eau par la tête Plonger à travers un cerceau tenu verticalement. Mains soudées, tête entre les bras, bras sur oreilles, entrée des pieds en dernier dans l'eau, oser se lancer	
Chandelle arrière depuis le bloc et aller toucher le fond de la piscine (interdiction de se boucher le nez).		Plongeon depuis le bloc et passer dans un cerceau. Choisir la hauteur du cerceau (3-4 cerceaux) Plongeon de départ depuis le bloc Pour ceux qui n'osent pas depuis le bord.	
Chandelle arrière depuis le bloc en effectuant un demi-tour. Rotation longitudinal Entrée dans l'eau profonde bras tendus		Plongeon tendu – groupé - tendu Plonger le corps tendu, bras tendus en haut - déclencher la rotation (monter le bassin, descendre les bras) – entrer dans l'eau tendu et maintenir la position jusqu'au fond	

EVALUATION : Bleu = 1 point / Jaune = 2 points / Vert = 3 points
Choisir un exercice par ¼ de tableau / 4 exercices en tout en fonction de ses capacités