



Apprendre à bien nager!

Nom : _____

Piscine : _____

Niveau 1 - Jaune		Niveau 1 - Orange		Niveau 1 - Vert		Niveau 1 - Bleu	
1 Départ	Saut en eau profonde	1 Départ	Position de départ au mur	1 Départ	Plongeon du bord, 2 pieds devant et coulée	1 Départ	Plongeon du bloc et départ, coulée, 3 battements de jambes papillon et reprise de style
2 Départ	Étoile ventre (3sec) avec retournement sur le dos (étoile, 3sec) et redressement, sans aide	2 Virages	Culbute avant	2 Virages	Virage crawl avec coulée, 3 battements de jambes papillon et reprise de style	2 Départ	Départ dos du bloc, coulée, 3 battements de jambes papillon et reprise de style
3 Virages	Transfert de poids	3 Virages	Virage ouvert mains au mur et poussée en position fusée, battement de jambes au crawl	3 Virages	Virage ouvert et coulée brasse	3 Virages	Virage au dos, avec coulée, 3 battements de jambes papillon et reprise de style
4 Coulées	Fusée sur le ventre avec 15m jambes, seul sans aide, sans objet flottant	4 Coulées	Coulée en position fusée, battement de jambes crawl sous l'eau, reprise de style, 25m crawl	4 Jambes	Battement de jambes sur le côté, 4 x 25m	4 Virages	Virages QNI avec coulées : Papillon/Dos Dos/Brasse et Brasse/Crawl
5 Jambes	Battement de jambes sur le dos avec 15m, seul sans aide, sans objet flottant	5 Coulées	Coulée en position fusée, battement de jambes dos sous l'eau, reprise de style, 25m dos	5 Jambes	Ondulation dauphin, 2 x 25m	5 Jambes	Battement de jambes côté-ventre-côté-dos, 2 x 100 m, 1 crawl-1 papillon
6 Bras	Bras de brasse avec aide flottant, 10m	6 Jambes	Battement de jambes crawl avec synchronisation de la respiration et rotation des bras, respiration bilatérale avec planche, 50m	6 Bras	Traction au crawl	6 Bras	15 m papillon bien nagé, 10 m choix
7 Respiration Synchro.	Bulles synchronisées au mur avec battement de jambes et rotation des bras	7 Efficacité	Grand chien	7 Bras	Traction au dos crawlé	7 Bras	75 m brasse, avec virage ouvert et coulée
8 Efficacité	Nage sur place, 20 sec	8 Efficacité	Godille 25m avec léger battement de jambes	8 Respiration Synchro.	Jambes de brasse, tête dans l'eau, une respiration à chaque cycle de jambes, avec planche, 50m	8 Efficacité	4 x 25m crawl DPS
		9 Cardio	4 x 10m sprint/15m modéré /1 min	9 Efficacité	Godille tous les sens, tête devant ventre/dos, pieds devant ventre/dos	9 Cardio	4x25/1min (10 sprint/15mod, 25 progressif, 25 relax, 25 dive sprint) répéter cette série 3 fois au crawl
10 Cardio				10 Cardio	2 x (4 x 25m /55 sec) (3 x 15m sprint/10m modéré + 1 x 25m Dive sprint)	10 Cardio	4x25/1min (10 sprint/15mod, 25 progressif, 25 relax, 25 dive sprint) répéter cette série 3 fois : une fois au papillon, une fois au dos et une fois à la brasse
				Essentiels	15m seul avec début traction au crawl, visage dans l'eau 15m seul avec début traction au dos	Essentiels	50m crawl continu, coulée et reprise de style au départ et au virage 50m dos continu, coulée et reprise de style au départ et au virage
Essentiels		Essentiels		Essentiels		Essentiels	200 libre en moins de 5:00 100 QNI en moins de 2:45 8 x 25 crawl / 45 sec 100m jambes au crawl / 3:30