

Natation – Dos: Méli-mélo

Les élèves sont confrontés à des tâches de coordination complexes pour cet exercice. Ils doivent en effet mixer différents styles de nage et les exécuter simultanément.

Les élèves nagent simultanément différents styles de nage. Par exemple:

- Bras: traction simultanée des deux bras vers l'arrière (dos) et battement de jambes du crawl.
- Traction des bras (dos) et mouvement de jambes de la brasse.
- Bras: traction simultanée des deux bras vers l'arrière (dos); jambes: la droite en battement de crawl, la gauche en mouvement de brasse.
- Tractions des bras (dos) et battements simultanés des jambes (dauphin).



Image: Bissig, 2008.

Remarque: Cet exercice s'applique aussi au crawl.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO