

Pour les enfants – Natation de sauvetage: Leçon 1 «Lancement d'un ballon de sauvetage»

Au cours de ces deux leçons, les enfants apprennent à lancer le ballon de sauvetage, à remonter des objets de plongée et à nager sur de longues distances.



[J+S-Kids – Natation de sauvetage: Leçon 1](#)

[J+S-Kids – Natation de sauvetage: Leçon 1A](#)

Source: J+S-Kids



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO