

# Apprendre à nager – Glisser: Flèche dorsale

Cet exercice se compose d'une poussée active depuis le bord du bassin et d'une phase de glisse sur le dos.

Se repousser depuis le bord en position dorsale, bras tendus sous la tête «posée» comme sur un coussin, le plus loin possible sans propulsion.

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



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Office fédéral du sport OFSPO**