

Natation – Formation Swiss Swimming Kids: Advanced – Level 10

A la fin du level 10, les enfants sont capables de nager les quatre styles de nage avec une technique correcte.



15 mètres dauphin: Les enfants sont capables de nager le dauphin en coordonnant correctement les bras et les jambes. Il est important qu'il n'y ait pas de pause avant la phase de retour des bras.

25 mètres brasse: Les enfants sont capables de nager efficacement la brasse avec une coordination correcte.

50 mètres dos avec départ et virage en culbute: Les enfants sont capables de nager le dos. Le départ se fait par une poussée dans l'eau en position dorsale. Un virage en culbute est exécuté après chaque longueur de bassin.

50 mètres crawl avec plongeon de départ et virage en culbute: Les enfants sont capables de nager le crawl avec traction de bras en trois temps. Plongeon de départ au début. Un virage en culbute est exécuté après chaque longueur de bassin.

Basic – Level 10

[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