

Natation – Formation Swiss Swimming Kids: Basic – Level 6

Au terme du Level 6, les enfants sont capables de nager le crawl et le dos et savent exécuter un plongeon.



25 mètres sur le dos avec départ: Les enfants sont capables de nager 25 mètres sur le dos. Le départ se fait avec une poussée en position dorsale dans l'eau ou avec un plongeon suivi d'une rotation en position dorsale sous l'eau. Il est important que les bras tendus entrent dans l'eau côté auriculaire à largeur d'épaules, soutenus par la rotation du corps autour de l'axe longitudinal.

15 à 20 mètres de crawl avec plongeon: Les enfants sont capables de nager 15 à 20 mètres de crawl, en commençant par un plongeon. Le coude est haut pendant la phase de retour des bras.

Plongeon, puis phase sous l'eau: Les enfants sont capables de plonger dans l'eau le bout des doigts en avant depuis la position debout. Ils glissent ensuite en position Streamline (corps tendu de la tête aux pieds, bras favorables au courant en direction de la nage) et effectuent finalement des battements de jambes.

Basic – Level 6

[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