

<http://www2.ac-lyon.fr/enseigne/eps/spip.php?article1626>



Comment nager le dos crawlé

- 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 dos crawlé

Le site Sikana vous propose un ensemble de 12 vidéos divisées en 4 chapitres.

Ce programme vidéo de natation vous présente les techniques pour savoir comment bien nager le dos crawlé. Chaque vidéo détaille un point clé de la nage en dos crawlé, depuis les techniques de base jusqu'aux méthodes de perfectionnement des mouvements. Suivez bien les vidéos dans l'ordre des chapitres pour progresser rapidement tout en prenant du plaisir.

Les techniques enseignées dans ces tutoriels sont adaptées à des nageurs débutants. Vous commencerez par apprendre la base du dos crawlé, et vous pourrez améliorer votre pratique au fil des chapitres.

Ce programme a été élaboré en collaboration avec un maître nageur spécialiste de l'enseignement du dos crawlé.

Il s'articule autour de 5 chapitres : l'échauffement, les techniques de base, le perfectionnement de votre technique, et l'étirement en fin de séance.

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

<https://www.sikana.tv/fr/sport/back-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 :

- Exercices d'échauffement avant de nager (3 vidéos)
- Les techniques de base de la nage (5 vidéos)
- Exercices pour améliorer sa technique (3 vidéos)
- Exercices pour s'étirer (1 vidéo)

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