

# 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.



Apprendre à nager est essentiel pour les enfants car ils aiment s'amuser de diverses manières dans et sous l'eau. Cet apprentissage est d'autant plus profitable que les enfants se familiarisent avec la respiration, la flottaison, la glisse et la propulsion avec les jambes.

L'objectif de cette leçon: glisser et se propulser (jambes).

Apprendre à nager: [Leçon: Aller de l'avant](#) (pdf)



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO