

## GROUPE 2

### Progression - buts à atteindre

- Travail de coordination respiratoire en crawl et en dos
- Travail de synchronisation en crawl et en dos
- Apprentissage de la brasse
- Plongeon
- Apprentissage des virages plus coulées
- 50 m à 100 m dos et en crawl
- 50 m en jambes de brasse

### Niveau J+S

#### Ecole natation



### Test intermédiaire (mi-janvier) :

#### Sous-marin

En se poussant du mur, glisser à la surface de l'eau (éventuellement avec un léger battement alterné): expirer deux fois visiblement et séparément afin de faire couler son corps.

#### Slalom

En se poussant du mur, avancer librement sous l'eau sur 5m en passant sous les jambes de deux camarades debout latéralement décalés ou à travers des cerceaux.

#### Roulement du tronc

En se poussant du mur avec des battements de jambes alternés, effectuer 15m en roulant deux fois de la position dorsale à la position ventrale et vice-versa. Les bras restent tendus derrière la tête pendant tout l'exercice.

#### Nager en vrille

Effectuer 15-20 m de déplacement: 7-10m en position ventrale avec battements de jambes alternés et tractions de bras alternées sans respirer et ensuite 7-10 m en position dorsale.

#### Bombe arrière

Debout, se plier en deux, les mains tenant les chevilles, se laisser tomber en arrière. Cette position est relâchée seulement sous l'eau.

### Pieuvre (TB 5)



### Test fin de saison (mi-mai) :

#### Requin

Effectuer 15-20m de battements de jambes alternés en position ventrale, un bras tendu devant la tête et l'autre bras plaqué latéralement contre le corps, expirer dans l'eau inspirer en roulant le corps et en même temps soulever le coude du bras plaqué, ensuite le rabaisser, tourner la tête et expirer dans l'eau.

#### Dauphin

En se poussant du mur, effectuer au moins trois mouvements de dauphin avec une impulsion visible depuis la tête /épaules (pas de sauts de dauphin ni débattements de dauphin, les jambes restent souples).

#### Nage dorsal

Effectuer 20-30m en position dorsale avec des battements de jambes alternés et une traction libre des bras.

#### Chandelle avant

Effectuer une chandelle avant avec un mouvement d'élan des bras.

### Crocodile (TB 6)

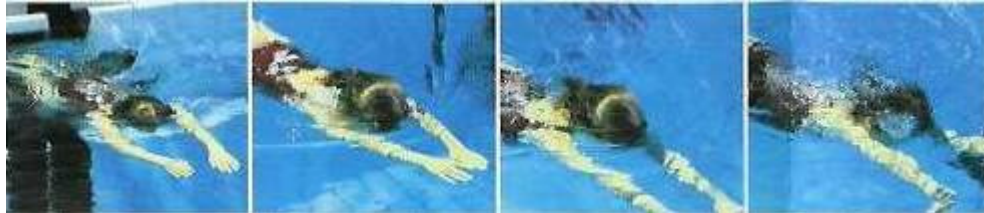


## GROUPE 2

### Pieuvre

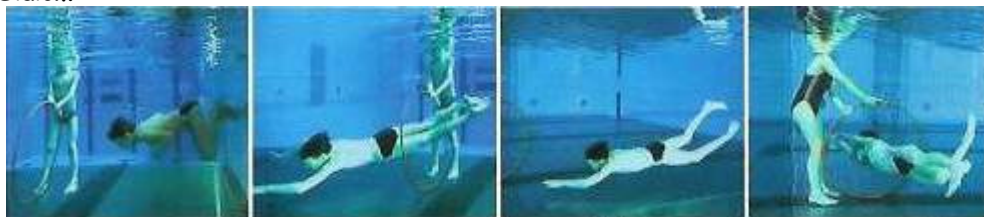
Test base 5

#### Sous-marin



En se poussant du mur, glisser à la surface de l'eau (éventuellement avec un léger battement alterné): expirer deux fois visiblement et séparément afin de faire couler son corps.

#### Slalom



En se poussant du mur, avancer librement sous l'eau sur 5m en passant sous les jambes de deux camarades debout latéralement décalés ou à travers des cerceaux.

#### Roulement du tronc



En se poussant du mur avec des battements de jambes alternés, effectuer 15m en roulant deux fois de la position dorsale à la position ventrale et vice-versa. Les bras restent tendus derrière la tête pendant tout l'exercice.

#### Nager en vrille



Effectuer 15-20 m de déplacement: 7-10m en position ventrale avec battements de jambes alternés et tractions de bras alternées sans respirer et ensuite 7-10 m en position dorsale.

#### Bombe arrière



Debout, se plier en deux, les mains tenant les chevilles, se laisser tomber en arrière. Cette position est relâchée seulement sous l'eau.



## GROUPE 2

### Crocodile

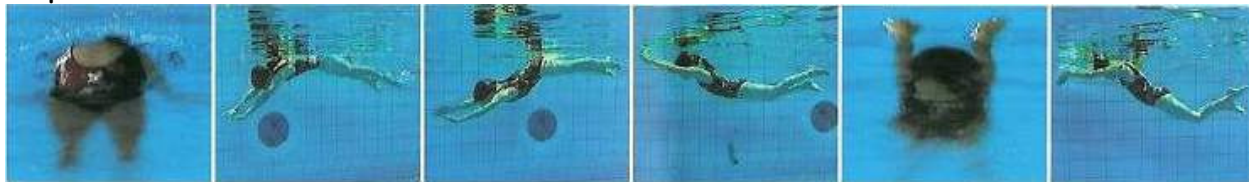
Test base 6

#### Requin



Effectuer 15-20m de battements de jambes alternés en position ventrale, un bras tendu devant la tête et l'autre bras plaqué latéralement contre le corps, expirer dans l'eau inspirer en roulant le corps et en même temps soulever le coude du bras plaqué, ensuite le rabaisser, tourner la tête et expirer dans l'eau.

#### Dauphin



En se poussant du mur, effectuer au moins trois mouvements de dauphin avec une impulsion visible depuis la tête/épaules (pas de sauts de dauphin ni débattements de dauphin, les jambes restent souples).

#### Nage dorsal



Effectuer 20-30m en position dorsale avec des battements de jambes alternés et une traction libre des bras.

#### Chandelle avant



Effectuer une chandelle avant avec un mouvement d'élan des bras.