

# Sécurité aquatique – Prévenir la noyade: Reconnaître le danger – Aïe, des crampes!

Les élèves doivent nager avec des restrictions. Cet exercice améliore la perception de soi.



Nager seulement avec un côté (droit ou gauche). Jusqu'où les élèves arrivent-ils? Comment cela se passe-t-il?

## Variantes

- Appliquer différents styles de nage
- Nager seulement avec les bras/jambes

## Objectifs

- Nager avec handicap
- Développer la perception de soi

## Règle

- Les parties du corps désignées doivent rester immobiles

## Organisation

- Les élèves essaient puis échangent brièvement leurs expériences

---

Source: Cornelia Bühlmann, Judith Christen, expertes SSS



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO