

GROUPE 1

Progression - buts à atteindre

- Coulée ventrale et dorsale
- Travail respiratoire
- Rotation de la position ventrale à la position dorsale et inversement
- Travail éducatif en dos et en crawl
- 50 m nage complète en dos et en crawl
- Chute avant et arrière : apprentissage du plongeon

Niveau J+S

Ecole natation



Test intermédiaire (mi-janvier) :

Bateau à moteur

En position ventrale, glisser à la surface de l'eau avec une position correcte de la tête et expirer visiblement.

Plonger, passer dans un tunnel

S'immerger, se pousser du mur, glisser et passer entre les jambes d'un camarade ou à travers d'un cerceau complètement immergé et tenu verticalement. (sans mouvement de propulsion).

Flèche dorsal

Glisser pendant 5 secondes au minimum en position dorsale bras tendus derrière la tête après s'être poussé du bord du bassin ou du sol.

Nage du phoque

Effectuer 5-10m de battements de jambes alternés en position dorsale ou ventrale, sans respirer. Les mains peuvent effectuer des mouvements de propulsion à côté du corps.

Culbute

Effectuer une roulade avant depuis le bord du bassin dans l'eau profonde.

Grenouille (TB 3)



Test fin de saison (mi-mai) :

Appui renversé

Debout, effectuer un appui renversé avec roulade avant et expiration visible par le nez.

Essuie-verre

En se poussant du mur, effectuer 5-8m uniquement par traction des bras.

Les bras créent un appui par des mouvements des bras et des mains vers l'intérieur et vers l'extérieur avec une orientation des coudes vers l'avant. Le visage est immergé avec une position correcte de la tête (pas de mouvement brasse ni de propulsion des jambes).

Vrille

En se poussant du mur, effectuer 10m de battements de jambes alternés avec une rotation de la position ventrale à la position dorsale et une rotation de la position dorsale à la position ventral, la position des bras est libre.

Pédalo

Effectuer 10-15m en position ventrale, battements de jambes alternés et mouvements de bras devant les épaules et en expirant dans l'eau.

Plongeon

Plonger la tête la première depuis la position assise, à genoux accroupie ou debout en se laissant glisser vers le fond du bassin.

Pingouin (TB 4)



GROUPE 1

Grenouille

Test base 3

Bateau à moteur



En position ventrale, glisser à la surface de l'eau avec une position correcte de la tête et expirer visiblement.

Plonger, passer dans un tunnel



S'immerger, se pousser du mur, glisser et passer entre les jambes d'un camarade ou à travers d'un cerceau complètement immergé et tenu verticalement (sans mouvement de propulsion).

Flèche dorsal



Glisser pendant 5 secondes au minimum en position dorsale bras tendus derrière la tête après s'être poussé du bord du bassin ou du sol.

Nage du phoque



Effectuer 5-10m de battements de jambes alternés en position dorsale ou ventrale, sans respirer. Les mains peuvent effectuer des mouvements de propulsion à côté du corps.

Culbute



Effectuer une roulade avant depuis le bord du bassin dans l'eau profonde.

GROUPE 1

Pingouin

Test base 4

Appui renversé



Debout, effectuer un appui renversé avec roulade avant et expiration visible par le nez.

Essuie-glace



En se poussant du mur, effectuer 5-8m uniquement par traction des bras. Les bras créent un appui par des mouvements des bras et des mains vers l'intérieur et vers l'extérieur avec une orientation des coudes vers l'avant. Le visage est immergé avec une position correcte de la tête (pas de mouvement brasse ni de propulsion des jambes).

Vrille



En se poussant du mur, effectuer 10m de battements de jambes alternés avec une rotation de la position ventrale à la position dorsale et une rotation de la position dorsale à la position ventral, la position des bras est libre.

Pédalo



Effectuer 10-15m en position ventrale, battements de jambes alternés et mouvements de bras devant les épaules et en expirant dans l'eau.

Plongeon



Plonger la tête la première depuis la position assise, à genoux accroupie ou debout en se laissant glisser vers le fond du bassin.

