

Apprendre à nager – Respirer: Crocodile

Pendant cet exercice, les enfants apprennent à immerger le haut du corps et à respirer sous l'eau.

Marcher à quatre pattes sur les marches d'escaliers et faire des bulles dans l'eau avec la bouche. Le corps est tendu jusqu'au bout des orteils.



Variantes

- Qui réussit à mettre le visage sous l'eau?
- Qui est capable d'aller complètement sous l'eau?
- Qui réussit à battre des jambes en plus?

plus difficile

- Distribuer des anneaux au bord du bassin et les placer au fond de l'eau. Les crocodiles vont chercher à manger dans les anneaux, en descendant les marches d'escalier sur les mains et en s'immergeant pour récolter la nourriture.

Matériel: Anneaux

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO