

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