Natation – Formation Swiss Swimming Kids: Basic – Level 5

Durant le Level 5, on augmente les distances et on améliore l'exécution des mouvements. En crawl on intègre la respiration dans le déroulement du mouvement.

Six cycles de crawl: Les enfants sont capables de nager six cycles de crawl en respirant sur le côté. Ils expirent régulièrement sous l'eau et inspirent sur le côté. Les bras tendus ou fléchis sont amenés vers l'avant au-dessus de l'eau et entrent dans l'eau à largueur d'épaules en alternance.

15 à 20 mètres sur le dos: Les enfants sont capables de nager 15 à 20 mètres sur le dos dans une bonne position. Il est important que l'entrée des bras dans l'eau soit soutenu par la rotation du corps autour de l'axe longitudinal.

Plongeon à partir de la position assise ou accroupie: Les enfants sont capables de plonger dans l'eau le bout des doigts en avant à partir d'une position assise ou accroupie.

Il faut familiariser maintenant déjà les enfants avec le mouvement de dauphin sous l'eau. Convient particulièrement bien après les exercices de poussée et de plongeon.

Basic – Level 5

Fiche d'évaluation (pdf)

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