

Natation – Brasse: Qui peut?

Cet exercice consiste à combiner différentes techniques. Les élèves sont invités à évoluer dans l'eau de manière efficace, dans différentes positions.

Les élèves ont pour consigne de trouver et d'expérimenter différentes solutions pour se déplacer dans l'eau.

Qui peut:

- Nager sur une distance de 10m avec un pied hors de l'eau? Avec deux extrémités hors de l'eau?
- Avancer avec les bras / les jambes en avant / en arrière?
- Effectuer 10m avec le moins de mouvements possibles?
- Etc.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO