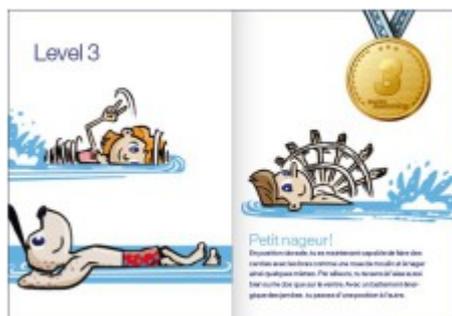


# Natation – Formation Swiss Swimming Kids: Basic – Level 3

Durant le Level 3, la compétence de propulsion par battement de jambes alterné est entraînée. La nage sur le dos est enseignée aux enfants avec le mouvement des bras.



**10 mètres battements de jambes alternés en position ventrale et dorsale:** Les enfants sont capables d'avancer avec des battements de jambes alternés en position ventrale et dorsale, aussi bien avec les bras le long du corps qu'en position Streamline (corps tendu de la tête aux pieds, bras favorables au courant en direction de la nage). Le corps est tendu et ils expirent continuellement.

**10 mètres battements de jambes alternés avec rotation de la position ventrale en position dorsale et retour:** Les enfants sont capables d'avancer avec des battements de jambes alternés et passent continuellement de la position ventrale à la position dorsale et retour, les bras le long du corps. Ils expirent sur le ventre, inspirent sur le dos.

**Trois à quatre cycles de dos:** Les enfants sont capables de nager trois à quatre cycles de dos dans une bonne position. Il est important que la tête soit dans le prolongement de la colonne vertébrale (oreilles dans l'eau) et que les bras tournent continuellement.

**Saut dans l'eau (tendu ou groupé):** Après avoir sauté dans l'eau (immersion complète), les enfants sont capables d'utiliser sans expiration la force ascensionnelle et de laisser remonter à la surface.

## Basic – Level 3

---

[Fiche d'évaluation](#) (pdf)

---

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**