

Apprendre à nager – Glisser: Flèche indienne

Durant cet exercice, les enfants alternent entre phases de glisse sur le ventre et sur le dos.

Combinaison entre les flèches ventrale et dorsale: durant la phase de glisse, rouler du ventre sur le dos et inversement.

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO