

# Natation: Rivière sauvage

**Au cours de cet exercice, les enfants apprennent à se laisser porter par le courant formé par leurs camarades.**

Les élèves se placent face à face et forment ainsi une route. Par de vigoureux mouvements de bras, ils engendrent un courant. Les mouvements doivent être synchronisés pour que le courant se forme. Le premier de la colonne s'engage dans la «rivière» et se laisse porter par le courant. Arrivé au bout, il reprend ses mouvements pour les suivants.



## Variantes

### plus facile

Marcher ou courir dans le courant.

### plus difficile

Se coucher sur le dos et se laisser glisser avec le courant.



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO