

<http://www2.ac-lyon.fr/enseigne/eps/spip.php?article1624>



Comment nager le crawl - 11 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 le crawl

Le site Sikana vous propose un ensemble de 11 vidéos divisées en 4 chapitres.

Découvrez un programme simple en 11 vidéos pour comprendre comment nager le crawl et en saisir toutes les astuces. Chaque vidéo correspond à une technique clé de la nage en crawl, depuis les méthodes de base jusqu'aux techniques plus avancées pour perfectionner vos mouvements en crawl. Suivez bien l'ordre des chapitres pour progresser rapidement tout en prenant du plaisir. Les techniques enseignées dans ces tutoriels sont adaptées à des nageurs débutants.

L'ensemble des vidéos est disponible et téléchargeable en haute qualité ou basse qualité : <https://www.sikana.tv/fr/sport/front-crawl>, 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 avant de nager (3 vidéos)
- Connaître les techniques de nage du Crawl (5 vidéos)
- Comment améliorer votre technique de Crawl (2 vidéos)
- Apprendre à bien s'étirer après votre nage (1 vidéo)

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