

## Description & Objectifs du groupe

L'objectif est d'approfondir les compétences aquatiques des nageurs par la découverte, l'apprentissage et le perfectionnement des 4 modes de nage (papillon, dos, brasse, crawl).

Ce groupe découvrira également un large panel de disciplines fédérales pouvant l'amener à choisir son activité aquatique (natation course, natation artistique, nage avec palmes, plongeon, water-polo).

Le travail durant les séances consistera à approfondir les connaissances du nageur sur les modes de nages et les performances du corps dans le milieu aquatique. Le nageur prend plaisir à savoir qu'il est plus efficace, plus rapide et accède au rang de « nageur » :

- Savoir se coordonner (entre les bras, bras et respiration, bras et jambes).
- Savoir se positionner (orientation des bras et des jambes, du bassin, moindre résistance à l'avancement).
- Développer l'initiative et la réflexion (proposition d'exercice, connaissances des règles de nage).

A l'issue de la formation dans le groupe avenir 2, le nageur est capable de montrer l'étendue de ses connaissances par la maîtrise de l'eau et de ses coordinations gestuelles, pour se déplacer sans difficultés et sur des sollicitations variées (nombre de longueur et vitesse).

## Critères de passage dans le groupe Avenir 3

- Leur diplôme du Pass'Sports de l'eau.
- Avoir participé à au moins 2 étapes du challenge avenir (diplôme Pass'Compétition validé).
- Réaliser un 100m Dos Crawlé.
- Réaliser un 50m Brasse.
- Réaliser un 200m Crawl avec toutes les culbutes.
- Réaliser 2 x 25m en Papillon avec une récupération de 15 secondes.
- Savoir utiliser le matériel d'entraînement (pull-buoy, palmes, tuba).
- En cas de forte affluence :
  - Test du 100m 4 Nages.
  - Test de 50m par mode de nage (meilleure performance au 200m 4 nages au cumulé des temps, moins de 4').