

Diversifier l'enseignement – Méthodes basées sur l'apprentissage individuel: Apprentissage par résolution de problèmes: Nage en immersion

Cette préparation de leçon aide à comprendre les principes de la méthode «Apprentissage par résolution de problèmes» à la lumière d'un exemple concret.

Conditions cadres

- Durée de la leçon: 90 minutes
- Groupe cible: adultes
- Lieu: piscine (couverte/plein air)



Objectif d'apprentissage

- Etre capable d'estimer ses capacités de nage en immersion et travailler la tactique/ technique optimale pour parcourir une distance donnée sous l'eau.

[Leçon: Apprentissage par résolution de problèmes – Nage en immersion \(pdf\)](#)

Source: Annette Notz, spécialiste Formation des experts esa, Office fédéral du sport OFSPO



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO