

Natation, Waterpolo, Plongeon – Formes fondamentales de mouvements dans l'eau: Rythmer, danser – Tohu-bohu

Bouger de manière appropriée en fonction des différents rythmes et types de musique entendus, entraîner et stimuler le contrôle des mouvements, le sens du rythme ainsi que la créativité.



Chante ou fais écouter aux participants des chansons de rythmes variés adaptées à leur âge. Les enfants se déplacent dans l'eau librement et en rythme tout en laissant parler leur créativité.

plus facile

- Marquer le rythme en tapant des mains
- Donner des consignes (p. ex. grands et petits mouvements)
- Répéter une danse en cercle avec tout le groupe

plus difficile

- Raconter des histoires et imposer les personnages à imiter en dansant
- Mettre à disposition divers objets pour les improvisations (p. ex. cerceaux, balles, planches de natation)

Matériel: Brefs morceaux de musique avec des rythmes clairs et variés, Objets divers

Source: swiss aquatics



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO