

# Natation – Formation Swiss Swimming Kids: Advanced – Level 9

La coordination en brasse est entraînée durant le Level 9. Pour le moment, le style de dauphin est appris à un bras.



**15 mètres dauphin à un bras:** Les enfants sont capables de nager 15 mètres de dauphin à un bras, le bras passif est levé. Il est important de respecter le rythme (deux battements de jambes par traction du bras ). L'inspiration peut se faire soit de côté soit devant.

**15 mètres brasse:** Les enfants sont capables de nager la brasse en coordonnant correctement les bras, les jambes et la respiration. Il est important d'observer une brève phase de glisse la fin d'un cycle.

**Virage brasse à deux mains:** Les enfants sont capables d'exécuter un virage brasse à deux mains conforme aux règles. Le déroulement suivant est important: approche, toucher le mur des deux mains simultanément, ramener les jambes sous le corps en position compacte, redresser le corps latéralement pour inspirer et basculer en direction opposée, s'immerger et amener les pieds vers le mur, tendre les bras en position Streamline\* et pousser puissamment.

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

## Basic – Level 9

[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**