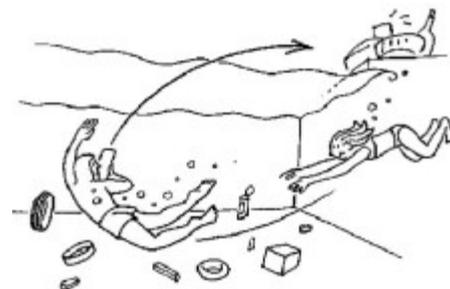


Natation: Poissons-laveurs

Au cours de cet exercice, les enfants vont chercher différents objets au fond du bassin. L'objectif est de les habituer à s'immerger totalement dans l'eau.

Quel groupe ramène le plus d'objets sur le bord du bassin dans le temps imparti? Seul moyen autorisé: se repousser avec les pieds depuis le bord et se laisser glisser à la recherche des objets (pas de mouvements de bras). Pas plus d'un objet à la fois!



Variantes

plus facile

- Objets assez rapprochés.
- Pas de concours ni de pression temporelle.

plus difficile

- Augmenter la distance entre les objets.
- Sous forme de concours. Quel groupe ramène le plus grand nombre d'objets?
- Glisser vers les objets avec les yeux fermés.
- Glisser avec un seul bras, le second est maintenu dans le dos.
- Glisser par deux, en se tenant la main.

Matériel: Divers objets



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO