

## GROUPE 3

### Progression - buts à atteindre

- Synchronisation en dos, brasse et crawl
- Travail respiratoire dans ces nages
- Perfectionnement du plongeon et des virages
- Apprentissage de l'ondulation en papillon
- Parcourir 100 m sans arrêt en crawl, dos et 50 m brasse

### Niveau J+S

#### Ecole natation



### Test intermédiaire (mi-janvier) :

#### Virage sous l'eau

Debout, s'immerger et nager en direction du mur situé à une distance de 5 m, virer sous l'eau et rapporter un objet lesté, posé à 2 m du mur.

#### Pieds de canard

Effectuer 10-15 m de mouvements de jambes simultanés (propulsion/poussée des jambes, pieds tournés vers l'extérieur), sur le ventre ou sur le dos, la position des bras étant libre.

#### Crawl ventral et dorsal

Nager environ 50 m comme suit: 10-15 m de mouvement dos, puis se tourner sur le ventre: 20-25 m de mouvement crawl avec respiration sur le côté à 2 ou 3 temps, puis se tourner sur le dos en effectuant 10-15 m de mouvement dos.

#### Chandelle arrière

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

### Ours polaire (TB 7)



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

#### 50 m dos crawlé

Sans interruption, sans limitation de temps.

#### 25m crawl à un bras

Le bras passif est tendu vers l'avant, changer de bras après 12 m. Inspirer après chaque deuxième traction

#### 25m dos à un bras

Le bras passif reste le long du corps, changer de bras après 12 m. Le roulis du corps autour de son axe longitudinal doit être clairement visible.

#### Flèche ventral sous l'eau

Après une poussée du mur, glisser au minimum 4 m sous l'eau en position ventrale.

Les bras sont tendus en avant afin de réduire la résistance au maximum.

#### Départ crawl

Après le passage de la glisse à la nage, ajouter 2-3 cycles complets de nage.

#### Virage ouvert crawl

Nager 5 m en direction du mur et effectuer un virage ouvert crawl. Après le passage de la glisse à la nage, ajouter 2-3 cycles complets de nage.

### Baleine (CH 1)



## GROUPE 3

### Ours polaire

Test base 7



#### Virage sous l'eau



Debout, s'immerger et nager en direction du mur situé à une distance de 5 m, virer sous l'eau et rapporter un objet lesté, posé à 2 m du mur.

#### Pieds de canard



Effectuer 10-15 m de mouvements de jambes simultanés (propulsion/poussée des jambes, pieds tournés vers l'extérieur), sur le ventre ou sur le dos, la position des bras étant libre.

#### Crawl ventral et dorsal



Nager environ 50 m comme suit: 10-15 m de mouvement dos, puis se tourner sur le ventre: 20-25 m de mouvement crawl avec respiration sur le côté à 2 ou 3 temps, puis se tourner sur le dos en effectuant 10-15 m de mouvement dos.

#### Chandelle arrière



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