

Jeux en plein air – Dans l'eau: Hydravion

Dans cet exercice, les enfants apprennent à glisser sur le ventre et sur le dos.



Les enfants sont des avions. Ils volent (= courent) dans l'eau puis atterrissent (= se mettent à plat ventre le plus vite possible en essayant de flotter sur l'eau).

Variantes

- Idem avec l'aide d'un partenaire.
- L'avion atterrit (= flotte) et laisse tourner son moteur (expirer par le nez et la bouche) jusqu'à qu'il soit à court de carburant (= air).
- L'avion atterrit sur le dos (expirer par le nez).



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO