

Sécurité aquatique – Prévenir la noyade: Auto-estimation/Expérience personnelle – Cabine d'essayage

Les élèves portent un t-shirt durant cet exercice. Ils ressentent ainsi la difficulté de se déplacer avec des habits mouillés.



Les élèves vont à l'eau avec leur t-shirt. Sont-ils capables de l'enlever dans l'eau?

Variante

- Sous forme d'estafette avec échanges de t-shirts.

Objectifs

- Retirer des habits dans l'eau
- Que ressent-on avec des habits mouillés?

Règle

- Aucune en particulier

Organisation

- Maintenir une distance suffisante entre les élèves
- Les élèves essaient puis échangent brièvement leurs expériences.

Matériel: T-shirts

Source: Cornelia Bühlmann, Judith Christen, expertes SSS



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO