

Apprendre à nager – Se propulser: Flèche (propulsion avec les jambes)

Cet exercice entraîne le mouvement de propulsion des jambes. Les enfants doivent passer à travers un cerceau.

Se repousser sous l'eau, activer les jambes et passer à travers un cerceau.



Variantes

plus facile

- Réduire la distance jusqu'au cerceau.

plus difficile

- Augmenter la distance jusqu'au cerceau.
- Après avoir traversé le cerceau, intensifier le travail des jambes.
- Traverser plusieurs cerceaux.
- Nager en slalom autour des jambes des camarades (voir illustration), des anneaux ou autre matériel.

Matériel: Anneaux ou cerceaux

[Exercices: Préparation aux tests de Swiss Swimming et swimsports.ch](#) (pdf)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO