

Apprendre à nager – Respirer: Sous-marin

L'expiration sous l'eau et une descente contrôlée jusqu'au fond du bassin sont les objectifs de cet exercice.



Flotter sur le ventre, les bras et les jambes écartés, comme une étoile de mer. Le regard dirigé vers le fond du bassin, expirer progressivement. Qui réussit à descendre jusqu'au fond?

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO