

Fiche de séance
d'activité physique et sportive

Durée: 45 minutes	THEME DE LA SEANCE : AQUAGYM			
	OBJECTIF: renforcement musculaire et sollicitation cardio en milieu aquatique			
2011	indicateur CIS		Fiche de séance d'activité aquatique N°39	
Matériels pour la séance:	planches, frites			
Phases	Situations et désignation des exercices	Observations		
		Simplifications/complexifications		
Echauffement 15 min	<u>Course</u>	Avant, arrière, foulées bondissantes, pas chassés, cloche pied, se déplacer juste avec les mains sans toucher les pieds au sol Jeux : toucher le dos des autres sans se faire toucher le sien Sur place : pas du skieur		
	<u>Exercices à 2</u>	Par 2 : - un bras tendu le long du corps et l'autre le soulève et le repose - Un qui court et l'autre lui tient les mains et se laisse trainer, puis fait des battements - Face à face un tient les pieds de l'autre au niveau de la surface et se déplace en arrière, celui qui a les pieds tenus doit réaliser des mouvements de mains pour se maintenir à la surface - Un se maintient bras tendus sur les épaules de l'autre qui court		
Partie principale 25 min	Jeux en groupe	En demi-groupe réparti face à face le dos collé contre le mur de la piscine : traverser le plus vite possible en courant puis réaliser des battements les mains contre le mur, idem mais réaliser des dips sur le mur		
	Exercices avec planche	- Courir avec la planche devant soi bras tendus et parallèle aux parois - Saut au dessus de la planche en courant et sur place en la tenant à 2 mains - A genoux sur la planche, se déplacer seulement avec les mains - Idem mais assis sur la planche puis mettre la planche sous ses mollets et tenir la position équerre - 2 par 2, planche contre planche : réaliser des battements pour faire reculer l'autre		
	Exercices avec frite	Tenir la frite entre ses plantes de pieds et se déplacer Se mettre à cheval sur la frite et se déplacer avec les jambes Dans le grand bain (il ne faut pas avoir pied) sortir la frite de l'eau et la reposer Faire des pompes avec sa frite		
Retour au calme 5 min	Mettre sa frite sur ses lombaires ou sous sa nuque, fermer les yeux et se laisser flotter			