

# Natation, Waterpolo, Plongeon – Formes fondamentales de mouvements dans l'eau: Glisser, déraper – Ski nautique

Ressentir la sensation de glisser dans l'eau et expérimenter également la résistance; apprendre à se tenir en équilibre à la surface de l'eau en flottant et renforcer sa musculature.

Un-e enfant s'accroche à un anneau, à une planche de natation, à une frite de piscine ou à un autre objet approprié. Quelqu'un le ou la tire alors en position ventrale ou dorsale avec cet accessoire.

## plus facile

- Soutenir l'enfant au niveau du ventre/dos

## plus difficile

- S'accrocher avec une seule main
- Plonger régulièrement le visage dans l'eau entre les bras tendus en expirant par le nez
- Créer une résistance en écartant les jambes ou en les pliant

**Matériel:** Anneaux, frites de piscine, planches de natation, etc.

### Autres formes pour glisser, déraper

- [Essuie-glace](#)
- [En scooter](#)
- [Onduler comme un dauphin](#)

Source: swiss aquatics



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Office fédéral du sport OFSPO**