

Natation, Waterpolo, Plongeon – Formes fondamentales de mouvements dans l'eau: Glisser, déraper – Onduler comme un dauphin

Utiliser la résistance de l'eau et avancer par un mouvement ondulatoire du corps.

Les enfants se poussent du bord du bassin (en position ventrale/dorsale) et effectuent une ondulation de la tête aux pieds. Les bras sont placés le long du corps. Les jambes restent serrées (telle une palme) et bougent simultanément de haut en bas.

plus facile

- Tirer l'enfant dans l'eau par les bras pendant qu'il ou elle effectue des ondulations
- Exécuter de grands mouvements avec la tête
- Intégrer des sauts de dauphin comme exercice préliminaire
- Réaliser l'exercice avec des palmes

plus difficile

- Tenir les bras en position de streamline
- Placer un bras le long du corps, l'autre en position de streamline
- Ne pas trop bouger la tête
- Commencer l'exercice à l'arrêt (en position couchée à la surface de l'eau)

Matériel: Éventuellement palmes

D'autres formes fondamentales – Glisser, déraper

- [Ski nautique](#)
- [Essuie-glace](#)
- [En scooter](#)

Source: swiss aquatics



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO