

# Natation: Imprimerie aquatique

L'eau nous porte. Les premiers moments «d'apesanteur» ne demanderont qu'à être prolongés. Cet exercice combine saut et flottaison.

Sauter du bord du bassin et dessiner une lettre en l'air avec son corps. Tenir la position pendant cinq secondes sous l'eau.

**Indication:** Distance suffisante entre les plongeurs.

## Variantes

### plus facile

Choisir soi-même la lettre.

### plus difficile

- La lettre est montrée durant le vol par le partenaire.
- Représenter la deuxième lettre d'un mot crié en l'air.
- Garder la position sous l'eau pour que le partenaire ait le temps de deviner le mot secret désigné par sa deuxième lettre.

## Apprentissage orienté

On a tendance à utiliser des engins de flottaison pour faciliter le passage de l'immersion à la flottaison. En plus d'être peu utiles, ces auxiliaires peuvent se révéler contre-productifs. Car celui qui a appris à plonger et à garder la tête sous l'eau peut passer à la flottaison sous l'eau sans problème. Au cours des exercices d'immersion précédents, les pieds ont quelques fois quitté le sol pour de courts moments de flottaison. Cette expérience, même inconsciente, laisse des traces dans le répertoire moteur des enfants



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO