

Jouer: Natation

Au cours de cet entraînement, les enfants apprennent à se déplacer à l'intérieur d'un terrain de jeu sans entrer en collision avec les camarades. Ils plongent, nagent et jouent en groupe.

Conditions cadres

- Durée: 45 minutes
- Tranche d'âge: 5-10 ans
- Niveaux de progression: débutants et avancés (évent. chevronnés)



Objectifs d'apprentissage

- S'immerger, apprendre à respirer
- Cultiver l'esprit d'équipe, rivaliser

[Entraînement: Natation](#) (pdf)

Source: Sara Fünfgeld, Verantwortliche Kindersport Schwimmsport, Swiss Swimming



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO