

Apprendre à nager – Respirer: Ballon

Dans cet exercice, les enfants apprennent à gérer leur respiration. Ensemble, ils gonflent un ballon imaginaire.

Debout dans l'eau en cercle en se tenant par les mains. Commencer à gonfler un «ballon imaginaire» avec la bouche.

Plus le ballon se gonfle, plus le cercle s'agrandit. Reculer jusqu'à ce que le ballon éclate, et là, se laisser tomber sur le dos.



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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO