

Apprendre à nager: Aller de l'avant

Durant cette leçon, les enfants exercent de manière ludique la glisse dans l'eau et la propulsion avec les jambes. C'est ici que l'on introduit le battement alterné des jambes.

Conditions cadres

- Durée: 30 minutes
- Degrés scolaires: 3e et 4e années Harmos
- Tranche d'âge: 6-9 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

- Glisser et se propulser (jambes)

[Leçon: Aller de l'avant](#) (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