

Objectifs des groupes



Groupe 1

- Mettre la tête sous l'eau et expirer
- Ouvrir les yeux sous l'eau
- Sauter dans l'eau
- Flotter 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
- 3-4 cycles de dos
- Sauts libres



Groupe 3

- 10m dos
- 3-4 cycles de crawl sans respirer
- Roulade avant dans l'eau depuis le bord



Groupe 4

- 6 cycles de crawl
- 20m dos
- Plongeon assis ou accroupie



Groupe 5

- Nager en circuit
- 25m dos
- 20m crawl
- Plongeon suivi d'une flèche puis de battements de jambes



Groupe 6

- Nager en circuit
- 25m crawl avec plongeon
- 40m dos
- 10m Ondulations dauphin



Groupe 7

- Nager en circuit
- 15m Jambes brasses
- 50m dos
- 40m crawl
- Consolider ondulations dauphin



Groupe 8

- Nager en circuit
- 6 cycles de brasse
- 50m dos
- 50m crawl
- Consolider ondulations dauphin



Groupe 9

- Nager en circuit
- 20m brasse
- 20m dauphin rattrapé
- 50m dos
- 50m crawl
- Consolider ondulations dauphin
- Virages culbutes



Groupe 10

- Nager en circuit
- 20m dauphin
- 50m brasse avec virage
- 50m dos avec virage culbute
- 50m crawl avec virage culbute
- Consolider ondulations dauphin