

<http://savoir-nager.enseigne.ac-lyon.fr/spip/spip.php?article23>



Construire le corps flottant

- Remédiations - Aisance et Remédiations -

Date de mise en ligne : jeudi 5 juillet 2018

Copyright © Savoir Nager - Tous droits réservés

Avoir construit le corps flottant c'est être capable de ne rien faire dans l'eau et de choisir sa forme pour lui donner une direction.

Pour flotter il faut :

[>](http://savoir-nager.enseigne.ac-lyon.fr/spip/IMG/pdf/etapes_corps_flottant.pdf "PDF - 440.7 ko")



- ▶ La bascule, l'élève passe alternativement de la position allongée sur le dos à celle de plat ventre
[>](http://savoir-nager.enseigne.ac-lyon.fr/spip/IMG/webm/bascule_catteau.webm "WebM - 14.1 Mo")



- ▶ La boule explosive, l'élève se met en boule et se déploie au bout de 2 secondes
[>](http://savoir-nager.enseigne.ac-lyon.fr/spip/IMG/webm/bouleexplo1.webm "WebM - 2.5 Mo")



ou

[>](http://savoir-nager.enseigne.ac-lyon.fr/spip/IMG/webm/bouleexplo2.webm "WebM - 5.9 Mo")

