

GROUPE 6 - compétition

Progression - buts à atteindre

- Travail des 4 nages (rythme, coordination, qualité des battements de jambes et des tractions de bras --- longueur de la traction)
- Techniques de départ et de virage en vue des compétitions
- Endurance

Test 1^{ère} année

100 m 4-nages en 2:00

100 m crawl en 1:45.

100 m brasse en 2:00.

100 m 4-nages, avec un seul bras

Changement de bras en dauphin, dos crawlé et crawl après 12 m.

En brasse, effectuer des tractions alternées avec rattrapage à l'avant.

50 m pagayage «tronc d'arbre» en position ventrale

un léger battement de jambes en crawl, en dauphin ou avec un pull-boy sont autorisés.

50 m coordination brasse

25 m bras gauche / jambe droite,

25 m bras droit / jambe gauche ou changer tous les deux (ou trois) cycles.

Départ dos crawlé

Test 2^{ème} année

400 m crawl

en 8:00 maximum. La technique est conforme au règlement, départ et virages inclus.

100 m dos crawlé

en 1,45 maximum. La technique est conforme au règlement, départ et virages inclus.

50 m dauphin, sans interruption

Sans limitation de temps. La technique est conforme au règlement, départ et virages inclus.

200 m coordination 4-nages

50 m dauphin: avec un seul bras, le bras passif est placé à l'avant, inspirer devant

50 m dos brassé: tractions simultanées des deux bras avec battements de jambes en dos crawlé

50 m brasse: mouvements de jambes en brasse en maintenant les bras le long du corps,

50 m crawl: deux mouvements avec retour de bras sous l'eau. A la troisième traction, retour du bras normalement au-dessus de la surface de l'eau et inspiration.

100 m coordination brasse

50 m tractions de bras en brasse combinées avec du rétro-pédalage en position horizontale

50 m brasse, deux tractions de bras pour un mouvement de jambes en brasse.

100 m coordination dos crawlé

25 m avec le bras droit uniquement, le bras gauche effectuant constamment des allers-retours au-dessus de l'eau. Changement de bras après 25 m (4 x 25 m).

Virage culbute crawl

Le virage doit être effectué de manière fluide et conforme au règlement. Après le passage de la glisse à la nage, ajouter encore 2-3 cycles complets de nage.

Niveau J+S

Jeunesse 1



Natation 6
(CH 6)



Natation 7
(CH 7)



GROUPE 6 - compétition

Progression - buts à atteindre

- Travail des 4 nages (rythme, coordination, qualité des battements de jambes et des tractions de bras --- longueur de la traction)
- Techniques de départ et de virage en vue des compétitions
- Endurance

Test 3^{ème} année

200 m 4-nages

en 4:30 maximum. La technique est conforme au règlement, départ et virages inclus.

200 m brasse

en 4:00 maximum. La technique est conforme au règlement, départ et virages inclus.

50 m dauphin

en 1:00 maximum. La technique est conforme au règlement, départ et virages inclus.

400 m coordination 4-nages

100 m dauphin: deux tractions bras droit, deux tractions bras gauche, deux cycles complets

100 m dos crawlé: tractions alternées avec rattrapage des bras derrière la tête

100 m brasse: technique complète durant trois cycles, suivis par deux tractions immergées

100 m crawl: deux tractions bras droit, deux tractions bras gauche avec un changement fluide.

100 m pagayage, quatre techniques

25 m par la tête en position dorsale.

25 m par les pieds en position dorsale

25 m «tronc d'arbre» en position ventrale

25 m «devant la tête» en position ventrale.

100 m coordination dauphin

50 m dauphin avec arrêt des bras 50 m dauphin avec battements de jambes crawl.

Virage culbute dos crawlé

Le virage doit être effectué de manière fluide et conforme au règlement.

Test 4^{ème} année

1000 m nage libre

max 30 minutes

50 m crawl

maximum 0:45 Crawl, 0:55 dos crawlé.

25 m dauphin

max 0:25.

25 m nage libre 25m sauvetage

max 1:40.

Programme à choix

a) plongeon avant de la position assise ;

b) plongeon périlleux arrière ;

c) syncro: godille et périlleux arrière carpé 50 m brasse, deux tractions de bras pour un mouvement de jambes en brasse ;

d) waterpolo nage latérale tir 30 secondes.

Niveau J+S

Jeunesse 1

Junior 2-1



Jeunesse+Sport

Natation 8

(CH 8)



COMBI 4

