

Natation – Formes caractéristiques: Faire preuve de fair-play, se comporter de manière respectueuse et savoir canaliser ses émotions

En nageant ou en apprenant à nager, il est important de faire preuve de fair-play et de se comporter de manière respectueuse les uns avec les autres. Les nageurs se respectent et s'apprécient mutuellement. Ils s'encouragent à réaliser de bonnes performances et se réjouissent avec et pour les autres. Ils favorisent ainsi l'esprit d'équipe et augmentent leur estime de soi.

Estafette de transport

Se respecter et s'apprécier mutuellement; s'encourager à réaliser de bonnes performances en équipe et se réjouir avec et pour les autres.



Répartis les nageurs en deux équipes ou plus pour qu'ils puissent s'affronter dans une estafette de transport. Le premier membre de chaque équipe transporte le deuxième sur une distance donnée, puis le deuxième transporte le troisième, etc. Le jeu se termine quand tout le monde a été transporté et a nagé une fois. Quelle équipe est la plus rapide?

À la fin, les équipes se serrent la main et se disent merci.

plus facile

- Nager de courtes distances
- Définir une variante de transport simple (p. ex. pousser le nageur / la nageuse sur un tapis)
- Imposer des formes de propulsion

plus difficile

- Nager de plus longues distances
- Laisser ouvertes les variantes de transport
- Utiliser seulement les jambes ou les bras ou seulement un bras ou une jambe

Matériel:

Variable selon la forme de l'estafette, l'âge, les capacités et le niveau de performance, la profondeur de l'eau, etc.

Nager à la queue leu leu

Se respecter, s'apprécier mutuellement et faire attention aux autres.

Forme des groupes de trois. Les nageurs nagent à la queue leu leu. Le dernier ou la dernière du groupe fait un sprint pour dépasser les deux premiers et se placer en tête. Les nageurs adaptent leur vitesse pour permettre le dépassement.

einfacher

- Former des groupes de niveau similaire
- Marcher dans l'eau peu profonde

schwieriger

- Former des groupes de niveaux différents (les «faibles» nagent aux côtés des «forts», qui s'adaptent)
- Nager dans des styles de nage différents
- Utiliser du matériel (p. ex. palmes, plaquettes, etc.)

Matériel: Variable selon la forme de l'estafette (p. ex. palmes, pullbuoy)

Source: swiss aquatics



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO