

## Natation – Dos: Chassé-croisé

Grâce à cet exercice, les élèves découvrent que l'on n'est pas forcé d'utiliser toutes les parties du corps pour nager.

Les jeunes nagent seulement à l'aide du bras gauche et de la jambe droite. Les autres membres restent le plus passif possible.



Photo: Bissig, 2008.

### Variante

#### plus difficile

Seule la partie gauche du corps est en mouvement, l'autre moitié est comme paralysée.



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO