

# 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