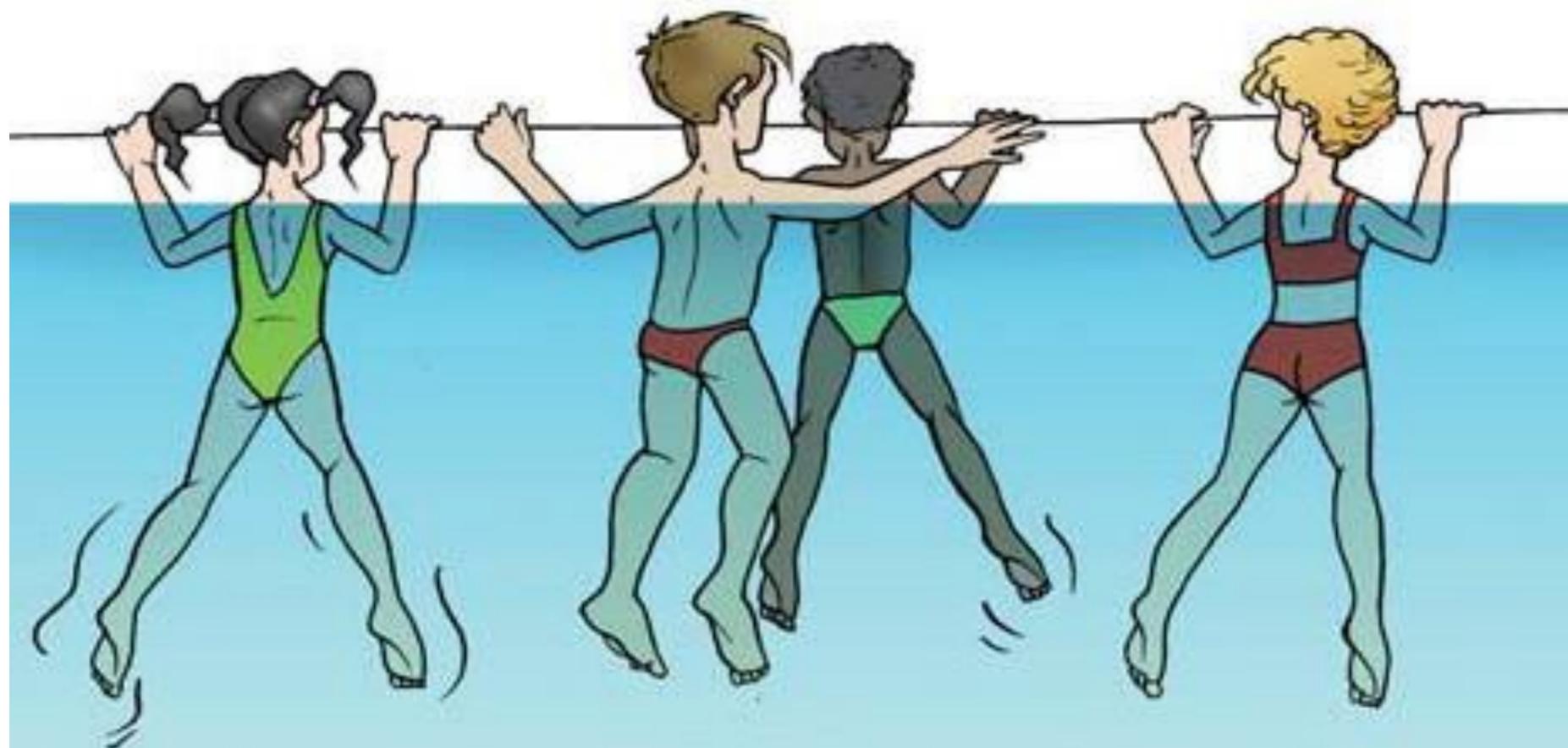


LES ETAPES

1. 1^{ère} familiarisation (petit et grand bain)

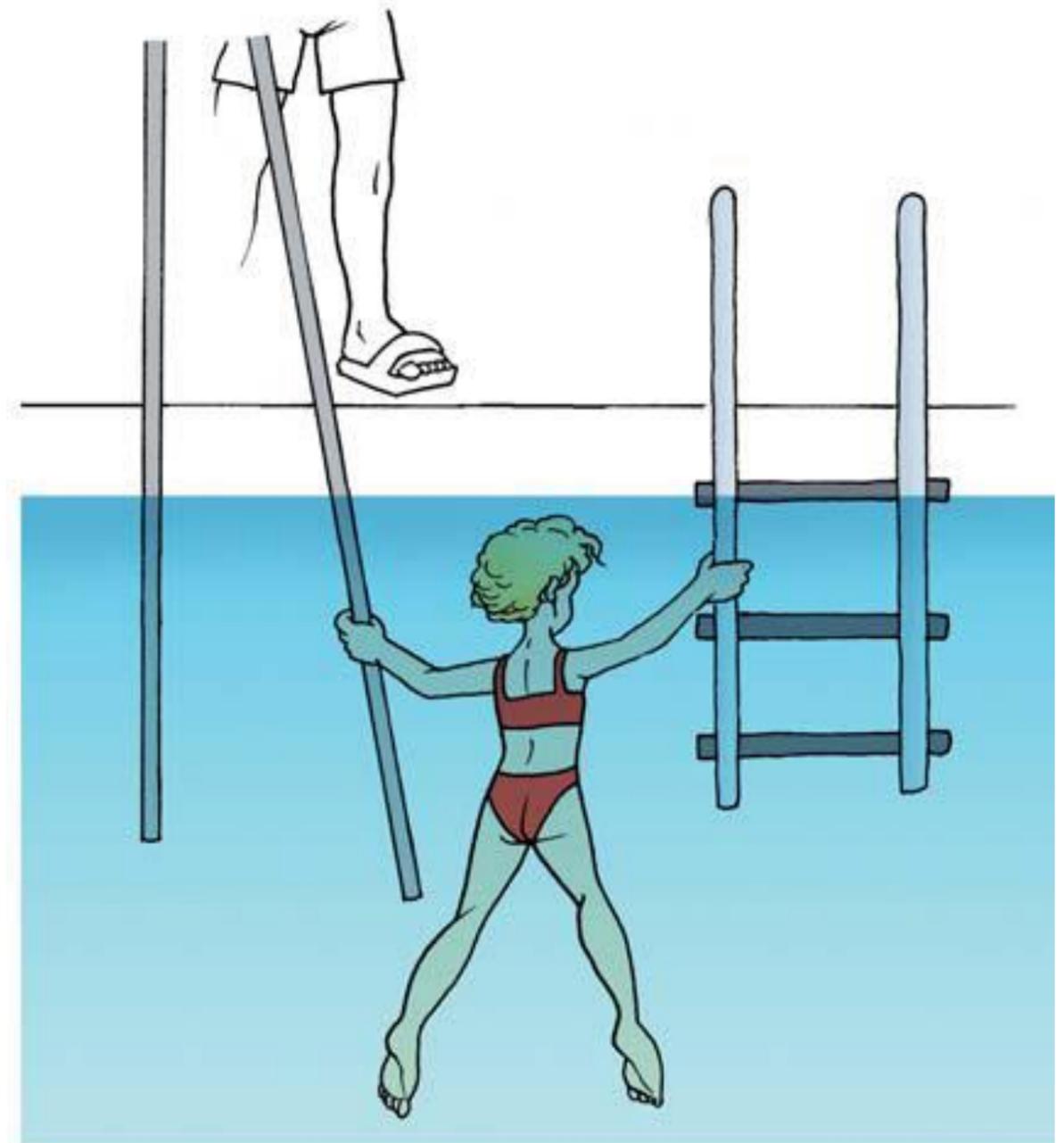
accepter d'entrer dans l'eau, prendre confiance et se faire plaisir



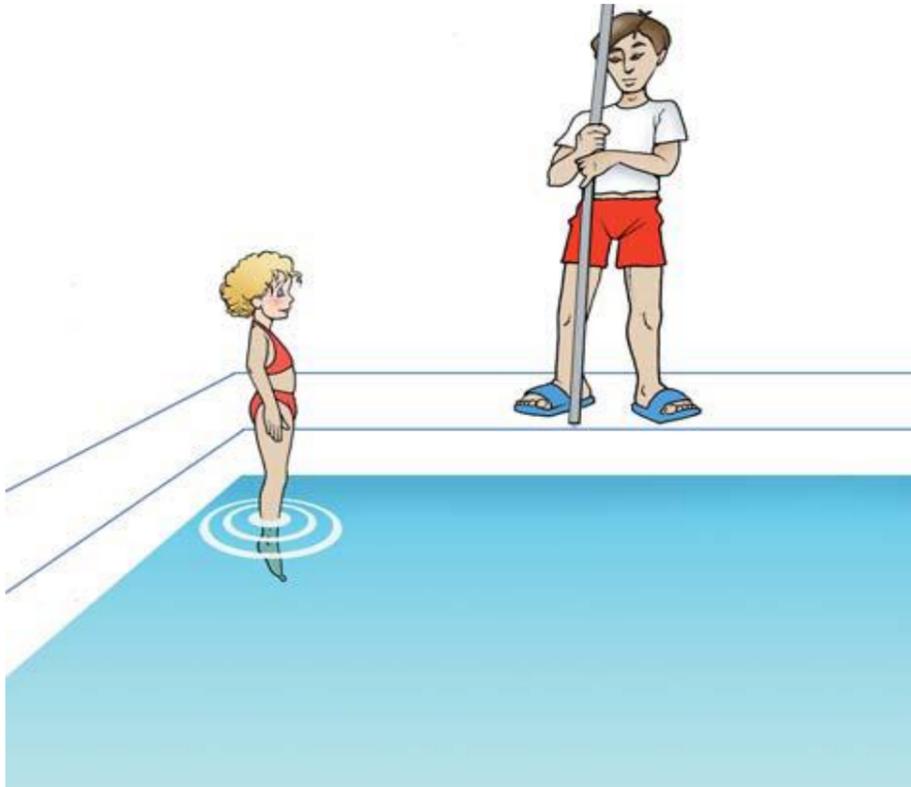
2. Mettre la tête dans l'eau

3. S'immerger plus longtemps, explorer la profondeur, se laisser remonter

- ▶ ...et ouvrir les yeux, ouvrir la bouche, souffler dans l'eau



4. Sauter dans le grand bain

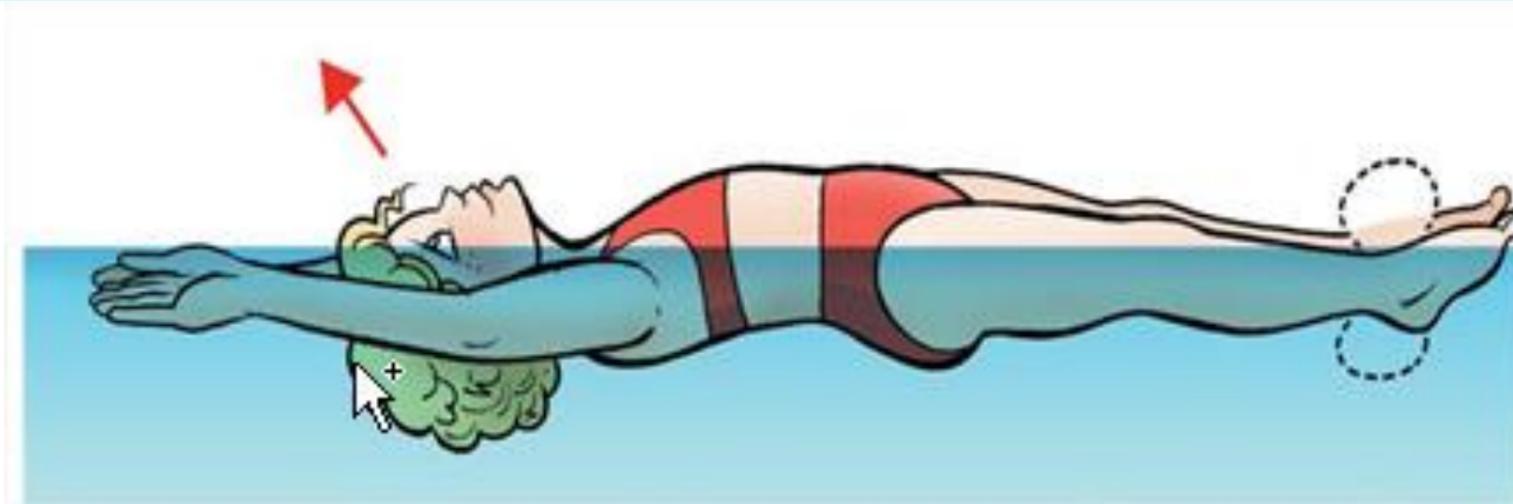
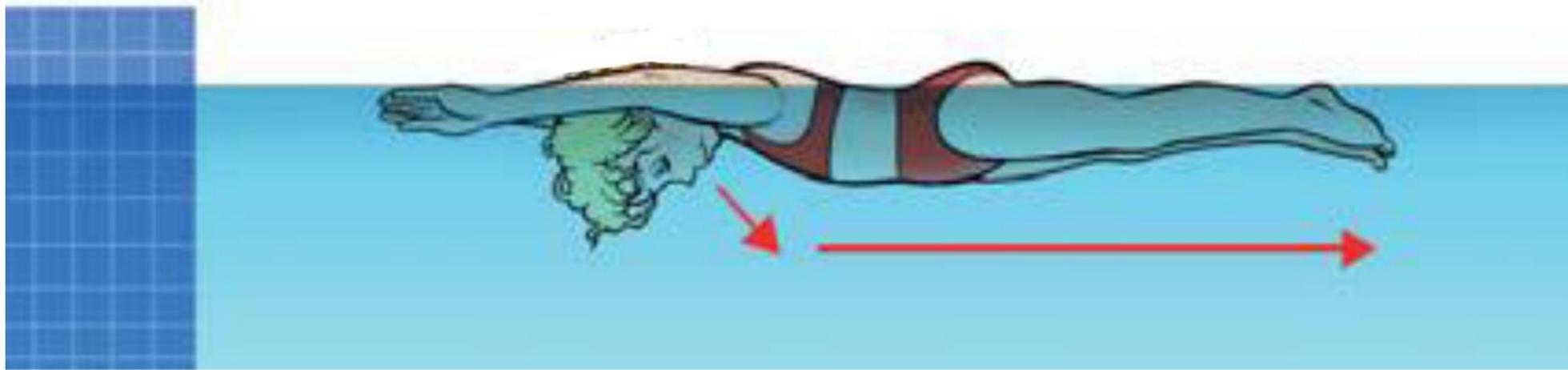


