

## GROUPE 4

### Progression - buts à atteindre

- Apprentissage et coordination en papillon
- Perfectionnement dans les autres nages
- Travail respiratoire dans les 4 nages
- Parcourir 100 m à 200 m dans chaque nage

### Test intermédiaire (mi-janvier) :

#### 100 m nage libre

Sans interruption, sans limitation de temps.

#### 50m crawl, à un bras

Deux tractions à droite, deux tractions à gauche avec transition fluide. Le bras passif est tendu vers l'avant. Inspirer sur le côté.

#### 25m pagayage en position dorsale

12 m en direction de la tête 12 m en direction des pieds. Changement de direction en repliant les jambes (cuvette) et en effectuant une demi-rotation.

#### Flèche dorsal sous l'eau

Après une poussée du mur, glisser au minimum 4 m sous l'eau en position dorsale. Les bras sont tendus derrière la tête afin de réduire la résistance au maximum.

#### Plongeon de départ brasse

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

#### Virage brasse

nager 5 m en direction du mur et effectuer un virage brasse. Après le passage de la traction immergée à la nage, ajouter 2-3 cycles complets de nage.

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

#### 100 m crawl ou dos crawlé

en 2:30 maximum.

#### 50m de nage combinée

25 m tractions de bras en brasse avec battement de jambes en crawl

25 m brasse, une traction de bras pour deux mouvements de jambes en brasse.

#### 16m sous l'eau

après un plongeon de départ brasse effectuer des tractions complètes.

#### 25m battement dauphin en position ventrale

les bras sont tendus inactifs en avant ou bien laissés passifs le long du corps.

Conduite du mouvement par la tête.

#### Départ dos crawlé

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

#### Virage ouvert dos

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

### Niveau J+S

#### Jeunesse 5-4



#### Brochet (CH 2)



#### Requin (CH 3)

