

Natation – swimsports.ch: Test de base 3 – Grenouille

Le troisième test de base de natation permet de stabiliser les éléments clés et introduit les mouvements clés (5-6 ans). Les enfants apprennent à respirer en position ventrale.

Bateau à moteur

- Eléments clés: «glisser et respirer»
- Focus: visage dans l'eau avant la poussée pour glisser plus facilement

Eau à hauteur de poitrine. En se poussant du bord, glisser pendant cinq secondes minimum en position ventrale à la surface de l'eau, avec une position correcte de la tête et expirer visiblement.



→ [Vidéo](#)

Flèche dorsale

- Élément clé: «glisser»
- Focus: bras derrière les oreilles, menton dans l'eau, regard vers le plafond et se repousser

Eau à hauteur de poitrine. Glisser pendant cinq secondes au minimum en position dorsale après s'être poussé du bord du bassin ou du sol, bras tendus derrière la tête.



→ [Vidéo](#)

Nage du phoque sur le dos*

- Élément clé: «se propulser»
- Focus: bras à côté du corps, battement de jambes générant des bulles

Eau profonde. Effectuer huit mètres de battements de jambes alternés en position dorsale. Soit les mains effectuent des mouvements à côté du corps, soit les bras sont tendus derrière la tête.



→ [Vidéo](#)

Nage du phoque sur le ventre*

- Éléments clés: «se propulser et respirer»
- Focus: exercer l'inspiration dans l'eau (les enfants ont pied d'abord, puis en eau profonde)

Eau profonde. Effectuer huit mètres de battements de jambes alternés en position ventrale. Soit les mains effectuent des mouvements à côté du corps, soit les bras sont tendus en avant. Un mouvement des bras (par ex. pédalage) est recommandé pour faciliter la respiration.



→ [Vidéo](#)

Culbute

- Focus: placer les orteils tout près du rebord, tête entre les jambes (image)

Eau profonde. Effectuer une roulade avant depuis le bord du bassin dans l'eau profonde.



→ [Vidéo](#)

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

Test de base 3: Grenouille

→ [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