

# Rythme – Natation: Crawl – Traction de bras en trois temps

Au cours de cet exercice, les enfants peaufinent la coordination de la traction des bras et ils parviennent à des mouvements de crawl réguliers.

Effectuer une traction de bras sur un rythme à trois temps: prise d'eau (1), phases de traction et de pression (2), bras hors de l'eau et amené en avant (3)(voir dessin).



## Déroulement:

- Enoncer le rythme dans l'eau ou « chanter ».
- Donner le rythme au bord du bassin (p. ex. taper un objet métallique contre l'échelle).
- Reproduire le travail des bras au sec.

---

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