

Palier 4 :

CETTE PREMIÈRE ÉTAPE CONSISTE À CONSTRUIRE UNE COULÉE VENTRALE ET DORSALE POUR CRÉER UNE VITESSE INITIALE SANS SE DÉFORMER

- S'ENGAGER PAR LA POUSSÉE DES JAMBES SUR LE MÛR EN CONSERVANT L'ALIGNEMENT HORIZONTAL POSITION DE FLÈCHE
- PASSER D'UNE GLISSÉE VENTRALE/DORSALE À UNE COULÉE VENTRALE/DORSALE
- S'IMMERGER DE PLUS EN PLUS PROFOND ET DE PLUS EN PLUS LONGTEMPS EN VARIANT LES ENTRÉES DAN L'EAU

1) TÊTE ENTRE LES BRAS, CORPS GAINÉ ET JAMBES TENDUES ET SERRÉE POUR DIMINUER AU MAXIMUM LES RÉSISTANCES À L'AVANCEMENT.

2) SE LAISSER PORTER PAR L'EAU ET CONTRÔLER SON ÉQUILIBRE POUR MAINTENIR L'ALIGNEMENT

3) MAITRISER L'APNÉE

4) MAITRISER LE PLONGEON

Palier 5 :

CETTE SECONDE ÉTAPE CONSISTE À PARTIR D'UNE GLISSÉE VENTRALE ET DORSALE, ENTREtenir ET CRÉER DE LA VITESSE GRÂCE À L'ACTION SIMULTANÉE OU ALTERNÉE DES BRAS SUR COURTE DISTANCE AVEC GESTION DU VOLUME RESPIRATOIRE

- RÉPÉTER LA POSITION HYDRODYNAMIQUE SUR UNE DISTANCE PLUS LONGUE
- ALTERNER DES MOUVEMENTS DE PROPULSION ET UNE RESPIRATION AQUATIQUE
- AUGMENTER LA DURÉE DE L'EFFORT PAR DES CIRCUITS AQUATIQUES VARIÉS ET ADAPTÉS

5) SE DÉPLACER À L'AIDE DES MEMBRES SUPÉRIEURS EN CONSERVANT UNE POSITION HYDRODYNAMIQUE

6) PRENDRE UNE INSPIRATION EFFICACE ET CONTRÔLER L'EXPIRATION

7) LES MEMBRES SUPÉRIEURS PASSENT D'UN RÔLE DE SUSTENTATION À UNE FONCTION PROPULSIVE.

Palier 6 :

CETTE DERNIÈRE ÉTAPE CONSISTE À PLACER SON INSPIRATION ET SON EXPIRATION EN FONCTION DES TEMPS MOTEURS ET DES SITUATIONS PROPOSÉES QUI REPRENENT LES DIFFÉRENTS PALIERS DÉJÀ VUS

- ACCEPTER LE DÉSÉQUILIBRE ET LE CHANGEMENT DE DIRECTION AU TRAVERS D'UN CIRCUIT PROPOSÉ
- INITIATION AU TECHNIQUE DE SAUVETAGE CORSE À CORPS.
- COORDONNER LES MEMBRES SUPÉRIEURS ET INFÉRIEURS VERS UNE NAGE CODIFIÉE
- SYNCHRONISER SA RESPIRATION

8) COORDONNER LES BRAS EN CRAWL ET DOS

10) UTILISER LES MEMBRES INFÉRIEURS AVEC DIFFÉRENTES INTENSITÉ

11) VARIER L'INTENSITÉ DES MOUVEMENTS EN FONCTION DU CIRCUIT PROPOSÉ

12) NAGER EN CONSERVANT LA GLISSE

13) SAVOIR SE SAUVER ET SAUVER L'AUTRE