

# Natation – Formation Swiss Swimming Kids: Advanced – Level 8

Dans le Level 8, les enfants apprennent la brasse et sont capables d'exécuter les virages de crawl et de dos.



**25 mètres dos avec départ:** Les enfants sont capables de se pousser en position dorsale sous l'eau, de glisser et ensuite avec un battement de jambes dauphin de commencer à nager sur le dos. Il est important qu'ils exécutent la phase de glisse en position Streamline\*.

**Six cycles de brasse:** Les enfants sont capables de nager six cycles de brasse. Il est important que les mouvements des bras et des jambes soient corrects. L'inspiration doit concorder à la traction des bras.

**Virage en culbute crawl et dos:** Les enfants sont capables d'exécuter un virage en culbute complet: nager vers le bord (au dos: rotation supplémentaire en position ventrale), introduire la roulade par un kick de dauphin, roulade en avant, amener les pieds contre le mur, bras en position Streamline\* en direction de la nage, poussée (en crawl, rotation en position ventrale pendant la poussée).

\* Position du corps tendue de la tête aux pieds, bras favorables au courant en direction de la nage

## Basic – Level 8

[Fiche d'évaluation](#) (xls)

Source: [Swiss Swimming \(2014\): Teachers Guide – Votre guide de formation Swiss Swimming Kids. Berne](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Office fédéral du sport OFSPO**