

# Sécurité aquatique – Extraire de l'eau: Sauvetage à moindre risque – Cibles flottantes

Cet exercice met les élèves en position de lancer le cube de sauvetage avec précision.



Les élèves visent un anneau flottant avec un cube de sauvetage.

## Variantes

- Varier la profondeur de l'eau.
- Modifier la distance des anneaux.
- Lancer le cube vers un élève dans l'eau sans le toucher (dans un rayon d'un mètre).

## Objectif

- Lancer correctement le cube de sauvetage

## Règle

- Aucune en particulier

## Organisation

- Lancer depuis le bord du bassin
- Les élèves qui ramènent le cube se trouvent dans l'eau

**Matériel:** Plusieurs cubes de sauvetage, alternative: utiliser une balle placée dans un sac

Source: Cornelia Bühlmann, Judith Christen, expertes SSS



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Office fédéral du sport OFSPO**