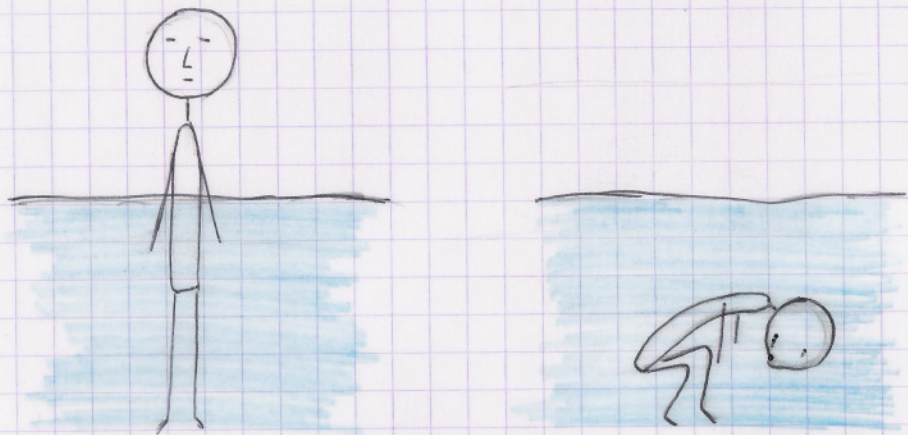


## L'allumette et la boule

Objectif: Oser s'immerger totalement.  
Maîtriser sa respiration.

Se tenir bien droit comme une allumette.

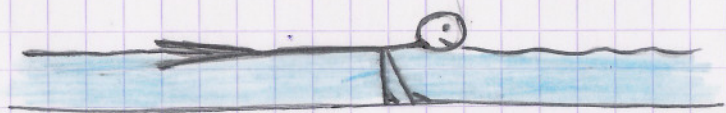
Inspirer puis se recroqueviller comme une boule sous l'eau.



## Les crocodiles

Objectif S'allonger et s'immerger

Dans un endroit de faible profondeur, les élèves s'allongent sur le ventre et avancent avec leur bras touchant le fond. (→ immersion de la bouche, du nez ?)



## La rivière aux crocodiles

1 ou 2 crocodiles

Les autres sont des gnous qui doivent traverser sans se faire attraper.

Les 2 derniers gnous deviennent crocodiles.

(épervier)