

Natation: S'initier à la brasse

La brasse est souvent introduite en premier lors des cours de natation. Quelques exercices, une vidéo et des moyens didactiques pour initier correctement les enfants à cette technique.

La brasse présente la particularité d'être une nage aisément accessible au débutant, mais dont la bonne exécution reste complexe, y compris pour le nageur de haut niveau. Les mouvements de la brasse, leur coordination et leur vitesse d'exécution sont dès lors très variables suivant le nageur et son expérience. Ces variations se répercutent d'une part sur l'efficacité de la force propulsive, assurée essentiellement par les membres inférieurs; sur l'ampleur des résistances à l'avancement d'autre part.

Exercices

- [Notre sélection](#)

Moyens didactiques

- [Technique de la brasse](#) (pdf)
- [Liste de contrôle \(préparation et déroulement\)](#) (pdf)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO