Sécurité aquatique – Procurer une aide à la flottaison: Moyens auxiliaires de sauvetage – Estafette bouée

Dans cet exercice, les élèves se servent des moyens auxiliaires de sauvetage et sont en mesure d'estimer le danger.

Par groupes de trois ou quatre. Le premier élève nage avec la bouée vers son coéquipier qui s'y accroche pour le trajet retour. Changer les rôles à chaque traversée. Chaque élève effectue une fois les deux tâches.

Variantes

- Varier la profondeur de l'eau
- Occuper le temps d'attente avec un exercice (monter et descendre au bord du bassin, etc.)
- En groupes réduits

Objectifs

- Utiliser les moyens auxiliaires de sauvetage
- Estimer le danger, estimer ses propres capacités

Règle

- Aucune en particulier

Organisation

- Ouverte

Matériel: Bouée, ceinture de sauvetage

Source: Cornelia Bühlmann, Judith Christen, expertes SSS

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO