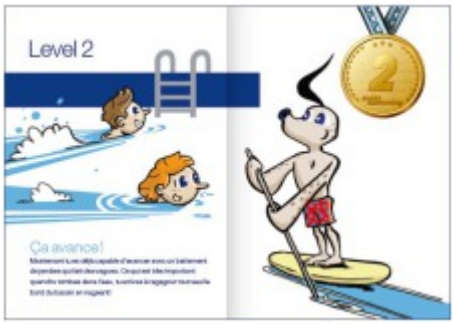
Natation – Formation Swiss Swimming Kids: Basic – Level 2

Après avoir sauté dans l'eau, les enfants sont capables de regagner seuls bord du bassin. Dans le Level 2, ils maîtrisent en plus les compétences de glisse et battement de jambes alterné.



Glisser en position ventrale et dorsale sans mouvement de jambes (position des bras libre): Les enfants sont capables de glisser en position ventrale et dorsale pendant au moins cinq secondes. Il est important qu'ils ne bougent pas les jambes, qu'ils respirent et qu'ils gardent leur corps tendu.

Battement de jambes alterné en position ventrale et dorsale (position des bras libre): Les enfants sont capables d'avancer en position ventrale et dorsale pendant au moins cinq secondes, avec battement de jambes alternés et en expirant. Les bras sont en position Streamline (corps tendu de la tête aux pieds, bras favorables au courant en direction de la nage) ou le long du corps.

Sauter dans l'eau corps tendu et immersion complète: Les enfants sont capables de sauter dans l'eau le corps tendu et de s'immerger complètement dans l'eau, avec les bras le long du corps.

Saut libre dans l'eau; remonter sans toucher le fond et nager de manière autonome vers le bord du bassin: Les enfants sont capables d'exécuter la suite de l'exercice sans aide. Ils comprennent que s'ils tombent accidentellement dans l'eau, ils sont capables de revenir au bord de manière autonome.

Basic – Level 2

Fiche d'évaluation (pdf)

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