

# 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 ( crée 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**