

Apprendre à nager: Entrée en douceur

Cette leçon d'introduction permet aux enfants de se familiariser de manière ludique avec les éléments clés «respirer» et «flotter».

Conditions cadres

- Durée: 30 minutes
- Degrés scolaires: 1re à 4e années Harmos
- Tranche d'âge: 4-9 ans
- Taille du groupe: 7-9 enfants; deux moniteurs dès 10 enfants
- Environnement du cours: bassin non nageur
- Sécurité: adapter la profondeur de l'eau au niveau des enfants, avoir tous les enfants à l'oeil (ils ne sont pas encore tous très sûrs dans l'eau)



Objectifs d'apprentissage

- Respirer et glisser

[Leçon: Entrée en douceur](#) (pdf)

Source: Jeannette Bühler, monitrice à l'Ecole de natation Swim Team Biel/Bienne



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO