

## Apprendre à nager – Flotter: Avion

Cet exercice a pour objectif que les enfants flottent sur le ventre pendant une durée déterminée.

Flotter sur le ventre, bras écartés comme les ailes d'un avion, regard dirigé vers le fond du bassin. Expirer. Rester dans cette position pendant une, deux, puis trois secondes.

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



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Office fédéral du sport OFSPO**