

Parcours du nageur au sein du Renens Natation

De la familiarisation à la performance

Modèle de Swiss Aquatics



Groupe 1 : Familiarisation au milieu aquatique

Objectifs :

- Entrées dans l'eau simple
- Immersion simple
- Equilibres statiques dit « étoile »
- Déplacement ventral et dorsal avec matériel
- Initiation à la respiration

➤ **Level 1**



Groupe 2 : Travail de propulsion et d'autonomie courte - Renforcement familiarisation

Objectifs :

- Entrées dans l'eau simple : en petit et grand bain
- Immersion diverses : en petit et grand bain
- Equilibre dynamique ventral et dorsal dit « glissée »
- Déplacement ventral et dorsal en autonomie sur courte distance
- Développement de la respiration

➤ **Level 2**



Groupe 3 : Travail d'autonomie en grand bain - Apprentissage des nages complète

Objectifs :

- Sauter en effectuant une remontée passive
- Réaliser une roulade avant
- Immersion complexes en grand bain
- Perfectionnement du déplacement ventral et dorsal en grand bain
- Apprentissage des nages complète
- Travail de la respiration en changeant de position

➤ **Level 3 et 4**



Groupe 4 : Perfectionnement des – Apprentissage des autres nages

Objectifs :

- Travailler les plongeurs avec coulée passive
- Apprentissage des culbutes
- Réaliser une coulée ventrale et dorsale passive
- Apprentissage ondulation
- Perfectionnement des nages complète
- Apprentissage jambes de brasse
- Perfectionnement crawl nage complète

➤ **Level 5, 6 et 7**



Groupe 5 : Perfectionnement des et crawl – Travail de coordination bras/jambes en papillon et brasse

Objectifs :

- Travailler les plongeurs avec coulée active
- Perfectionnement des culbutes et virages
- Réaliser une coulée ventrale et dorsale active
- Apprentissage et coordination bras/jambes en Papillon
- Perfectionnement des nages complète
- Apprentissage et coordination bras/jambes en Brasse
- Perfectionnement crawl nage complète

➤ **Level 8, 9 et 10**

