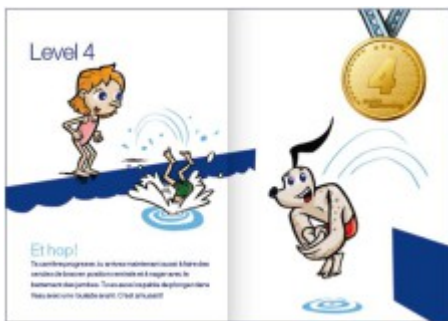


Natation – Formation Swiss Swimming Kids: Basic – Level 4

Au cours du Level 4, les enfants approfondissent les capacités de nage sur le dos et commencent les premiers mouvements de crawl.



10 mètres dos: Les enfants sont capables de nager 10 mètres sur le dos dans une bonne position. Il est important que les bras tendus tournent en permanence et entrent dans l'eau à largeur d'épaules.

Trois cycles de crawl sans respirer sur le côté: Les enfants sont capables de nager trois cycles de crawl en expirant activement, la tête reste dans le prolongement de la colonne vertébrale. Les bras tendus ou fléchis sont amenés en avant au-dessus de l'eau. L'inspiration n'entre pas encore en ligne de compte.

Roulade avant dans l'eau: Les enfants sont capables d'exécuter une roulade avant dans l'eau depuis le bord du bassin. Ils entrent dans l'eau la tête la première et terminent la roulade sous l'eau.

Basic – Level 4

[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