

Natation de sauvetage – Formes d'entraînement pour les formes caractéristiques: Se déplacer habilement et en toute sécurité avec un Paddle Board et un Surfski

Monter rapidement et en toute sécurité sur le Paddle Board ainsi que glisser efficacement.

Le Paddle Board et le Surfski sont de précieux équipements de sauvetage utilisés notamment dans certaines disciplines lors de compétitions en eau libre. Les enfants et les jeunes apprennent progressivement à s'en servir.

Glissade de pingouin

Monter rapidement et en toute sécurité sur le Paddle Board ainsi que glisser efficacement.



Tous les enfants disposent d'un Paddle Board et se tiennent prêts. À ton signal, ils se mettent à courir, montent sur le Paddle Board à un endroit défini, effectuent trois tractions de bras puis glissent aussi loin que possible. Celui ou celle qui arrive le plus loin gagne un point. Les enfants qui tombent de la planche se voient retirer un point. Cet exercice peut également être réalisé avec un Surfski.

plus facile

- Ne pas faire de tractions de bras, uniquement glisser

plus difficile

- Sauter sur le Paddle Board, se réceptionner directement sur les genoux, se mettre sur le ventre après trois tractions de bras puis se laisser glisser

Matériel: Paddle Boards, Éventuellement Surfski

Pagayer avec un bras

Se déplacer en toute sécurité avec un Surfski ou un Paddle Board.



Tous les enfants se tiennent sur un Paddle Board mais ne peuvent pagayer que d'un côté. Ils réalisent l'exercice en binôme: un-e enfant montre une forme/figure dans l'eau et son ou sa partenaire l'imité.

plus facile

- Pagayer des deux côtés du Surfski
- Réaliser l'exercice à un endroit où les enfants ont pied, le ou la partenaire se chargeant de stabiliser le Surfski

plus difficile

- Partenaire: fermer les yeux; guide: indiquer oralement ce qu'il faut faire (p. ex. quatre mouvements à gauche puis à droite)
- Guider son ou sa partenaire vers soi à l'aide de bruits

Matériel: Surfski, evtl. Paddle Boards

Séquence d'apprentissage: «[Disciplines individuelles en eau libre](#)»



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO