

Apprendre à nager – Se propulser: Crocodile (propulsion avec les jambes)

Dans cet exercice, les enfants se concentrent exclusivement sur les battements de jambes.

Avancer en appui sur les mains, en effectuant des mouvements de crawl avec les jambes. Mettre éventuellement la tête sous l'eau.

Plonger sous l'eau et nager à travers un cerceau ou les jambes d'un camarade, toujours avec des battements de jambes (crawl).



Variantes

- Exercer les battements de jambes en position dorsale, jambes orientées vers le milieu du bassin et tête «regardant» vers l'arrière.
- Sur le dos, se repousser et se propulser avec les jambes.
- Par deux: tenir un anneau et se faire tracter par un camarade.

Matériel: Anneaux

[Exercices: Préparation aux tests de Swiss Swimming et swimsports.ch](#) (pdf)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO