

Apprendre à nager – Respirer: Bateau à moteur

Durant cet exercice, les enfants imitent un bateau à moteur afin d'entraîner la respiration sous l'eau.

Conduire un bateau (anneau = volant) à travers le bassin (eau à hauteur de poitrine) et imiter le bruit du moteur avec la bouche (bulles dans l'eau).



Variante

plus difficile

- Idem en nageant.

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