



Relais Natation

◆ Relais dessus/dessous

But

Réaliser le plus rapidement possible le parcours avec tapis.

Matériel

Tapis flottants de formes différentes.

Espace

Travailler sur la largeur.

Organisation / Déroulement

Le 1^{er} nageur de l'équipe s'élance, il passe sous le 1^{er} tapis, chevauche le 2^{ème} tapis, passe sous le 3^{ème} et ainsi de suite jusqu'à ce qu'il arrive à la rive opposée.

Dès qu'il touche le mur, le coéquipier peut s'élancer à son tour, en sens inverse.

Proposer des tapis variés, plus ou moins larges, avec trou au centre, plus ou moins épais...

