

## Natation – Brasse: Slow-motion

En ralentissant volontairement leurs mouvements, les nageurs sont obligés d'optimiser leur technique. C'est l'objectif recherché par cet exercice.

Les élèves nagent côte à côte en effectuant leurs mouvements lentement et en étant conscients du déroulement moteur.



Photo: Bissig, 2008.



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Office fédéral du sport OFSPO**