

## Natation – Dos: A l'aveugle

La capacité d'orientation est fortement sollicitée avec cet exercice qui requiert de plus une bonne dose de confiance.

Les élèves effectuent six tractions les yeux fermés puis ils regardent où ils sont arrivés. Attention à la sécurité!

**Remarque:** Cet exercice s'applique aussi au crawl.



Photo: Bissig, 2008.



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Office fédéral du sport OFSPO**