

Apprendre à nager: Sur le dos

Cette leçon se focalise sur la technique du dos crawlé. Après une entrée en matière ludique, les enfants sont progressivement amenés vers cet objectif.

Conditions cadres

- Durée: 30 minutes
- Degré scolaire: 4e années Harmos
- Tranche d'âge: 8-9 ans
- Taille du groupe: 7-9 enfants; deux moniteurs dès 10 enfants
- Environnement du cours: bassin non nageur
- Sécurité: adapter la profondeur de l'eau au niveau des enfants, avoir tous les enfants à l'oeil (ils ne sont pas encore tous très sûrs dans l'eau)



Objectifs d'apprentissage

- Sur le dos: flotter, se propulser, respirer

[Leçon: Sur le dos \(pdf\)](#)

Source: Jeannette Bühler, monitrice à l'École de natation Swim Team Biel/Bienne



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO