

## Natation de sauvetage – Formes d'entraînement pour les formes caractéristiques: Effectuer des départs, des transmissions et des changements de façon précise et dynamique

Transmettre des objets avec soin même dans un contexte de compétition et démarrer correctement de différentes façons.

Démarrer rapidement, se positionner habilement, changer très rapidement d'équipement ou garantir un passage de relais parfait sont autant d'éléments pertinents à entraîner pour s'améliorer dans les diverses disciplines de la natation de sauvetage.

### La fête à l'estafette

Transmettre des objets avec soin même dans un contexte de compétition et démarrer correctement de différentes façons.



L'estafette s'effectue avec une ceinture de sauvetage: A nage 50 m, puis B fait de même avec des palmes. C nage 50 m avec une ceinture de sauvetage, la donne à D puis s'accroche à l'arrière de la ceinture. D nage 50 m avec des palmes en «remorquant» C, qui bat des jambes, sans palmes. Échanger les rôles dès que D a touché le mur.

## plus facile

- Effectuer tous les relais avec des palmes

## plus difficile

- Effectuer l'estafette sans matériel
- Effectuer l'estafette sur la moitié de la distance
- Transporter divers objets

**Matériel:** Mannequins, ceintures de sauvetage, Éventuellement objets à disposition à la piscine couverte

**Séquence d'apprentissage:** [«Disciplines par équipe dans la natation de sauvetage»](#)

---

Source: SLRG - SSS



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Office fédéral du sport OFSPO**