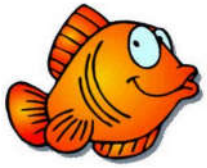

POISSONS

Années d'ages	à partir de 7 ans	
Conditions d'accès:	*Enfants étant passés par le groupe "Etoile de mer" ou ayant un niveau d'autonomie suffisant (25 mètres en crawl et en dos)*	***2 X 55 minutes par semaine***

Objectifs globaux

Consolidation du corps projectile. Apprentissage du corps propulseur. L'apprentissage va être axé sur l'alignement du corps (tête + tronc + jambes), favorisez les parcours avec entrées dans l'eau diversifiées et des déplacements. Construction d'une propulsion efficace. Continuer l'apprentissage des nages codifiés (dos, brasse, crawl). Passage du pass'sport de l'eau

	Acquisitions (être capable de…)	***Critères de réussites***
Déplacement	*Objectifs:* construction d'une propulsion efficace en dos, en crawl et apprentissage des virages	
	Déplacement aligné avec matériel (planche ou flotteur)	
	-ventral	-Tête immergée, alignement des segments, propulsion par les jambes
	- Dorsal	-L'arrière de la tête est dans l'eau, alignement des segments propulsion par les jambes
	Déplacement en crawl et en dos	-Contruction de la motricité des bras avec synchronisation de la respiration. Apprentissage de l'efficacité et amplitude motrice
	Déplacement avec un ballon	Déplacement en crawl polo avec contrôle du ballon
	Déplacement par la tête avec godilles	Déplacement dorsal sans mouvement de jambes propulsion par godilles
Immersion / respiration	*Objectifs* : maitriser sa respiration en fonction du rythme de nage, adaptation à la vitesse d'execution, maitrise de l'apnée	
	Association adapté de la respiration en fonction de la nage et de la vitesse	Etre capable d'associer le rythme respiratoir aux cycles moteur.
	Respiration bi-latérale en crawl	Repirer sur le coté sans rompre l'alignement
	Avoir un rythme respiratoir en dos	Associer la respiration au rythme des bras
	Nager sous l'eau avec des changements de direction	Faire un parcours en immersion le plus long possible avec des changements de direction
Equilibre	*Objectifs:* être capable de tenir un équilibre corps aligné pendant un déplacement dans une nage codifiée	
	Coulée ventrale	Pouser au mur faire une coulée ventrale corps alignée sans mouvement 5 mètres aux talons
	Coulée dorsale	Pouser au mur faire une coulée dorsale corps alignée sans mouvement 3 mètres à la tête
	Rotation avant complète	Rotation complète, corps groupé, création de la vitesse par les bras.
	Rotation arrière	Dauphin arrière, tête en extention arrière, le corps décrit un arc de cercle
	Equilibre vertical avec sortie du bras le plus haut possible	Sortie du corps un bras en extension, rechercher la hauteur.
	Equilibre dorsal avec sortie de jambe le plus haut possible	Sortie de la jambe, corps aligné, rechercher la hauteur.
Entrées dans l'eau	*Objectifs* : diversifier les entrées dans l'eau, par les pieds, par la tête ou par une rotation, apprendre à donner une impulsion avec coordination des bras	
	Chandelle Avant groupée	Entrée dans l'eau par les pieds corps aligné, existence d'un impulsion verticale avec coordination des bras, entrer dans l'eau corps groupé
	Rotation avec entrée dans l'eau	Entrée dans l'eau par une rotation, corps groupé, donner de la vitesse par l'action des bras
	Plongeon suivi d'une coulée	Entrée dans l'eau par les mains, corps aligné, existence d'une impulsion, entrer le plus loin possible dans l'eau
Tests	Dauphin Jaune / Dauphin Orange	ENF: Sauv'nage et pass'sport de l'eau