

Apprendre à nager – Respirer: Nénuphar

Dans cet exercice, les enfants apprennent à mettre la tête sous l'eau de manière progressive.

Poser une fleur en caoutchouc sur la tête, puis descendre progressivement dans l'eau (sur les genoux) jusqu'à ce que la fleur flotte.



Variante

plus difficile

- Idem, mais en plus, plier les jambes et se dégager de la fleur.

Matériel: Fleurs en caoutchouc

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO