

Natation, Waterpolo, Plongeon – Formes fondamentales de mouvements dans l'eau: Glisser, dérapper – En scooter

Utiliser la résistance de l'eau tout en avançant à la force des jambes.

Les enfants se poussent du bord du bassin en position ventrale ou dorsale (bras en flèche ou le long du corps), maintiennent le visage dans / hors de l'eau et glissent à la surface de l'eau. Dès qu'ils perdent de la vitesse, ils démarrent un mouvement alterné des jambes (battements crawl ou dos).

D'autres formes fondamentales – Glisser, dérapper

- [Ski nautique](#)
- [Essuie-glace](#)
- [Onduler comme un dauphin](#)

plus facile

- Tirer l'enfant à la surface de l'eau pendant qu'il effectue des battements de jambes alternés.
- Mettre les bras en flèche et se tenir à une planche ou à une bouée

plus difficile

- Bouger une jambe deux fois plus vite que l'autre
- Garder une jambe tendue et l'autre complètement relâchée
- En faisant des battements, ramener latéralement les bras le long du corps depuis la position de flèche puis à nouveau vers l'avant

Matériel: Éventuellement un objet à tenir

Source: swiss aquatics



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO