



ORQUES



Années d'ages	à partir de 11 ans	
Conditions d'accès:	<i>Enfants capable de réaliser un 100 2 Nages</i>	1 X 55 minutes par semaine

Objectifs globaux Consolidation du corps projectile. Amélioration du corps propulseur. Construction d'une propulsion efficace. Continuer l'apprentissage des nages codifiés (dos, brasse, crawl) et des virages. Découverte des autres disciplines (synchro, Water polo et sauvetage). Finir de passer le pass'sport de l'eau.

	Acquisitions (être capable de...)	Critères de réussites
Natation	<p><i>Objectifs:</i> construction d'une propulsion efficace en dos, brasse, en crawl et apprentissage des virages</p> <p>Déplacement en crawl, en dos et en brasse sur des distances de plus de 200 mètres sans arrêt, faire un 100m 4N</p> <p>Respiration bi-latérale en crawl</p> <p>Avoir un rythme respiratoire en dos</p> <p>Coulée ventrale</p> <p>Coulée dorsale</p> <p>Plongeon suivi d'une coulée</p>	<p>-Construction de la motricité des bras avec synchronisation de la respiration.</p> <p>Apprentissage de l'efficacité et amplitude motrice</p> <p>Repirer sur le coté sans rompre l'alignement</p> <p>Associer la respiration au rythme des bras</p> <p>Pousser au mur faire une coulée ventrale corps alignée sans mouvement 5 mètres aux talons</p> <p>Pousser au mur faire une coulée dorsale corps alignée sans mouvement 3 mètres à la tête</p> <p>Entrée dans l'eau par les mains, corps aligné, existence d'une impulsion, entrer le plus loin possible dans l'eau</p>
Synchro	<p><i>Objectifs :</i> maîtriser Maitriser une propulsion efficace afin de créer des déplacements et des équilibres verticaux, être capable de produire un enchaînement de</p> <p>Déplacement par la tête avec godilles</p> <p>Equilibre vertical avec sortie du bras le plus haut possible</p> <p>Equilibre dorsal avec sortie de jambe le plus haut possible</p> <p>Rotation avant complète</p> <p>Rotation arrière</p> <p>Chandelle Avant groupée</p> <p>Rotation avec entrée dans l'eau</p> <p>Nager sous l'eau avec des changements de direction</p>	<p>Déplacement dorsal sans mouvement de jambes propulsion par godilles</p> <p>Sortie du corps un bras en extension, rechercher la hauteur.</p> <p>Sortie de la jambe, corps aligné, rechercher la hauteur.</p> <p>Rotation complète, corps groupé, création de la vitesse par les bras.</p> <p>Dauphin arrière, tête en extension arrière, le corps décrit un arc de cercle</p> <p>Entrée dans l'eau par les pieds corps aligné, existence d'une impulsion verticale avec coordination des bras, entrer dans l'eau corps groupé</p> <p>Entrée dans l'eau par une rotation, corps groupé, donner de la vitesse par l'action des bras</p> <p>Faire un parcours en immersion le plus long possible avec des changements de direction</p>
Water polo	<p><i>Objectifs:</i> être capable de se déplacer avec un ballon et tirer en direction d'une cible, Jouer un mini match</p> <p>Déplacement avec un ballon</p> <p>Equilibre vertical avec sortie du bras le plus haut possible</p> <p>Tourner autour d'un partenaire</p> <p>Shoot en direction d'une cible à 2m</p>	<p>Déplacement en crawl polo avec contrôle du ballon</p> <p>Sortie du corps un bras en extension, rechercher la hauteur.</p> <p>Tourner autour d'un partenaire rapidement</p> <p>Etre capable de toucher la cible</p>
Sauvetage	<p><i>Objectifs :</i> apprentissage du rétropédalage pour un déplacement efficace</p>	
	<p>se déplacer en rétropédalage</p> <p>De descendre en grande profondeur pour remonter un objet lesté</p>	<p>se déplacer en arrière en rétropédalage, la tête reste hors de l'eau.</p> <p>Faire une plongeon canard, remonter un objet lesté</p>
Tests	Bonnet Orange / Bonnet Rouge	ENF: Sauv'nage et pass'sport de l'eau