

Jeux en plein air – Dans l'eau: En avant toute!

Cet exercice oblige les enfants à utiliser la résistance de l'eau pour avancer.



Les enfants se propulsent avec les bras jusqu'à un cerceau tenu à la verticale dans l'eau. Ils plongent à travers en n'utilisant plus que leurs jambes pour avancer.

Variantes

- Le cerceau émerge à moitié de l'eau (plus facile).
- Se propulser les yeux fermés.
- Se propulser sur le dos.

Matériel: Cerceaux



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO