

# Natation – Crawl: Ricochets

Comment optimiser l'entrée de la main dans l'eau? Les élèves expérimentent avec cet exercice différentes positions des bras et des mains pour en dégager les avantages et les inconvénients.

Les nageurs plongent la main alternativement:

- près du visage;
- loin devant;
- en croisant le bras;
- en écartant le bras par rapport à l'axe du corps.



Photo: Bissig, 2008.

Il est judicieux de varier la position des doigts (écartés, serrés, poings fermés, etc.).

## Variante

### plus facile

- Avec les palmes.

**Matériel:** Palmes



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Office fédéral du sport OFSPO**