

Apprendre à nager – Flotter: Etoile

Couchés sur le dos durant cet exercice, les enfants peuvent s'aider des bras pour flotter.

Flotter en position dorsale, bras écartés et regard dirigé vers le plafond.



Variante

De la position assise, s'étendre pour se retrouver couché sur le dos, corps tendu.

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO