

# Natation, Waterpolo, Plongeon – Formes fondamentales de mouvements dans l'eau: Courir, sauter – Lavage de voitures

Apprendre à découvrir l'eau de manière ludique et s'habituer aux propriétés particulières de l'eau.

Les enfants se tiennent face à face debout dans l'eau à environ deux mètres de distance. Un-e enfant passe dans le couloir ainsi formé (tunnel de lavage). Chaque enfant indique à l'avance le degré de saleté de sa voiture et est arrosé-e en conséquence. Une fois lavés, les enfants se placent au bout du couloir. Les enfants n'arrêtent pas de sauter pour que la station de lavage fonctionne en permanence et qu'ils restent en mouvement.

## plus facile

- Traverser le tunnel de lavage avec toi
- Se mettre les mains devant le visage

## plus difficile

- Plonger sous l'eau pour éviter les éclaboussures
- Traverser le tunnel de lavage en nageant

**Matériel:** Aucun

---

Source: swiss aquatics



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Office fédéral du sport OFSPO**