

# Natation: Transport de balles

Savoir respirer correctement dans l'eau confère de la sécurité. Cet exercice, à réaliser individuellement, combine agilité et vitesse.



Chaque enfant reçoit une balle de ping-pong. Le but est de l'amener de l'autre côté du bassin le plus vite possible en lui soufflant dessus.

## Variantes

### plus facile

- Faire avancer deux balles à la fois.
- Qui fait voguer la balle le plus loin en prenant une seule fois son souffle?

### plus difficile

Transporter des balles par deux.

**Matériel: Balles de tennis de table**



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Office fédéral du sport OFSPO**