

# Apprendre à nager – Respirer: Bulles

Cet exercice concilie déplacement et respiration. Les enfants font des bulles pour faire avancer un objet.

Se déplacer dans l'eau et faire des bulles pour faire avancer une balle de ping-pong ou un autre objet flottant sans l'aide des mains.



## Variante

### plus difficile

- Idem en nageant.

**Matériel:** Balles de ping-pong, balles et éléments flottants, etc.

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



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Office fédéral du sport OFSPO**