

# Natation: Ponts sous-marins

En passant entre les jambes d'un partenaire, les élèves apprennent à plonger et glisser dans l'eau.  
Un exercice à deux stimulant!

Plonger et glisser. Passer entre les jambes du partenaire debout. Pour plonger facilement, sauter d'abord hors de l'eau et se laisser glisser sous l'eau ensuite.

## Variantes

Sous forme de poursuite: Celui qui est touché est libéré lorsqu'un camarade passe entre ses jambes.

### plus facile

- Eau moins profonde.
- Se tenir aux jambes du partenaire.

### plus difficile

- Eau à hauteur de poitrine.
- Partir de l'appui renversé, puis plonger.
- Passer avec les jambes en avant.



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO