

GROUPE 5

Progression - buts à atteindre

- Travail des 4 nages (affiner la technique)
- Endurance
- Parcourir au minimum 200 m dans chaque nage
- Travail de la technique des virages

Test intermédiaire (mi-janvier) :

200 m crawl ou brasse

4:00 maximum. Le changement de nage est autorisé.

100 m technique mixte de dauphin

50 m battement de jambes en dauphin, 50 m dauphin avec un seul bras.

50 m de nage combinée

25 m tractions alternées en crawl avec rattrapage des bras le long du corps

25 m dos crawlé avec rattrapage des bras derrière la tête.

Virage culbute crawl

Nager 5 m crawl en direction du mur et effectuer un virage culbute crawl

Après le virage, effectuer encore 2-3 cycles complets de nage.

Culbute dos crawlé

Nager 5 m en dos crawlé en direction du mur et effectuer un virage culbute dos

Après le virage, effectuer encore 2-3 cycles complets de nage.

Test fin de saison (mi-mai) :

200 m crawl

en 4:00

50 m brasse ou dos crawlé

en 1:00

50 m coordination crawl

Traction du bras avec un roulis du corps et une petite pause après chaque mouvement, inspirer seulement lorsque la main quitte l'eau.

50 m dos crawlé, avec un seul bras

Le bras passif se soulève hors de l'eau jusqu'à la verticale à chaque fois que l'autre bras s'immerge au-dessus de la tête. Changement de bras après 25 m.

100 m battements de jambes en crawl ou en dauphin

25 m position latérale, 25 m position dorsale, 25 m position latérale, 25 m position ventrale.

25 m dauphin

Sans interruption, sans limitation de temps. Avec deux battements de jambes par cycle de bras.

Virages 4-nages

Virage dauphin / dos, virage dos / brasse.

Après le virage, effectuer encore 2-3 cycles complets de nage.

Niveau J+S

Jeunesse 3-2



Dauphin (CH 4)



Natation 5

(CH 5)

