

Apprendre à nager – Respirer: Trou dans la glace

Dans cet exercice, les enfants apprennent à s'orienter sous l'eau tout en gérant leur respiration.

Eau à hauteur de poitrine. De la position debout, plonger pour ramasser des petits anneaux répartis sur le fond du bassin, puis passer à travers un cerceau. Durant le parcours, expirer l'air en continu.



Variante

plus difficile

- Traverser deux cerceaux.

Matériel: Anneaux, bâtons de plongée, grands cerceaux flottants

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO