

Natation, Waterpolo, Plongeon – Formes fondamentales de mouvements dans l'eau: Lutter, se bagarrer – Chaîne humaine

Apprendre à défendre une zone ou un objet avec fair-play et à mieux gérer ses émotions, exercer l'adresse et la force sous une forme ludique.

Répartir les enfants en deux groupes: l'un forme une chaîne en se tenant par la main et se déplace dans l'eau peu profonde, l'autre essaie de franchir la barrière en plongeant, en nageant ou en grim pant par-dessus.

plus facile

- Utiliser des planches de natation comme maillons de la chaîne (elles aident l'équipe adverse à franchir la barrière)

plus difficile

- Réaliser l'exercice dans l'eau profonde

Matériel: Éventuellement planches de natation

Source: swiss aquatics



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO