

Plongeurs: Formes fondamentales de jeux

Pour éprouver de la joie et du plaisir à pratiquer des activités sportives ludiques, il est nécessaire que les enfants et les jeunes aient une large compréhension du jeu. Il existe de nombreuses formes fondamentales de jeux riches en mouvements qui entraînent les capacités athlétiques, le psychisme et la coordination.



Formes fondamentales de jeux

- **Jeux libres**
- Jeux de réaction
- Jeux d'estafettes
- **Jeux de poursuite et de cache-cache**
- **Jeux de lutte**
- Jeux de lancer
- **Jeux de passes**
- Jeux de tirs au but
- Jeux de renvoi
- Autres formes

Tu trouveras ci-dessous quelques exemples de formes fondamentales de jeux qui sont axés sur la vitesse de réaction et l'orientation dans l'espace, qui constituent des facteurs de développement importants.

- [Jeux de poursuite et de cache-cache](#)
- [Jeux de passes](#)
- [Jeux de lutte](#)
- [Jeux libres](#)

Source: swiss aquatics



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO