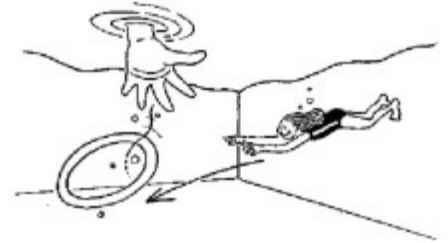


Natation: A la pêche

Au cours de cet exercice, les élèves doivent aller chercher des anneaux au fond du bassin. Ils améliorent ainsi leur «glisse» sous l'eau.

Deux élèves se font face à une distance d'un mètre. A lâche un anneau dans l'eau, B essaie de le récupérer avant qu'il touche le fond du bassin.



Variantes

plus facile

- Augmenter la distance entre les élèves;.

plus difficile

- Laisser tomber les anneaux plus loin.
- Laisser tomber deux ou même trois anneaux les uns après les autres.

Matériel: Anneaux



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO