

Natation – Dos: Pour le bien de son corps

Nager sur le dos est le style de nage le plus sain pour le corps, au même titre que le crawl. Nos exercices, vidéo et moyens didactiques doivent permettre une initiation correcte des enfants à cette technique.

En général, les nageurs utilisent la technique dite du dos crawlé, étant considérée comme la plus rapide sur le dos. Le style consiste à nager sur le dos, en se propulsant à l'aide d'un mouvement alternatif des bras, et d'un battement de jambes. Par rapport aux autres styles de nage, le dos a l'avantage de ne pas poser trop de problèmes de respiration (respiration à chaque mouvement de bras), car le visage est en permanence hors de l'eau.

En revanche, le nageur ne peut pas voir où il va: il doit donc prendre ses repères par rapport aux lignes des 5 mètres (matérialisée par des poteaux avec fanions au dessus du bassin en compétition) et doit également compter ses mouvements de bras pour savoir à quel moment il effectuera son virage culbute.

Source: Wikipedia

Exercices

- [Notre sélection](#)

Moyens didactiques

- [Technique du dos](#) (pdf)
- [Liste de contrôle \(préparation et déroulement\)](#) (pdf)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO