

Triathlon – Formes caractéristiques: Se déplacer efficacement dans l'eau

Aller vite en dépensant le moins d'énergie possible est un art que chacune et chacun peut apprendre, mais qui nécessite quelques compétences de base, à savoir: se déplacer dans l'eau, respirer correctement, glisser avec un minimum de résistance et adopter une position optimale dans l'eau. La technique de nage idéale dépend des caractéristiques physiques de chacune et de chacun (taille, poids, force et sensation de l'eau).

Jeu de dés au zoo

Les athlètes se déplacent efficacement dans l'eau en adoptant différents styles de nage.



Six exercices de nage symbolisés chacun par un animal (p. ex. 1 = ours polaire, 2 = crocodile, 3 = canard, 4 = dauphin, 5 = baleine, 6 = requin) sont représentés sur une feuille. Le moniteur ou la monitrice démontre les exercices dans l'eau si nécessaire. Les athlètes lancent le dé puis effectuent l'exercice correspondant sur une longueur (25 mètres). Ils relancent ensuite le dé en vue du prochain exercice.

plus facile

- 6 = joker: choisir librement le style de nage.
- Réaliser l'exercice sans le dé: une athlète imite un animal en train de nager, les autres essaient de deviner de quel animal il s'agit puis nagent à leur tour comme cet animal.

plus difficile

- Réaliser l'exercice sous forme de jeu de l'oie: qui rejoint l'arrivée en premier?
- Allonger les distances de nage.
- Imaginer un autre thème (p. ex. Arctique, Afrique, cirque, musée des transports, nage alphabet).
- Rendre les exercices techniques plus difficiles (p. ex. exercices spécifiques pour les quatre styles de nage, accent sur les phases de la traction des bras en crawl ou sur le battement des jambes).

Matériel: Feuilles plastifiées avec exercices ou jeu de l'oie (pour chaque extrémité du bassin), dés, matériel requis pour réaliser les exercices techniques choisis

Princesse sur son trône

Les athlètes améliorent leur position du corps dans l'eau, l'équilibre et la tension musculaire; ils sont capables d'avancer efficacement avec des mouvements de pagaie.



Estafette navette opposant deux équipes munies chacune d'une planche de natation. Le premier athlète s'assied dessus et pagaye sur 25 mètres (ou sur une largeur de bassin). Il transmet ensuite la planche au coéquipier qui attend.

plus facile

- Pagayer en position horizontale sans planche (en avant / en arrière).
- Réaliser l'exercice sans pression du temps.

plus difficile

- Pagayer en arrière sur la planche.
- Pagayer en duo en étant reliés avec une corde.
- Effectuer chaque traversée avec du matériel différent (planche, pullbuoy, palmes, pagaies); n'utiliser qu'une fois chaque objet.

Matériel: Planches de natation, éventuellement autre matériel de natation



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO