

<http://www2.ac-lyon.fr/enseigne/eps/spip.php?article1625>



# Comment nager la brasse - 13 vidéos du site Sikana

- Ressources
- CA 1 - CP 1
- Natation de Vitesse
- Ressources Péda Natation vitesse
- 



Date de mise en ligne : mercredi 9 mai 2018

---

Copyright © EPS Académie de Lyon - Tous droits réservés

---

### Comment nager la brasse

Le site Sikana vous propose un ensemble de 13 vidéos divisées en 4 chapitres.

Suivez ces 13 vidéos ludiques et faciles à suivre pour savoir comment nager la brasse.

Ce programme vous propose un apprentissage graduel de la brasse, depuis les méthodes de base jusqu'aux techniques de perfectionnement de vos mouvements. Chaque vidéo vous présente un point technique précis de la nage. Suivez bien l'ordre des chapitres pour progresser rapidement tout en prenant du plaisir. Les exercices présentés sont adaptés à des personnes débutantes.

L'ensemble des vidéos est disponible et téléchargeable en haute qualité ou basse qualité :

<https://www.sikana.tv/fr/sport/breaststroke>, après vous être créé un compte gratuit sur leur site.

Vous pourrez également retrouver l'intégralité de ces vidéos sur le site [Youtube](#).

Ce que vous allez apprendre :

- Apprendre à s'échauffer (3 vidéos)
- Connaître les techniques de base (6 vidéos)
- Comment améliorer votre pratique (3 vidéos)
- Apprendre à bien s'étirer (1 vidéo)

Vous pourrez bien sûr réutiliser ces vidéos dans le cadre de vos cours avec vos élèves.