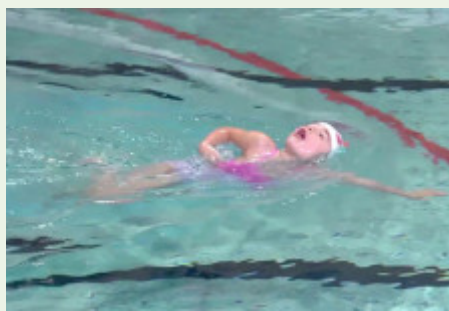


Natation – swimsports.ch: Test de base 5 – Pieuvre

Le cinquième test de base de natation approfondit les mouvements clés du crawl et du dos crawlé et il exerce pour la première fois la traction des bras de la brasse (6-7 ans).

Requin

- Mouvements clés: «se propulser avec les jambes et respirer»
- Focus: lors de l'inspiration, sortir le coude de l'eau pour former un aileron de requin; lors de l'expiration, tendre de nouveau le bras en position de départ



→ [Vidéo](#)

Eau profonde. Effectuer 15 à 20 mètres de battements de jambes alternés en position ventrale, un bras tendu devant la tête et l'autre bras plaqué latéralement contre le corps: expirer dans l'eau, inspirer en roulant le corps et en même temps soulever le coude du bras plaqué, ensuite le rabaisser, tourner la tête et expirer dans l'eau.

Slalom avec bras en brasse

- Mouvements clés: «se propulser avec les jambes et les bras»
- Focus: attention, pas de grand mouvement, les coudes en aucun cas derrière les épaules



→ [Vidéo](#)

Eau profonde. En se poussant du mur, se déplacer sous l'eau sur cinq mètres en passant à travers deux cerceaux latéralement décalés, avec battements de jambes alternés et mouvements de bras en brasse.

Roulement de tronc*

- Mouvement clé: «se propulser avec les jambes»
- Focus: déclencher la rotation avec la tête lors du passage du ventre sur le dos, et une fois en position dorsale, ramener tout de suite le ventre à la surface (une bonne tension corporelle amène la tête à la surface)



→ [Vidéo](#)

pour l'inspiration)

Eau profonde. En se poussant du mur avec des battements de jambes alternés, effectuer 15 mètres en roulant deux fois de la position dorsale à la position ventrale et vice-versa. Les bras restent tendus derrière la tête pendant tout l'exercice.

Crawl en vrille*

- Mouvements clés: «se propulser avec les jambes et les bras»
- Focus: effectuer la série d'exercices pour le dos crawlé et le crawl séparément d'abord, puis ensemble



→ [Vidéo](#)

Eau profonde. Nager 25 mètres: cinq à huit mètres en position ventrale avec battements de jambes alternés et tractions de bras alternées (phase sous l'eau et retour aérien) en respirant sur le côté; puis directement cinq à huit mètres en position dorsale avec retour aérien bras tendus, tractions de bras régulières.

Plongeon

- Focus: menton sur la poitrine, bras près des oreilles, veiller à la profondeur de l'eau

Profondeur de l'eau adaptée à la taille de l'enfant (1,5 mètre minimum). Plonger la tête la première depuis la position accroupie ou debout en se laissant glisser vers le fond du bassin.



→ [Vidéo](#)

Remarque: Les exercices clés avec * doivent impérativement être acquis et réussis de manière aisée pour passer au test suivant.

Test de base 5: Pieuvre

→ [Description des exercices avec série d'images](#) (pdf)

→ [Vidéos des exercices](#)



Source: swimsports.ch



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO