

Natation, Waterpolo, Plongeon – Formes fondamentales de mouvements dans l'eau: Glisser, dérapper – Essuie-glace

Utiliser la résistance de l'eau et avancer ou glisser dans l'eau à la force des bras; acquérir de bonnes sensations dans l'eau.

Les enfants sont allongés à l'horizontale, le visage dans l'eau. Ils plient les bras à la hauteur des épaules pour avoir le haut des bras parallèles à la surface de l'eau et les avant-bras dirigés vers le fond du bassin. Ils font des allers-retours avec leurs avant-bras, de sorte que les mains créent une propulsion en pagayant vers l'intérieur et vers l'extérieur. Il convient de veiller à ce que les enfants effectuent le mouvement de manière fluide, en gardant les jambes tendues ou en effectuant de légers battements de jambes alternés.

plus facile

- Dans l'eau peu profonde, pencher le haut du corps vers l'avant (visage dans l'eau ou en dehors)
- Se coucher au bord du bassin en gardant le haut du corps dans l'eau
- Bouger lentement les bras (visage dans l'eau ou en dehors)
- Placer un pullbuoy entre les jambes

plus difficile

- Varier la position des mains (p. ex. ouvertes, poings serrés, doigts écartés) ou «pagayer» avec une seule main
- Réaliser l'exercice sans battements de jambes
- Placer un pullbuoy au niveau des pieds (nécessite plus de force au niveau du tronc)

Matériel: Éventuellement pullbuoy

D'autres formes fondamentales – Glisser, dérapper

- [Ski nautique](#)
- [En scooter](#)
- [Onduler comme un dauphin](#)

Source: swiss aquatics



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO