

<http://savoir-nager.enseigne.ac-lyon.fr/spip/spip.php?article26>



Inclinaison et les remédiations

- Remédiations - Inclinaison et Remédiations -

Date de mise en ligne : jeudi 5 juillet 2018

Copyright © Savoir Nager - Tous droits réservés

- ▶ La boule explosive, l'élève se met en boule et se déploie au bout de 2 secondes
<a href='http://savoir-nager.enseigne.ac-lyon.fr/spip/IMG/webm/bouleexplo1.webm' title='WebM - 2.5 Mo'
type="video/webm">



ou

<a href='http://savoir-nager.enseigne.ac-lyon.fr/spip/IMG/webm/bouleexplo2.webm' title='WebM - 5.9 Mo'
type="video/webm">



- ▶ L'élève passe alternativement de la position en étoile allongé sur le ventre à celle d'un corps allongé
<a href='http://savoir-nager.enseigne.ac-lyon.fr/spip/IMG/webm/glisserplanche1.webm' title='WebM - 12.9 Mo'
type="video/webm">



- ▶ Le même exercice mais cette fois l'élève est sur le dos
<a href='http://savoir-nager.enseigne.ac-lyon.fr/spip/IMG/webm/etoileaiguille2.webm' title='WebM - 10.7 Mo'
type="video/webm">



- ▶ L'élève est muni d'une planche et à partir d'un bord se propulse vers l'avant en restant le plus allongé possible pour aller le plus loin possible
<a href='http://savoir-nager.enseigne.ac-lyon.fr/spip/IMG/webm/glisserplanche1-2.webm' title='WebM - 12.9 Mo'
type="video/webm">



ou encore

<a href='http://savoir-nager.enseigne.ac-lyon.fr/spip/IMG/webm/glisserplanche2.webm' title='WebM - 12.1 Mo'
type="video/webm">



- ▶ L'élève se fait trainer le long d'un bord le corps allongé, la tête dans l'eau
<a href='http://savoir-nager.enseigne.ac-lyon.fr/spip/IMG/webm/promenade1.webm' title='WebM - 5.6 Mo'
type="video/webm">



ou encore

<a href='http://savoir-nager.enseigne.ac-lyon.fr/spip/IMG/webm/promenade2.webm' title='WebM - 5.8 Mo'
type="video/webm">



- ▶ L'élève est allongé sur le dos, les pieds reposent sur une frite

[](http://savoir-nager.enseigne.ac-lyon.fr/spip/IMG/webm/blesse1.webm "WebM - 8.1 Mo")



ou encore

[](http://savoir-nager.enseigne.ac-lyon.fr/spip/IMG/webm/blesse2.webm "WebM - 2.5 Mo")



- ▶ L'élève se fait porter en position allongé sur le dos par un camarade

[](http://savoir-nager.enseigne.ac-lyon.fr/spip/IMG/webm/porterflotter.webm "WebM - 5.9 Mo")



- ▶ L'élève se fait porter en position allongé sur le dos par un camarade puis il se fait pousser en restant dans la même position allongée

[](http://savoir-nager.enseigne.ac-lyon.fr/spip/IMG/webm/porterglisser1.webm "WebM - 2.7 Mo")

