

# Natation de sauvetage – Formes d’entraînement pour les formes caractéristiques: Courir vite et avec habileté sur le sable

Adopter la technique adéquate pour courir sur le sable.

Pour arriver aussi rapidement que possible dans l’eau, les nageurs sauveteurs doivent être en mesure de courir rapidement sur le sable. Il est plus fatigant de courir sur un sol mou qui s’enfonce.

## Morpion

Adopter la technique adéquate pour courir sur le sable.



Deux équipes de trois nageurs sauveteurs s’affrontent dans le cadre d’une estafette. Une grille de morpion (3×3 cases) est délimitée sur le sable avec des cordes. Les équipes se tiennent face à face, chacune derrière un cône. Un-e enfant de chaque équipe court placer un objet ou tracer un signe dans une case, revient au départ en courant et tape dans la main de la suivante ou du suivant, qui s’élance à son tour. Quelle équipe sera la première à aligner trois objets /signes?

## plus facile

- Raccourcir la distance à effectuer en courant



- Augmenter la taille des groupes

## plus difficile

- Démarrer en position allongée au sol, les mains sur le front
- Passer le relais en touchant les épaules de son coéquipier ou de sa coéquipière
- Courir à reculons
- Installer un terrain de 4x4 cases, 5x5 cases, etc.

**Matériel:** Cônes, cordes, ruban de signalisation

## 1001 possibilités

Se déplacer rapidement sur le sable grâce à une technique de course adaptée.



Les enfants et les jeunes s'affrontent en binôme sur le sable en courant de la façon indiquée par tes soins.

- Courir en cambrant le dos
- Courir en se penchant en avant, avec le dos rond
- Effectuer de petits/grands pas
- Courir latéralement
- Exécuter des sauts à cloche-pied
- Effectuer des sauts de course

## plus facile

- Réaliser l'exercice en marchant
- Se laisser guider avec les yeux bandés

## plus difficile

- Courir sur une échelle d'agilité
- Courir sur une grille de coordination ou par-dessus des cerceaux ou des obstacles
- Sauter par-dessus des balles posées sur le sable
- Porter quelqu'un sur son dos

**Matériel:** Éventuellement échelle d'agilité, balles, grille de coordination, cordes, ruban de signalisation

---



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Office fédéral du sport OFSPO**