

# Rythme – Natation: Brasse – Entre traction et battements

Grâce à cet exercice, les enfants améliorent la coordination «traction de bras – battements de jambes» dans la nage papillon.

Exercer l'action «traction de bras – battements de jambes – phase de glisse».

- Accompagner verbalement la technique: «et battements de jambes – et battements de jambes». «Et» signifie: ramener les jambes, lever la tête et inspirer, traction de bras. «Battements de jambes» signifie: effectuer le battement de jambes, immerger la tête, expirer et amener les bras en avant. S'ensuit la phase de glisse.
- Avec la planche: lever la tête sur «et» puis inspirer; pas de traction de bras.
- Sans planche: traction complète de bras.



---

Source: Greder, F. (2008) Cahier pratique «mobile» 47/2008: Rythme. Macolin: Office fédéral du sport OFSPO.



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO