

Palier 7 :

CETTE PREMIÈRE ÉTAPE CONSISTE À CONSOLIDER LA TECHNIQUE DES NAGES ALTERNÉES VENTRALES ET DORSALES

- NAGER 50 M EN CRAWL AVEC INSPIRATION LATÉRALE VARIÉE (TEMPS) ET UTILISATION DU ROULIS (INDÉPENDANCE BRAS-TÊTE)
- NAGER 50 M EN DOS AVEC LE PLACEMENT DES SEGMENTS EFFICACE
- GÉRER LA NOTION DE VITESSE/RELACHEMENT DU MOUVEMENT

- 1) RESPECTER L'ALIGNEMENT TÊTE/TRONC/BASSIN LORS DE L'INSPIRATION LATÉRALE
- 2) UTILISER LES ÉPAULES ET LA NOTION DE VERROUILLAGE LORS DE LA TRACTION (DÉSINHIBITION DES ÉPAULES)
- 3) COMPRENDRE LA NOTION DE TEMPO

Palier 8 :

CETTE SECONDE ÉTAPE CONSISTE À PLACER LES SEGMENTS EN BRASSE ET PAPILLON

- PROPULSION EN CISEAU DE BRASSE ET ONDULATION
- COORDONNER LES MOUVEMENTS SIMULTANÉS DES MEMBRES SUPÉRIEURS ET INFÉRIEURS
- CONSOLIDER LA PROPRIOCEPTION DES MOUVEMENTS SIMULTANÉS PAR DES CIRCUITS VARIÉS ET ADAPTÉS

- 4) SE DÉPLACER À L'AIDE DES MEMBRES SUPÉRIEURS EN CONSERVANT UNE POSITION HYDRODYNAMIQUE
- 5) PRENDRE UNE INSPIRATION EFFICACE ET CONTRÔLER L'EXPIRATION
- 6) MAÎTRISER LA COORDINATION HAUT-BAS NÉCESSAIRE DANS LES NAGES ALTERNÉES

Palier 9 :

CETTE DERNIÈRE ÉTAPE CONSISTE À CONSOLIDER LA TECHNIQUE DES 4 NAGES / LES ENTRÉES DANS L'EAU ET À TRANSFÉRER LES HABILITÉS ACQUISES DANS D'AUTRES ACTIVITÉS AQUATIQUES

- 100 M 4 NAGES AVEC DÉPART PLONGÉ ET VIRAGES
- 25M SAUVETAGE
- 25M NATATION SYNCHRONISÉE
- 100M NAGE AVEC PALMES

- 7) GÉRER LA DÉPENSE ÉNERGÉTIQUE LORS DE LA NAGE ALTERNÉE OU SIMULTANÉE ET CONSERVE LA GLISSE
- 8) MAÎTRISER LE CHANGEMENT DE NAGE ET LES REPRISES DE NAGE APPROPRIÉES
- 9) CONCEVOIR UNE EXPRESSION ARTISTIQUE LIBRE
- 10) SAUVER L'AUTRE À VITESSE MAXIMALE ET SAVOIR ALERTE (AVEC OU SANS PALMES)