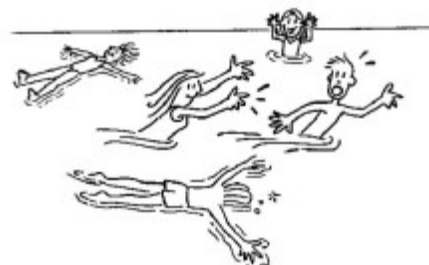


# Natation: Méduses

Cet exercice – variante aquatique du chasseur et du lièvre – permet aux élèves d'apprendre à rester en position de flottaison pendant quelques secondes.

L'élève touché se met en position de flottaison (méduse), sur le ventre ou sur le dos. Il compte jusqu'à dix et peut ensuite revenir en jeu.



## Variantes

### plus facile

Un seul loup de mer (chasseur).

### plus difficile

Plusieurs loups de mer.



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO