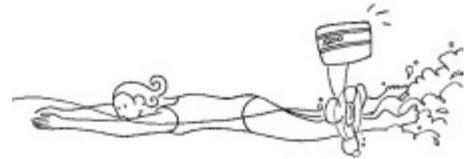


# Natation: En scooter

L'objectif de cet exercice est d'améliorer la phase de glisse. Les enfants se laissent aller et finissent par battre des pieds.

Se repousser du bassin et glisser à la surface. Pour ne pas s'arrêter, enclencher le moteur (jambes). Qui parvient jusqu'au port grâce au travail de ses jambes?



## Variantes

### plus facile

- Mouvements alternatifs de haut en bas, avec les jambes tendues.

### plus difficile

- La jambe gauche bouge deux fois plus vite que la droite.
- Rythme: par cycle, deux mouvements avec la jambe gauche, un avec la droite.
- Jambe droite bien tendue, jambe gauche plus relâchée.
- Durant les mouvements des jambes, déplacer les bras de la position tendue vers l'avant à la position latérale le long du corps, puis de nouveau vers l'avant, etc.



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO