

Matériel : Pull-boys

Fiche
33

Objectifs	Situation proposée	Remarques
Echauffement	Un pull-boy tenu bras tendus. Une longueur uniquement avec les jambes. Un pull-boy entre les cuisses. Une longueur uniquement avec les bras.	
Crawl Respiration	Nager le crawl. Respiration tous les 3 mouvements	3 x 20m
Dos à 2 bras	Dos crawlé. Travail simultané des deux bras. Retour aérien des bras	3 x 20m
Natation synchronisée	A 2, nager une longueur sur le dos, sur le ventre, sur le côté en maintenant un contact (mains, bras, épaules ...)	
Papillon Propulsion bras	Pull-boy entre les cuisses, aller chercher loin devant avec les 2 bras simultanément et tirer jusqu'aux cuisses. Retour aérien des bras.	2 x 20m
Evaluation 33	Bras le long du corps. Onduler comme un dauphin en respirant tous les 3 mouvements en sortant la tête de l'eau.	

Matériel : Frites

Fiche
34

Objectifs	Consignes	Remarques
Echauffement	Avec une frite nager 2 longueur dans le style de votre choix	2 x 20m
Nager vite	Course à 2 ou 3 sur une longueur	2 ou 3 x
Plonger	Sauter en faisant une chandelle. Idem en faisant un demi-tour, puis en frappant dans les mains. Sauter en entrant groupé dans l'eau. Sauter en roulant vers l'avant.	
Dos crawlé	Dos crawlé. Les bras travaillent en opposition. Contact bras-oreille	3x 20m
Plonger Reprise de nage	Plonger du plot et glissée ventrale. Commencer le travail des jambes puis celui des bras et enfin la respiration sur 10 m	3 x
Evaluation 34	Nager une longueur en crawl en respirant correctement.	