

Apprendre à nager – Respirer: Poisson

Cet exercice à deux oblige les enfants à ouvrir les yeux sous l'eau. La respiration est également améliorée.

Par deux, s'immerger face à face. Sous l'eau, A fait une grimace ou entonne une chanson. Ils remontent à la surface et B reproduit la grimace ou la chanson. Inverser les rôles à chaque immersion.

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO