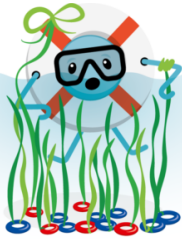


Sécurité aquatique – Prévenir la noyade: Reconnaître le danger – Nage en eaux troubles

Cet exercice permet aux élèves de se préparer de manière optimale au comportement en eaux libres.



Attacher des rubans en plastique aux anneaux. Déposer les anneaux au fond de l'eau. Les élèves nagent ensuite à travers la «forêt» d'algues.

Variantes

- Varier la profondeur de l'eau.
- En courant/nageant (surface et immersion).

Objectif

- Se préparer au comportement en eaux libres

Règle

- Surveiller la nage en immersion

Organisation

- Ouverte

Matériel: Anneaux d'immersion, sacs en plastique découpés en rubans

Source: Cornelia Bühlmann, Judith Christen, expertes SSS



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO