

Natation – Crawl: Rapide comme un poisson

Le crawl est la technique de nage la plus rapide; elle est souvent introduite en premier lors des cours de natation. Quelques exercices, une vidéo et des moyens didactiques pour initier correctement les enfants.

En crawl, le corps est en position horizontale; le mouvement comprend un battement des jambes et une rotation des bras en dehors de l'eau. Plus précisément, le cycle complet d'un bras se décompose en quatre phases:

1. phase d'appui, où le bras tendu se stabilise sous la surface de l'eau;
2. phase de traction, où le bras immergé est ramené au niveau de l'épaule;
3. phase de poussée, où le bras plié vers l'intérieur se positionne contre la cuisse, en extension;
4. phase aérienne, où le bras est hors de l'eau et revient se positionner en avant de l'épaule, avant d'initier un nouveau cycle.

Exercices

- [Notre sélection](#)

Moyens didactiques

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO