

FICHE N°2 LA TORPILLE



PROBLEME RENCONTRE : POUR CEUX QUI NE SONT PAS A PLAT SOUS ET SUR L'EAU						
BUT		CE QU'IL FAUT FAIRE		INDICATEURS DE REUSSITE		
<p><u>Nageur (N) :</u> Pousser sur le mur pour aller le plus loin possible sans mouvement de bras ni battements de jambes.</p> <p><u>Observateur (O) :</u> Placer la marque au sol à l'endroit où le N s'est arrêté</p>		<p>→ Mettre la tête dans l'eau entre ses biceps et regarder le fond du bassin : « les bras bouchent les oreilles »</p> <p>→ Conserver les bras tendus devant et les jambes serrées</p> <p>→ Etre gainé (ventre et fesses serrés)</p>		<p>- Distance parcourue</p> <p>- Record personnel</p> <p>- Nombre de défis remportés</p>		
POUR S'AMELIORER			POUR ALLER PLUS LOIN			
Placer des cerceaux lestés tous les mètres pour chercher à augmenter la distance à franchir à partir du mur		- Fiche N° 1 PRE REQUIS TORPILLE	Idem avec battements de jambes	Fiche N°11 L'APNEISTE 6CB	Fiche N°32 : LE PLONGEON	Fiche N°33 : REPRISE DE NAGE