- ▶ **sauter** dans le grand bain et enchaîner une remontée passive

s'allonger, se profiler

- ▶ **s'allonger** en positions ventrale et dorsale

- construire la position « TORPILLE » ventrale



et dorsale

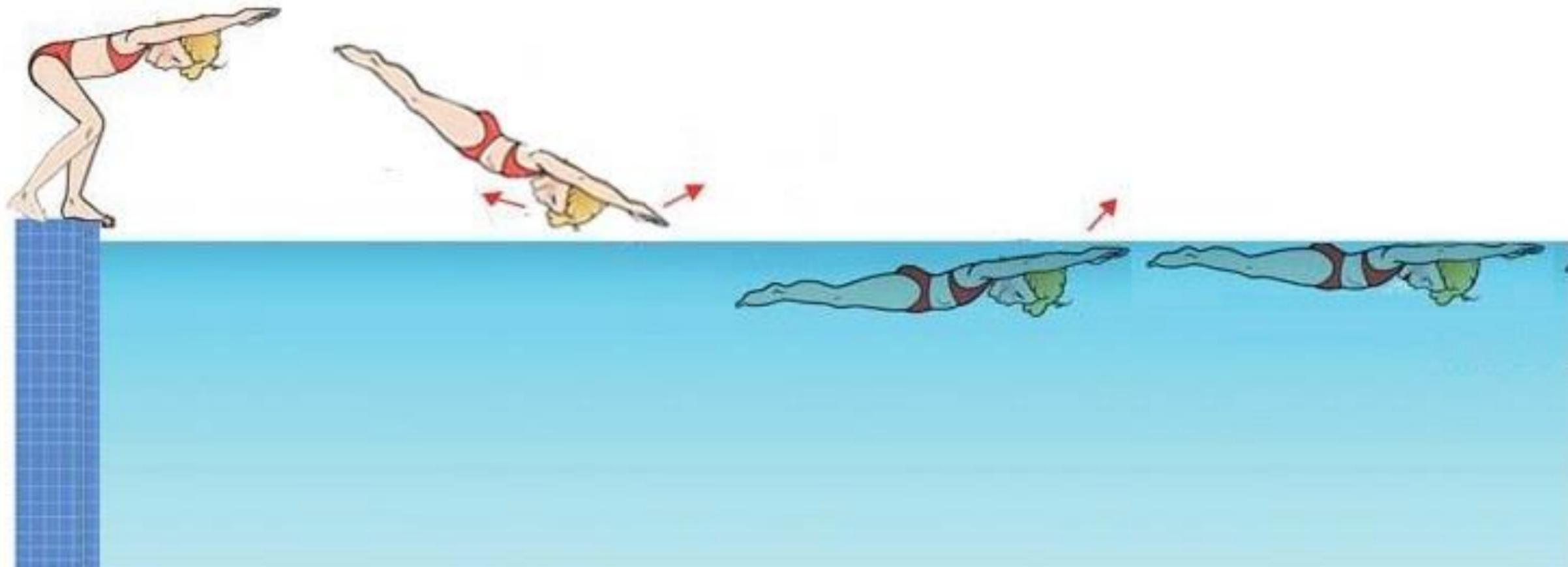
5. Glisser en position profilée

- réaliser des glissées ventrale et dorsale
- réaliser des changements d'équilibre

6. Se propulser sur 15 m

- ▶ prolonger la glissée par **des mouvements de jambes**, surtout équilibrateurs (position ventrale et dorsale)
- ▶ ajouter **le moteur principal** : tourner **les bras** (en nage ventrale et dorsale)
- ▶ **souffler** tout son air dans l'eau, plusieurs fois de suite (travail en **décroché**)

► **Plonger** : entrer dans l'eau par la tête



7. Nager plus loin

- ▶ coordonner **respiration** aquatique et nage



- ▶ améliorer l'**efficacité** de sa propulsion pour nager plus loin sur le ventre
- ▶ améliorer l'**efficacité** de sa propulsion pour nager plus loin sur le dos