

# Natation, Waterpolo, Plongeon – Formes fondamentales de jeux dans l'eau: Jeux de réaction – Requin et poisson rouge

Apprendre à être attentif/ive ainsi qu'à réagir vite et correctement à un signal.

Le requin se tient dans l'eau, au bord du bassin, et commence à nager dès que le poisson rouge saute dans l'eau. Celui-ci essaie de s'enfuir à la nage. Qui arrivera le plus vite sur l'autre rive? L'exercice peut s'effectuer avec plusieurs poissons rouges en même temps.

## plus facile

- Réaliser l'exercice dans l'eau peu profonde, en marchant

## plus difficile

- Imposer le style de nage
- Requin / Poisson rouge: nager uniquement avec les bras ou les jambes

**Matériel:** Aucun

---

Source: swiss aquatics



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Office fédéral du sport OFSPO**