

Natation, Waterpolo, Plongeon – Formes fondamentales de mouvements dans l'eau: Rouler, tourner – Rouler dans l'eau

Être capable de s'orienter dans l'eau après une roulade.

Les enfants se tiennent en position agenouillée, assise ou debout au bord du bassin et effectuent une roulade dans l'eau.

plus facile

- Utiliser un tapis pour rouler dans l'eau
- Aider l'enfant à effectuer la roulade et placer une main entre sa tête et le bord du bassin pour le ou la protéger (sécurité)
- S'asseoir sur les talons et rouler dans l'eau depuis une position légèrement surélevée (p. ex. trois planches de natation, plot de départ).

plus difficile

- Effectuer la roulade dans l'eau à deux (en se tenant par les pieds)
- Effectuer la roulade depuis un plot de départ ou le plongoir

Matériel: Éventuellement supports souples

Source: swiss aquatics



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO