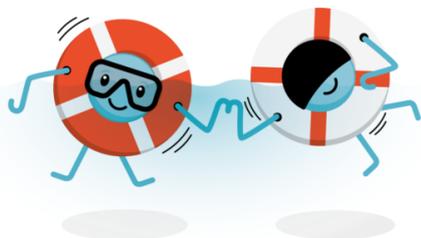


Sécurité aquatique – Prévenir la noyade: Evaluer les risques – Colin-maillard

L'orientation dans l'eau, l'auto-estimation, une bonne préparation aux conditions de visibilité en eaux libres, la prise de responsabilité et la confiance sont au centre de cet exercice.



Par deux. Un élève masque ses yeux avec son bonnet. Il nage en surface et sous l'eau accompagné de son partenaire qui veille sur lui..

Variantes

- Varier la profondeur de l'eau.
- Nager de A à B.
- Auto-estimation: réussis-tu à rejoindre tel ou tel point en nageant?

Objectifs

- S'orienter dans l'eau
- S'auto-estimer
- Se préparer aux conditions de visibilité en eaux libres
- Endosser des responsabilités et accorder sa confiance

Règle

- Le partenaire surveille en permanence et intervient si nécessaire (toucher, taper sur l'épaule, etc.)

Organisation

- Répartir l'espace de manière judicieuse ou nager de A à B (sur la largeur ou la longueur)

Matériel: Bonnet de bain/linge pour bander les yeux

Source: Cornelia Bühlmann, Judith Christen, expertes SSS



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO