

Natation, Waterpolo, Plongeon – Formes fondamentales de mouvements dans l'eau: Se tenir en équilibre – Nénuphar et avion

Flotter à la surface de l'eau en position ventrale ou dorsale et expérimenter ainsi la portance de l'eau.



Les enfants se tiennent dans l'eau, écartent les bras en position ventrale et/ou dorsale et flottent dans cette position à la surface de l'eau. Ils imitent un avion (ventre) ou un nénuphar (dos).

plus facile

- Faire exécuter l'exercice en soutenant l'enfant au niveau des bras, des jambes ou du ventre/dos
- Assurer la portance avec une aide flottante
- Réaliser l'exercice avec une frite de piscine

plus difficile

- Rester plus longtemps à la surface de l'eau de manière autonome
- Plier et tendre les jambes et/ou les bras

Matériel: Éventuellement frite de piscine

Source: swiss aquatics



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO