

Objectifs des groupes



Groupe 1

- Mettre la tête sous l'eau et expirer
- Ouvrir les yeux sous l'eau
- Sauter dans l'eau
- Flotter 8 secondes en s'allongeant sur le ventre et sur le dos
- Flèche sur le ventre et sur le dos
- Battements de jambes sur le ventre et sur le dos avec une planche



Groupe 2

- Battements de jambes sur le ventre et sur le dos en flèche
- Battements de jambes sur le ventre, rotation sur le dos, puis sur le ventre
- 4 cycles de dos
- Sauts libres



Groupe 3

- 8 cycles de dos
- 4 cycles de crawl
- Roulade avant dans l'eau depuis le bord



Groupe 4

- 8 cycles de crawl
- 12 cycles dos
- Plongeon assis ou accroupi



Groupe 5

- Nager en circuit
- 12 cycles dos
- 12 cycles crawl
- Plongeon suivi d'une flèche puis de battements de jambes



Groupe 6

- Nager en circuit
- 32m crawl
- 50m dos
- 8m ondulations dauphin
- Plongeon suivi d'une flèche puis de deux cycles de crawl



Groupe 7

- Nager en circuit
- 50m dos
- 50m crawl
- 16m jambes brasses avec une planche
- 10m ondulations dauphin
- Culbute avant à l'arrêt
- Plongeon suivi d'une flèche puis 32m crawl



Groupe 8

- Nager en circuit
- 16m brasse
- 50m dos
- 50m crawl
- 16m ondulations dauphin
- Faire une culbute au milieu du bassin en nageant en crawl
- Plongeon suivi d'une ondulation puis 32m crawl



Groupe 9

- Nager en circuit
- 32m brasse avec virage
- 32m dauphin rattrapé
- 16m ondulations dauphin
- 50m dos avec virages culbutes
- 50m crawl avec virages culbutes
- Plongeon suivi d'une flèche puis 16m dauphin



Groupe 10

- Nager en circuit
- 32m dauphin avec virage
- 50m brasse avec virages
- 50m dos avec virages culbutes
- 50m crawl avec virages culbutes
- 32m ondulations dauphin
- Plongeon suivi d'une ondulation puis 32m dauphin