

# Natation: Monstre du Loch Ness

L'objectif de cet exercice est double: apprendre aux enfants à s'immerger totalement et à retenir leur respiration un court instant.

L'enseignant – ou un camarade – tient un cerceau à plat à la surface de l'eau. Le cerceau symbolise le siphon d'une baignoire. Le monstre vient des profondeurs et sort de la baignoire à travers le cerceau en poussant un grand cri.



## Variantes

### plus facile

Surélever légèrement le cerceau pour que le monstre n'ait pas besoin de s'immerger complètement.

### plus difficile

Le monstre attend dix secondes sous le siphon avant de surgir hors de l'eau.

**Matériel:** Cerceaux



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Office fédéral du sport OFSPO**