

# Natation de sauvetage – Formes d'entraînement pour les formes caractéristiques: S'orienter pendant la course et faire preuve d'intelligence tactique

S'orienter en jouant et se positionner habilement.

Une bonne orientation et une tactique adéquate sont essentielles lors de compétitions en eau libre. Aide les enfants et les jeunes à planifier leur trajectoire en fonction de la situation.

## Atomes

S'orienter en jouant et se positionner habilement.



Les enfants et les jeunes nagent librement. Dès que tu indiques un chiffre, ils doivent former le plus rapidement possible un cercle avec le nombre de personnes correspondant puis mettre ensemble la tête sous l'eau. Ceux qui ne trouvent pas de groupe doivent effectuer un gage (p. ex. toucher le Paddle Board ou nager jusqu'au bord). Le jeu recommence alors depuis le début.

## plus facile

- Jouer à un endroit où les enfants ont pied

## plus difficile

- Jouer sur des Paddle Boards

**Matériel:** Év. Paddle Boards

---



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Office fédéral du sport OFSPO**