

# Natation, Waterpolo, Plongeon – Formes fondamentales de mouvements dans l'eau: Lancer, attraper – Passe et tir au but

Entraîner le contrôle des mouvements, améliorer la précision, apprendre à lancer et à attraper des objets.

Deux enfants se tiennent face à face debout dans l'eau et se font dix passes. L'exercice peut également être réalisé avec deux équipes qui jouent l'une contre l'autre.

## plus facile

- Réduire la distance et attraper la balle à deux mains
- Pousser la balle à la surface de l'eau

## plus difficile

- Se passer différentes balles (p. ex. ballon de waterpolo, balle de tennis)
- Après les dix passes, viser une cible (p. ex. cônes, planches de natation, paniers, buts, cerceaux) en dehors de l'eau
- Augmenter la distance
- Jouer dans l'eau profonde et se maintenir à la surface de l'eau en pédalant

**Matériel:** Divers objets à lancer (p. ex. balles, ballons de waterpolo, ballons de baudruche, balles de tennis), éventuellement cônes, planches de natation, buts, cerceaux

---

Source: swiss aquatics



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO