

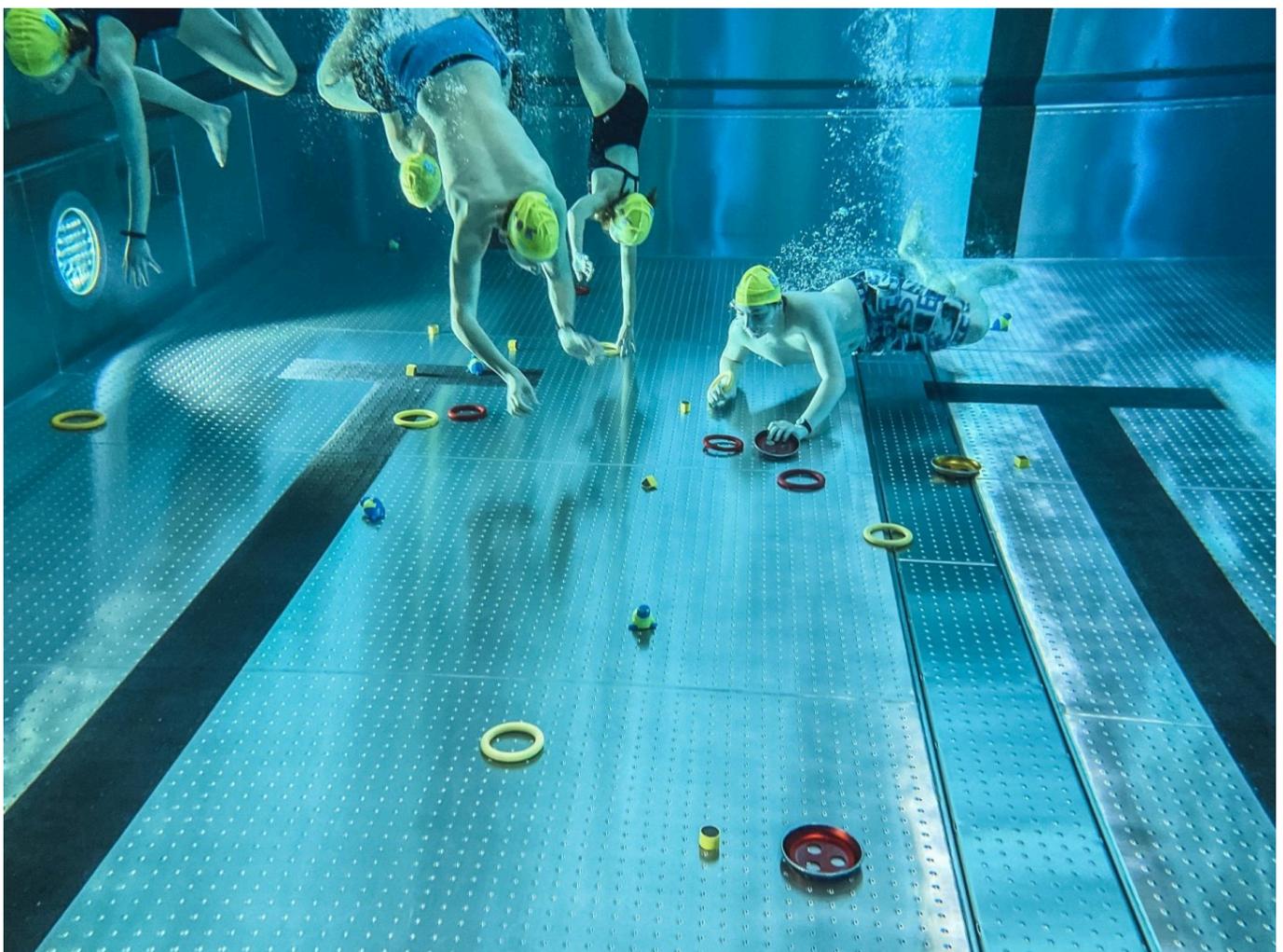
# Natation de sauvetage – Formes d'entraînement pour les formes caractéristiques: S'immerger et remonter à la surface de façon sûre ainsi que se déplacer efficacement sous l'eau

S'immerger et remonter efficacement à la surface ainsi que s'orienter sous l'eau.

Dans le cadre du domaine clé «Foundation» (surtout durant les phases F1 et F2), les enfants et les jeunes apprennent à se sentir bien sous l'eau grâce à des exercices adaptés (p. ex. pour s'orienter ou s'immerger et remonter à la surface en toute sécurité).

## Chasse au trésor

S'immerger et remonter efficacement à la surface ainsi que s'orienter sous l'eau.



Deux groupes de pirates s'affrontent dans le bassin non-nageurs. Tu jettes des objets de plongée dans l'eau (= pièces d'un trésor). Quelle équipe en ramènera le plus au bord du bassin (= bateau de pirate)? Chaque groupe ne peut prendre qu'un seul objet à la fois.

## plus facile

- N'autoriser l'immersion que d'une personne par groupe à la fois

## plus difficile

- S'immerger avec un seul bras
- Plonger sans lunettes dans un bassin profond

**Matériel:** Objets de plongée (p. ex. anneaux, assiettes)

---

## Îles flottantes

S'immerger et remonter à la surface en toute sécurité ainsi que s'orienter dans l'eau.



Des planches de natation (îles) ainsi que des anneaux sont répartis un peu partout respectivement sur et dans l'eau. Les enfants et les jeunes doivent s'immerger pour aller chercher les anneaux puis les poser sur les planches. En remontant à la surface, ils doivent veiller à ne pas heurter d'îles.

## plus facile

- Diminuer le nombre d'îles

## plus difficile

- Prévoir de plus grandes îles

- Augmenter le nombre d'îles
- Utiliser des anneaux plus lourds

**Matériel:** Planches de natation, tapis, anneaux

---

Source: SLRG - SSS



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Office fédéral du sport OFSPO**