

Apprendre à nager – Se propulser: Propulsion des bras

Au cours de cet exercice, les enfants apprennent le mouvement de propulsion des bras.

Avancer dans l'eau à hauteur de poitrine en barbotant et tournant les bras comme les ailes d'un moulin.



Variantes

plus facile

- Avancer dans l'eau comme la charrue qui creuse un sillon (bras = lame de charrue).

plus difficile

- Effectuer des mouvements réguliers avec les bras tendus (éolienne).
- Idem en reculant.
- Marcher dans l'eau (de plus en plus vite).
- Qui peut le faire en nageant?
- Expirer dans l'eau (position ventrale).
- Respirer régulièrement (position dorsale).
- Les enfants montrent leur variante personnelle pour se propulser.

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO