

Pour ne plus se noyer  
dans les préparations de séances ...

DE NATATION

L'académie de Limoges a produit des progressions  
en 6 étapes pour chaque composante du parcours  
aquatique. Elles sont illustrées de vidéos.



<https://tinyurl.com/ycpgts76>

Les entrées	Les immersions
<p>E1</p> <p>METTRE LES ÉPAULES SOUS L'EAU ET DÉCROCHER LES PIEDS DE L'ÉCHELLE</p> <p>E1.mp4 de Alain Foltzer google drive</p>	<p>I1</p> <p>JE SOUFFLE À LA SURFACE</p> <p>I1.mp4 de Alain Foltzer google drive</p>
<p>E2</p>	<p>I2</p>