

Sécurité aquatique – Extraire de l'eau: Plonger – Chasse au trésor

Durant cet exercice, les élèves combinent nage en surface et en immersion. Le but de récupérer des anneaux au fond de l'eau.



Plusieurs anneaux d'immersion sont répartis au fond de l'eau. Nager et récupérer les anneaux au passage (chercher le trésor).

Variante

- Varier la profondeur de l'eau.

Objectif

- Combiner nage en surface et en immersion

Règle

- Aucune en particulier

Organisation

- Ouverte

Matériel: Anneaux d'immersion

Source: Cornelia Bühlmann, Judith Christen, expertes SSS



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO