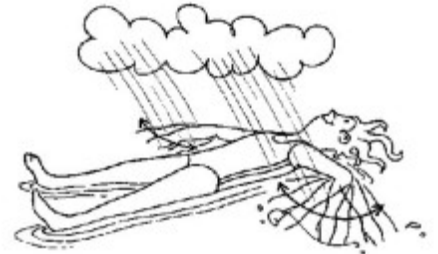


Natation: Plantes carnivores

Cet exercice améliore la capacité de flottaison. A un signal donné, les élèves se replient sur eux-mêmes et coulent.

Les plantes carnivores flottent à la surface de l'eau, les yeux fermés. Des promeneurs déposent de la nourriture (anneau, balle légère) sur elles. A ce moment, elles se referment énergiquement pour engloutir leur proie. Changer de rôles.



Variantes

plus facile

Avec les yeux ouverts.

plus difficile

Les plantes n'ont pas le droit de poser tige à terre, elles se maintiennent à la surface par de petits mouvements de pagayage.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO