



Ihre Rettungsschwimmer



Idées de jeux sport de sauvetage

Eau libre

Dans le sable

Chasse gardée:

Si 10 passes sont réalisées sans que le ballon ne tombe, 1 point est marqué. Si le ballon tombe, il y a un changement d'équipe. Interdiction de marcher avec la balle en main (forme de jeu également possible dans l'eau).

Jour et nuit:

Former des groupes de 2 personnes, les deux personnes se couchent face à face sur le ventre dans le sable (distance 2 à 3 m), former 2 lignes, l'une représentant le jour et l'autre la nuit
Objectif: attraper le partenaire (forme de jeu également possible dans l'eau)

Flags Relay:

Relais sprint pendant lequel chacun doit démarrer en position de départ Beach Flags A une distance de 15-20 m de la ligne de départ se trouve une marque, à l'endroit où l'athlète doit tourner dans le sens des aiguilles d'une montre et, de retour à la ligne d'arrivée, toucher la personne suivante, qui est également en position de départ Beach Flags, pour que cette dernière puisse prendre le départ.

Estafettes Tic-Tac-Toe:

Tracer une barre dans le sable (utiliser par ex. un pneu dans le gymnase). Estafette au cours de laquelle 1 personne par équipe court et essaie de déposer/placer un objet de manière à ce que les 3 objets forment une ligne.

Objectif: Placer 3 drapeaux/objets sur une ligne (verticale, horizontale ou diagonale)

Sur l'eau

Forme d'estafettes:

Former des groupes de 2 personnes, décider à l'avance combien de parties du corps peuvent toucher l'objet et lesquelles

Par ex.: 1 planche par groupe, 1 pied, 1 dos et 1 ventre doivent toucher la planche

Dans l'eau

Feu, eau, tempête

Les participants nagent librement et doivent effectuer les actions suivantes lorsqu'un moniteur crie l'un des termes:

- Feu: nager vers l'un des moniteurs assis sur une planche
- Eau: plonger et compter jusqu'à 3 tout en faisant des bulles avec le nez
- Tempête: s'asperger d'eau

S'habituer à l'eau, jeu auquel il est possible de jouer dans une eau moins profonde pour les participants qui ne savent pas nager.

Atomes crochus:

Les participants nagent librement. Le moniteur montre un chiffre et les participants doivent se regrouper le plus rapidement possible en fonction de ce nombre, puis plonger ensemble afin d'être à nouveau libres. Les participants « trop nombreux » doivent effectuer une mission (par ex. toucher la planche ou nager jusqu'au bord) pour pouvoir ensuite nager à nouveau librement.

La nage façon serpent (forme de coordination)

Chaque participant se tient à un pied de la personne située devant lui de façon à former un long serpent. La première personne nage dans toutes les directions et dirige le groupe. Puis, elle se met à l'arrière pour que la personne suivante puisse diriger le groupe.

Piscine

Relais avec un anneau

Former des groupes de 4 personnes, chaque personne doit transporter l'anneau sur 12.5 m. Quel groupe a réussi à transporter l'anneau sur 50 m en premier?

Jeu de l'oie:

- Rouge: Crawl avec battement de jambes, palmes et sur le dos (50 m)
- Bleu: 25 m ondulation dauphin sous l'eau, bras vers l'avant, 25 m retour en nage libre
- Jaune: 25 m crawl côte à côte, tout en se tapant à chaque fois dans la main pendant la phase de récupération
- Vert: 50 m crawl en tandem (à l'avant en brasse avec pull-buoy, à l'arrière avec battement de jambes et palmes)
- Gris: Remorquer un mannequin en duo sur 25 m

→ Il est également possible d'effectuer des travaux en atelier ou de jouer aux dés afin de diversifier les exercices.

Pierre-papier-ciseaux

2 personnes s'affrontent à pierre-papier-ciseaux, le gagnant « a le droit » de nager 2 longueurs/largeurs et le perdant affronte un autre perdant ou un gagnant qui a fini de nager, etc.

→ Chaque participant compte les longueurs qu'il a effectuées. Qui a effectué le plus grand nombre de longueurs?

Estafette avec matériel:

Groupes de 4-5 personnes

1 objet par personne (1 palme, 1 planche, 1 pull-buoy, 1 anneau). A effectue 1 longueur avec son objet et le donne à B. B ajoute cet objet à celui qu'il possède et effectue 1 longueur, etc. La dernière personne doit nager avec tous les objets.

→ Au départ, chaque équipe bénéficie d'un court temps de réflexion pour choisir l'ordre et avec quels objets les longueurs seront effectuées.



Ihre Rettungsschwimmer



Nage sous l'eau:

- En duo: 25 m (50 m si avancé) en plongeant le plus rapidement possible, une personne doit toujours se trouver sous l'eau. Lorsqu'un des deux participants refait surface, celui qui nage au-dessus de lui doit immédiatement plonger.
- Estafette avec anneau: Anneau/anneau de 5 kg, à transporter en plongée en avant, si le participant veut remonter à la surface pour respirer, il doit déposer l'anneau au fond, remonter à la surface et effectuer la longueur jusqu'au bout. Dès que l'un des deux participants refait surface, l'autre personne peut démarrer. Arrivé à l'anneau, il replonge aussi longtemps qu'il le peut avec l'anneau, etc.