

Rythme – Natation: Papillon – Deux battements de jambes, une traction de bras

En effectuant cet exercice, les enfants améliorent la coordination «traction de bras – battements de jambes» dans la nage papillon.

Coordonner le déroulement de la nage papillon: deux battements de jambes pour une traction de bras.

Déroulement:

- S'entraîner d'abord au sec.
- Exercer la nage papillon à un bras en gardant l'autre tendu en avant.
- Nager «au ralenti» avec des palmes.
- Papillon 3-3-3 (trois tractions à gauche, trois tractions à droite, trois tractions des deux bras).
- Accompagner l'immersion des bras et la phase de pression sur le plan acoustique (taper un objet métallique contre l'échelle). Régler la traction des bras sur ce rythme et enchaîner avec les jambes.



Attention: la traction de bras commence devant et se termine devant, donc pas de pause lorsque les bras quittent l'eau!

Source: Greder, F. (2008) Cahier pratique «mobile» 47/2008: Rythme. Macolin: Office fédéral du sport OFSPO.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO