

Apprendre à nager: Pour les experts

Cette leçon s'adresse aux enfants chevronnés. Ils nagent beaucoup, exercent le battement de jambes du crawl et l'expiration sous différents angles.

Conditions cadres

- Durée: 30 minutes
- Degré scolaire: 5e année Harnos
- Tranche d'âge: 9-10 ans
- Taille du groupe: 7-9 enfants; deux moniteurs dès 10 enfants
- Environnement du cours: bassin non nageur
- Sécurité: adapter la profondeur de l'eau au niveau des enfants, avoir tous les enfants à l'oeil (ils ne sont pas encore tous très sûrs dans l'eau)



Objectifs d'apprentissage

- Respirer en position latérale et se propulser

[Leçon: Pour les experts](#) (pdf)

Source: Jeannette Bühler, monitrice à l'Ecole de natation Swim Team Biel/Bienne



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO