



ENTRÉES DANS L'EAU

1. Sauter du plongeoir (vidéo 4 et 17).
Variantes : avec aide, puis sans aide.

IMMERSIONS

1. Rester immobile, la tête sous l'eau.
Variante : 10 secondes, retenir sa respiration 7 secondes puis souffler 3 secondes.
2. Souffler pour gérer la profondeur.
Variantes : essayer de souffler pour s'asseoir au fond puis essayer de s'allonger au fond du bassin.
3. S'orienter sous l'eau.
Variante : passer dans plusieurs cerceaux sans reprendre sa respiration, en restant au fond.

ÉQUILIBRES

1. Glisser en position ventrale.
Variantes : distance, de plus en plus loin, puis rajouter du déplacement sans poser les pieds au sol.
2. Glisser en position dorsale.
Variantes : distance, de plus en plus loin, puis rajouter du déplacement sans poser les pieds au sol.
3. Passer de la position ventrale à la position dorsale (vidéo 12).
Variantes : bras le long du corps, puis bras au-dessus de la tête.
4. Faire des roulades dans l'eau en m'aidant du sol (vidéo 9).
Consignes : en poussant au sol, rentrer sa tête, coller son menton à la poitrine et penser à souffler par le nez durant la rotation.
5. Faire un appui tendu renversé (poirier) dans l'eau (vidéo 10).
Consignes : niveau d'eau supérieur à la taille, rentrer sa tête, bras tendu et verrouillés, lever les fesses au-dessus du corps par une impulsion au sol, penser à souffler durant la réalisation de l'ATR.

DÉPLACEMENTS

1. Se déplacer sans matériel sur le ventre.
Variantes : sans poser les pieds par terre, augmenter la durée sans arrêt, varier les méthodes pour respirer (dos, côtés, devant). Insister sur le fait de souffler dans l'eau.
2. Se déplacer sur le dos.
Variantes : bras tendus au-dessus de la tête en battement, en tournant les bras avec le retour bras aux cuisses, en tournant les bras avec bras en opposition.
3. Se déplacer sans matériel, sur le ventre et sur le dos.
Variantes : augmenter la distance, commencer à enchaîner les longueurs en alternant nage ventrale et dorsale.