

# Sécurité aquatique – Prévenir la noyade: Auto-estimation/Expérience personnelle – De quoi suis-je capable?

Un élève nage en immersion et l'autre surveille: un exercice idéal pour estimer ses propres capacités.



Par deux. Un élève nage en immersion, l'autre surveille et contrôle. Jusqu'où pense-t-il pouvoir nager sous l'eau?

## Variante

- Déposer des anneaux d'immersion de différentes couleurs. Jusqu'à quelle couleur l'élève pense-t-il pouvoir nager?

## Objectifs

- Estimer ses propres capacités
- Nager en immersion

## Règles

- Le partenaire veille sur l'élève qui nage sous l'eau
- Ne jamais hyperventiler

## Organisation

- Nager seulement dans une direction, puis discuter ensemble. Mission réussie?

**Matériel:** Anneaux d'immersion

---

Source: Cornelia Bühlmann, Judith Christen, expertes SSS



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Office fédéral du sport OFSPO**