

## Natation – Crawl: Retour des bras

Cet exercice permet de varier la phase de retour aérien du bras. A travers différentes situations, l'élève peut ainsi améliorer le contrôle des membres supérieurs.

Après que le bras a quitté l'eau:

- La main touche la fesse.
- La main effectue au moins trois rotations en se déplaçant vers l'avant.
- La main, comme un pelle mécanique, récolte trois fois de l'eau sur son trajet vers l'avant.
- La main frappe trois la surface de l'eau avant de se tendre vers l'avant.



Photo: Bissig, 2008.



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO