Exercices types – Psychomotricité aquatique

Découverte de la piscine.

Déplacements dans l'eau avec appuis.

Déplacements dans l'eau sans appuis.

Sauter sur place dans l'eau.

Sauter pour se déplacer.

Mettre les lèvres dans l'eau.

Faire des bulles.

Marcher en faisant des bulles.

Mettre les yeux dans l'eau.

Marcher en mettant les yeux dans l'eau.

Battements de jambes assis.

Battements de jambes couchés sur la grande planche.

Sauter avec aide depuis le bord.

Sauter sans aide depuis le bord.

Déplacement du petit singe en petite profondeur.

Déplacement du petit singe en grande profondeur.

Prendre un objet sous l'eau.