

# Apprendre à nager – Glisser: Remorqueur

Cet exercice nécessite la collaboration d'un camarade: un enfant se fait tracter sur le ventre, puis sur le dos.

En position dorsale ou ventrale, se faire tracter à l'aide d'un anneau tenu à bouts de bras. Sur le dos, possible aussi de placer la main entre les omoplates.



**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**