

Événement multisports – Natation: Crawl

Cette leçon permet aux élèves d'améliorer leur technique de nage tout en entraînant leur endurance et leur vitesse dans l'eau.

Conditions cadres

- Durée: 45 minutes
- Degrés scolaires: secondaire I et II
- Tranche d'âge: 11-20 ans
- Niveaux de progression: débutants et avancés
- Niveaux d'apprentissage: acquérir et appliquer



Objectif d'apprentissage

- Améliorer l'endurance, la vitesse, la force et la coordination

[Leçon: Natation \(crawl\)\(pdf\)](#)

Source: Rafael Meier, enseignant d'éducation physique au degré secondaire I



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO