

Apprendre à nager – Flotter: Bouée

Les enfants font l'expérience de la flottaison dans cet exercice. Repliés sur eux-mêmes, ils doivent aussi contrôler leur respiration.

Inspirer profondément et saisir les jambes avec les bras. Rester le plus longtemps possible dans cette position de «petit paquet» et laisser le corps «danser». L'image d'une bouée qui flotte à la surface de l'eau aide à se représenter le mouvement.

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO