

## Nager: Se propulser avec les bras (niveau B)

**Au cours de ce test, l'enfant doit effectuer huit mètres sous la surface de l'eau uniquement avec les bras.**

L'élève se pousse depuis le mur du bassin avec les deux pieds et avance au moins de 8m en se propulsant uniquement avec les bras sous la surface de l'eau.



Ses coudes sont orientés vers l'extérieur et ses bras effectuent un mouvement vers l'intérieur et vers l'extérieur (comme un essuie-glace).

[Se propulser avec les bras \(niveau B\)\(pdf\)](#)

[Se propulser avec les bras \(niveau B\): Fiche d'évaluation \(xls\)](#)

### Remarque

Les compétences disciplinaires se voient concrétisées au travers de trois niveaux: le niveau A – susceptible d'être atteint par presque tous les élèves, le niveau B – par la moyenne d'entre eux et le niveau C – par les meilleurs.



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Office fédéral du sport OFSPO**