

# Jouer – Jeu libre: Sports nautiques – Sauter: Acrobaties

Cet exercice invite les enfants à sauter dans l'eau de différentes manières depuis le bord du bassin. Après un bon essai, ils effectuent diverses acrobaties à deux.

Une organisation sans faille est la condition préalable à cet exercice. Aussi bien le saut dans l'eau que le retour sur le bord du bassin doivent être réglés précisément. L'enseignant ou le moniteur donnent un signal clair pour les sauts simultanés par exemple. Ce signal peut être donné plus tard par les enfants eux-mêmes.



Les élèves réalisent des figures par deux:

- Debout côte à côte, les partenaires se tiennent par la main et sautent en même temps dans l'eau.
- Idem en se donnant le bras.
- Dos à dos, sauter latéralement dans l'eau.
- A montre une figure, B la reproduit.
- A lance un objet en l'air (une balle par exemple) et B saute pour le rattraper avant d'arriver dans l'eau.
- A saute et, pendant la «phase de vol», il exécute la tâche proposée par B, comme tourner la tête, taper dans les mains ou encore «faire la bombe».

## Variantes

- Saut depuis le plot de départ.

## plus facile

- Réaliser les figures individuellement.

## plus difficile

- Saut dos au bassin.
- Petit élan (attention à ne pas glisser sur le rebord!).

Source: Manuels de natation. Exercice adapté par Corina Wilhelm.



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Office fédéral du sport OFSPO**