

Sécurité aquatique – Extraire de l'eau: Prises de sauvetage – Remorquage

Apprendre les prises de sauvetage et nager sur le dos sont les deux objectifs de cet exercice.



Les élèves remorquent le ballon ou l'anneau avec les prises adéquates (prises à la nuque et au front).

Variantes

- Varier la profondeur de l'eau.
- S'exercer à sec.
- Remorquer un partenaire dans l'eau peu profonde.
- Avec un anneau sur le ventre (jusqu'à 3 kg en fonction de l'âge et du niveau).
- Sous forme d'estafette.

Objectifs

- Apprendre les prises de sauvetage et les appliquer
- Nager sur le dos (avec anneau)

Règle

- Aucune en particulier

Organisation

- Nager sur les longueurs et se passer le ballon de gymnastique ou l'anneau

Matériel: Ballon (pas trop grand), anneau jusqu'à 3 kg

Source: Cornelia Bühlmann, Judith Christen, expertes SSS



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO