

# Natation de sauvetage – Formes d'entraînement pour les formes caractéristiques: Transporter efficacement un mannequin

Être capable de transporter un mannequin de différentes façons.

Les enfants et les jeunes se déplacent sur le dos en bougeant les jambes avec un mouvement de brasse tout en tenant le mannequin devant eux avec un bras. Ils peuvent également utiliser l'autre bras pour avancer plus rapidement. S'ils nagent en position ventrale, ils font du crawl avec un bras. Cette technique plus rapide est souvent utilisée en compétition.

## Transport de mannequins

Être capable de transporter un mannequin de différentes façons.



Répartis en petits groupes, les enfants et les jeunes doivent transporter de différentes façons un mannequin vide sur une certaine distance en utilisant un matériel de sauvetage diversifié. Tu peux aussi proposer cet exercice sous forme d'estafette et de concours.

### plus facile

- Transporter de petits anneaux

- Transporter le mannequin avec des palmes

## plus difficile

- Remplir le mannequin

**Matériel:** Mannequins, matériel de sauvetage (p. ex. ceinture de sauvetage, bouée torpille, planche de sauvetage)

**Séquence d'apprentissage:** «[Disciplines individuelles en piscine](#)»

---



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Office fédéral du sport OFSPO**