

Natation – Formation Swiss Swimming Kids: Advanced – Level 7

Au cours du Level 7, le mouvement de dauphin et le battement des jambes de brasse sont introduits.



25 mètres crawl avec plongeon de départ: Les enfants sont capables d'exécuter un plongeon de départ correct avec phase sous l'eau (glisser en position Streamline*, passage au battement de jambes dauphin) et de nager ensuite 25 mètres en crawl avec traction de bras en trois temps (respirer après chaque troisième traction).

15 mètres de mouvement dauphin: Les enfants sont capables d'exécuter une ondulation du corps continue. La position des bras peut être choisie librement (en position Streamline* ou le long du corps).

Six mouvements de jambes de brasse avec respiration: Les enfants sont capables d'exécuter six mouvements de jambes de brasse en position ventrale avec un mouvement de propulsion. Il est important qu'ils inspirent en ramenant les jambes vers eux et expirent à l'extension des jambes. Le mouvement de ciseaux est interdit (exécution asymétrique du mouvement de jambes de brasse). Les bras sont tendus en avant ou le long du corps.

* Position du corps tendue de la tête aux pieds, bras favorables au courant en direction de la nage

Basic – Level 7

[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