

Natation, Waterpolo, Plongeon – Formes fondamentales de jeux dans l'eau: Jeux d'estafettes – Estafette aquatique

Nager vite et réussir des tâches en équipe.



Les nageurs se mesurent sous forme d'estafette. Chaque équipe doit respecter des règles concrètes (p. ex. n'exécuter qu'une seule fois chaque style de nage). Les coéquipiers se répartissent les tâches dans l'équipe et font en sorte qu'à la fin, chaque tâche ait été effectuée une fois.

plus facile

- Grandes équipes: nager sur de courtes distances, aménager de longues pauses
- Se concentrer non pas sur le temps mais sur la bonne exécution technique
- Choisir librement son style de nage
- Demander aux nageurs de fixer les règles pour leur équipe (et les autres)
- Varier les formes de propulsion et utiliser des accessoires (p. ex. battements de jambes avec une planche de natation, pagayage avec un pullbuoy)

plus difficile

- Nager avec les bras et les jambes dans des styles de nage différents (p. ex. crawl avec les bras, papillon avec les jambes).
- Petites équipes: nager sur de longues distances, aménager de courtes pauses
- Attribuer les tâches
- Nager par deux (en se tenant une main ou l'un-e s'accrochant aux jambes de l'autre)

- Battre un record du monde en groupe (p. ex. celui du 400 mètres nage libre).
- Varier les formes de propulsion (p. ex. pagayage, exercices combinés, plongée, traction des bras)

Matériel: Variable selon la forme de l'estafette et la profondeur de l'eau ainsi que l'âge, les capacités et le niveau de performance

Source: swiss aquatics



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO