

# Apprendre à nager – Glisser: Flèche ventrale

**Au cours de cet exercice, les enfants glissent sur le ventre avec le visage dans l'eau.**

Se repousser depuis le bord ou les escaliers et glisser sur le ventre (sans battement de jambes) pendant au moins trois secondes et le plus loin possible. Visage dans l'eau et bras tendus vers l'avant. Passage un par un.

**Remarque:** Les mains de l'enseignant constituent l'objectif à atteindre.



## Variante

Aussi loin que possible avec propulsion.

[Exercices: Préparation aux tests de Swiss Swimming et swimsports.ch](#) (pdf)



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Office fédéral du sport OFSPO**