

Natation – Brasse: Radeau de la méduse

Objectif de cet exercice: travailler la coordination, l'adresse et l'endurance de manière ludique et en groupe. Une entrée idéale dans la leçon!

Les élèves sont assis sur leur planche et ils essaient de détrôner leurs adversaires. Celui qui tombe doit abandonner sa planche au gagnant et s'en procurer une nouvelle.

Variantes

- Qui est assis sur le plus grand nombre de planches?
- Après une ou deux minutes, qui a gagné le plus de planches?
- Le perdant effectue dix appuis faciaux (ou autre gage) avant de pouvoir retrouver sa planche.

Matériel: Planche



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO