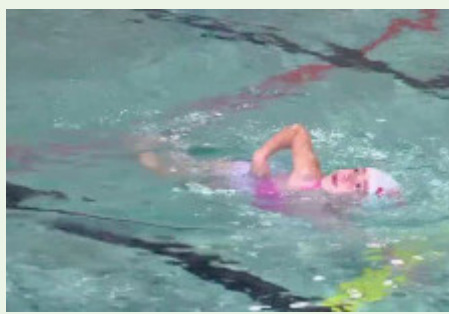


# Natation – swimsports.ch: Test de base 6 – Crocodile

Le sixième test de base de natation conduit aux formes finales crawl, brasse et dos (6-7 ans). Les enfants entraînent le battement de jambes et la traction des bras séparément.

## Crawl (nage complète)

- Mouvements clés: «se propulser avec les jambes, les bras et respirer»
- Focus: développement correct du mouvement de crawl, expirer sous l'eau, ne jamais retenir sa respiration



→ [Vidéo](#)

Eau profonde. Nager 15 mètres crawl en position ventrale avec battements de jambes alternés et tractions de bras alternées (phase sous l'eau et retour aérien) en respirant correctement sur le côté.

## Essuie-glace

- Mouvement clé: «se propulser avec les bras»
- Focus: coudes à hauteur des épaules, doigts vers le sol, seulement les avant-bras en mouvement



→ [Vidéo](#)

Eau à hauteur de poitrine. En se poussant du mur, effectuer cinq à huit mètres uniquement par traction des bras: les bras créent un appui par des mouvements des bras et des mains vers l'intérieur et vers l'extérieur avec une orientation des coudes vers l'avant. Le visage est immergé avec une position correcte de la tête (pas de «mouvement brasse» ni de propulsion des jambes).

## Crawl-Brasse-Mix\*

- Mouvements clés: «se propulser avec les jambes, les bras et respirer»
- Focus: traction des bras peu importante (les coudes ne passent pas derrière les épaules), maintenir la phase de glisse (les mains



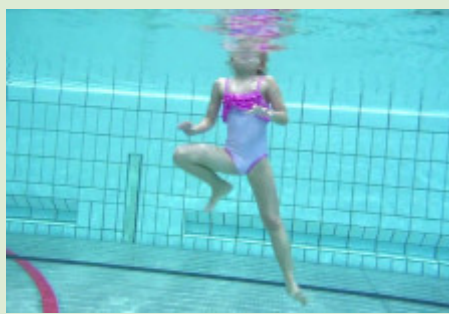
→ [Vidéo](#)

restent serrées pendant env. trois secondes vers l'avant)

Eau profonde. Effectuer 20 à 30 mètres en position ventrale avec des battements de jambes alternés et des mouvements de bras en brasse. La respiration se fait devant et à chaque traction de bras.

## Pédalage

- Mouvement clé: «se propulser avec les jambes»
- Focus: ne pas «piétiner» dans l'eau comme au waterpolo ou en natation synchronisée, pieds toujours en flexion



→ [Vidéo](#)

Eau profonde. Le corps immergé à la verticale, se maintenir à la surface de l'eau pendant 30 secondes: exécuter des mouvements de jambes avec les pieds tournés vers l'extérieur et fléchis (orteils tirés vers le haut). Les bras peuvent faire des petits mouvements de soutien, par ex. pagayage.

## Pieds de canard\*

- Mouvement clé: «se propulser avec les jambes»
- Focus: pieds tournés vers l'extérieur, pas de mouvement de ciseau



→ [Vidéo](#)

Eau profonde. Effectuer 10 à 15 mètres de mouvements de jambes simultanés (propulsion/poussée des jambes, pieds tournés vers l'extérieur), sur le ventre ou sur le dos, la position des bras étant libre.

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

## Test de base 6: Crocodile

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

→ [Vidéos des exercices](#)



---

Source: [swimsports.ch](https://swimsports.ch)



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Office fédéral du sport OFSPO**