

**Objectif :**

- coordonner les actions motrices pour devenir un nageur de plus en plus efficace.

**Matériel :**

- flotteurs, frites si besoin.
- un chronomètre.

**Espace :**

- bassin dans la largeur en moyenne ou grande profondeur.

**Variantes :**

- en nage libre,
- en nage imposée.

**But du jeu :**

- se relayer pour arriver les premiers.

**Déroulement :**

- par équipe de 6 nageurs (3 de chaque côté du bassin) effectuer un relais,
- chaque nageur réalise une largeur de bassin en aller ou en retour et touche le bord pour passer le relais.

L'équipe gagnante est celle qui arrive la première ou celle qui met le moins de temps.

**Remarque :**

*ce jeu peut être réalisé à l'école (course de vitesse) pour préparer la séance à la piscine.*

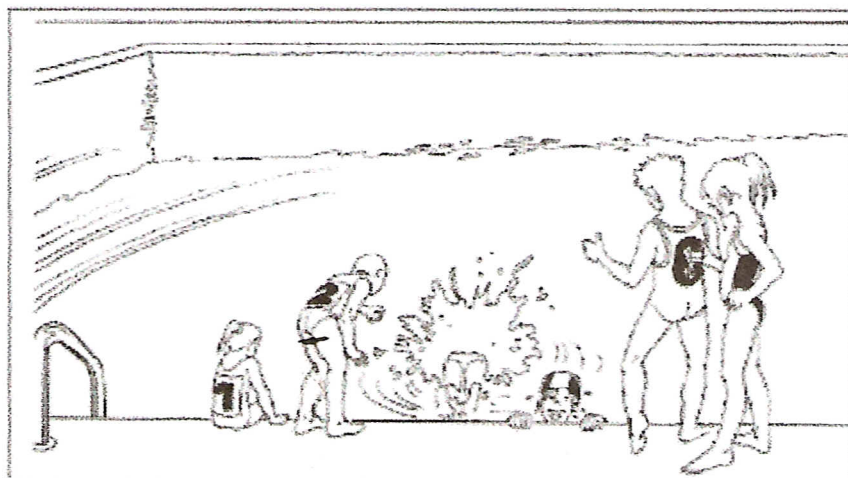


Illustration : Activités aquatiques- Equipe départementale EPS 1 - 72