

NATATION DECOUVERTE

(cours débutants et initiés)

OBJECTIF : Apprendre à vivre dans le milieu aquatique

MOYENS :

Equilibration :

- De la verticalité, passer à l'horizontalité, à l'aide du travail des jambes :
 - Ventrale
 - Dorsale

Respiration :

- Travail de la respiration aquatique passive = Apnée (s'immerger au moins 5 secondes)
- Travail de l'expiration aquatique = souffler dans l'eau

Propulsion :

- Début de propulsion à l'aide des bras
- Déplacement ventral et dorsal :
 - nage hybride avec les bras et les jambes
- Début du travail de la brasse

Divers :

- Ouvrir les yeux sous l'eau :
 - rechercher un objet
 - reconnaître un chiffre, une couleur
- Entrée à l'eau : assis, debout, depuis le toboggan
- En eau profonde :
 - Se déplacer le long du bord
 - Saut pieds en avant
 - plongeon assis, à genoux
 - Quelques mètres en nageant
 - Exploration sub-aquatique

IDEE FORCE : Passer chez l'enfant de l'image d'un corps tombant,
à l'image d'un corps flottant.

NATATION TECHNIQUE

(cours initiés et moyens)

**OBJECTIF : Apprentissage des 3 nages normatives :
Dos crawlé, Brasse, Crawl**

MOYENS :

Equilibration :

- Continuité du travail des jambes :
 - Ventrale
 - Dorsale

Respiration :

- Travail de l'expiration aquatique = souffler dans l'eau
- Travail de la respiration aquatique Active :
 - Expiration aquatique longue
 - Inspiration aérienne courte

Propulsion :

- Travail de la gestuelle des bras :
 - trajet aquatique moteur
 - retour des bras, trajet aérien

Divers :

- Travail de la coordination :
 - bras et jambes
 - bras, jambes et respiration
- Travail de la vision aquatique
- Travail de l'exploration sub-aquatique
- Plongeon :
 - Assis, à genoux, debout
 - Début des rotations : roulade avant et arrière, chute avant et arrière

**IDEE FORCE : Acquérir une certaine maîtrise du volume sub-aquatique,
ainsi qu'une technique normative dans les 3 nages.**

NATATION PERFECTIONNEMENT

(cours moyens et perfectionnements)

OBJECTIF : Nager 100 mètres dans chaque nages selon des normes techniques propres à être évaluées

MOYENS :

Propulsion :

- Continuité du travail de la gestuelle des bras :
 - trajet moteur aquatique
 - retour des bras, trajet aérien

Respiration :

- Travail de la respiration aquatique Active :
 - Expiration aquatique longue
 - Inspiration aérienne courte

Approfondissement technique des 3 nages :

- Notion de corps projectile (diminuer les résistances à l'avancement, rechercher l'hydrodynamisme)
 - Corps flottant (laisser agir la poussée d'Archimède)
 - Corps laminaire (rechercher l'hydrodynamisme)
 - Corps dissocié (dissociation tête, tronc/bras et bassin/jambes)
- Notion de corps propulseur (Augmenter la propulsion)
 - Corps moteur (créer et conserver des appuis propulsifs)
 - Corps coordonné

Divers :

- Nager en apnée
- Apprentissage du dauphin/Papillon
- Plongeon :
 - en profondeur, en surface, en arrière
 - Rotations : chute avant et arrière, salto avant
- Découverte du Water-polo