








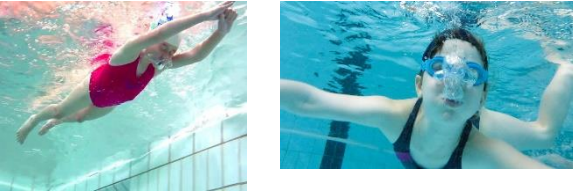





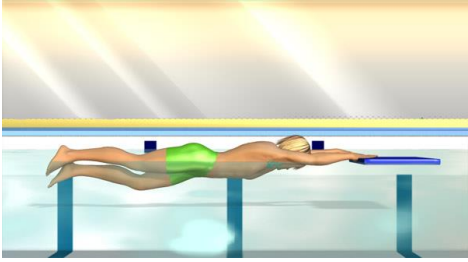
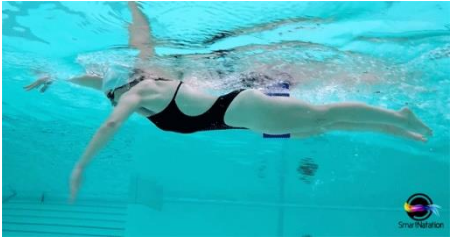

SE DEPLACER

| <u>Situations</u> | <u>Consignes</u> | <u>Variantes</u> |
|---|--|---|
| <p>1 Ressentir la résistance de l'eau</p>  | <p>PP : Courir dans l'eau ; se pencher vers l'avant pour le finish durant les courses...</p> | <p>Plus simple : Marcher dans l'eau</p> <p>Plus difficile : Marcher dans l'eau mais plus proche de la MP.</p> |
| <p>2 Faire le crocodile</p> | <p>PP : Se déplacer en crocodile sur les marches la tête dans l'eau en apnée puis en soufflant</p> | <p>Plus facile : Garder la tête hors de l'eau</p> <p>Plus difficile : Même exercice mais sur le dos</p> |
| <p>3 Perte des appuis plantaires</p>  | <p>GP : Se déplacer verticalement le long du bord d'une seule main, l'autre main pouvant tenir un pain, une frite...</p> | <p>Plus simple : En utilisant les 2 mains sur le mur</p> <p>Plus difficile : Se déplacer le plus horizontalement, en se tenant à une ligne d'eau (voire avec la tête dans l'eau).</p> |
| <p>4 Se déplacer avec battement de jambes</p>  | <p>GP : Se déplacer avec une frite sous les bras grâce à des battements de jambes</p> | <p>Plus simple : Se maintenir à la verticale avec des brassards et des battements de jambes</p> <p>Plus difficile : Tenir la frite devant soi, bras tendus, tête dans l'eau</p> |

| | | |
|---|--|--|
| <p>5 Se laisser glisser</p>  | <p>MP :</p> <p>A partir d'une poussée contre le mur, glisser le plus loin sans bouger, tête dans l'eau, bras tendus tenant une planche ou un pull</p> | <p>Plus simple :</p> <p>Se faire tracter par un camarade, en position fusée</p> <p>Plus difficile :</p> <p>Entretenir la vitesse par des battements de jambes en position fusée et/ou superman</p> |
| <p>6 Battements de jambes sur le ventre</p>  | <p>MP :</p> <p>En position fusée, battements de jambes, souffler dans l'eau et inspirer devant très rapidement (aide éventuelle d'un pain dans chaque main).</p> | <p>Plus facile :</p> <p>Mains sur une planche, inspirer devant soi le plus rapidement, sans bouger les épaules</p> <p>Plus difficile :</p> <p>En position superman, inspirer sur le côté par rotation de tête, pain tenu avec une main</p> |
| <p>7 Battements de jambes sur le dos</p> | <p>MP :</p> <p>Sur le dos, battements de jambes, une planche tenue sur les cuisses, bras tendus, regard vertical, oreilles dans l'eau. Faire de la mousse avec les pieds mais ne pas toucher la planche avec les genoux.</p> | <p>Plus simple :</p> <p>Même exercice avec une frite tenue bras très écartés</p> <p>Plus difficile :</p> <p>Battements de jambes en position superman, planche tenue à une main, au-dessus des cuisses</p> |
| <p>8 Découverte des jambes de brasse</p> | <p>MP :</p> <p>Jambes de brasse avec une planche tenue devant</p> | <p>Plus simple :</p> <p>Jambes de brasse en position semi assise, avec ceinture ou une frite</p> <p>Plus difficile :</p> <p>Même exercice avec 2 pains ou sans matériel, souffler dans l'eau.</p> |

| | | |
|---|--|---|
| <p>9 Prise d'appuis</p>  <p>Consigne : on nage en faisant la partie aquatique du mouvement de crawl mais les bras reviennent sous l'eau</p> <p>https://youtu.be/cLHLKDHq2Qs?t=10</p> | <p>MP : Grand chien</p> | <p>Plus simple : Petit chien avec battement de jambes</p> <p>Plus difficile : Nage hybride, battement de jambes et bras en brasse (une frite sous les aisselles)</p> |
| <p>10 Nage globale crawl</p>  | <p>MP : Glissée ventrale à partir du mur, en position fusée puis nage globale en crawl : nager le plus loin avec le minimum de coups de bras</p> | <p>Plus simple : Sans inspirer, aller le plus loin en crawl</p> <p>Plus difficile : Aller le plus loin pour un nombre de coups de bras défini</p> |
| <p>11 Continuer d'avancer</p>  | <p>MP : Entretenir la vitesse d'une coulée ventrale par des ondulations du corps (la tête initie l'ondulation)</p> | <p>Plus simple : Se maintenir à la verticale uniquement par des ondulations du corps, bras le long du corps</p> <p>Plus difficile : Effectuer le yoyo en ondulant</p> |
| <p>12 Nage globale dos</p>  | <p>MP : Glissée dorsale puis nage globale du dos</p> | <p>Plus simple : Faire le plus de distance en rattrapé cuisses</p> <p>Plus difficile : Nager le dos en opposition</p> |

| | | |
|---|---|---|
| <p>13 Expiration</p>  | <p>MP : Aller le plus loin en crawl en expirant lors du trajet moteur</p> | <p>Plus simple : Aller le plus loin en crawl, en apnée et sans inspirer</p> <p>Plus difficile : Aller le plus loin avec une seule inspiration</p> |
| <p>14 Crawl à 1 bras</p>  | <p>MP : Tenir une planche avec une main en petite prise (= tenir l'extrémité arrière de la planche), l'autre en mouvement de bras type crawl, tête dans l'eau, et inspiration par rotation de la tête, joue collée au bras devant</p> | <p>Plus simple : Tenir une planche en grande prise (= tenir l'extrémité avant de la planche)</p> <p>Plus difficile : Même exercice en tenant juste un pain devant ou bien position superman, battements de jambes sur le côté, inspiration latérale</p> |
| <p>15 Inspiration latérale et brève</p>  | <p>MP : Tenir une planche à un bras, l'autre bras le long du corps, battre des jambes et expirer lentement, inspiration sur le côté par rotation de la tête (alterner les côtés de respiration)</p> | <p>Plus simple : Tenir une planche à deux mains, battre des jambes, expirer le plus longtemps possible et inspirer devant</p> <p>Plus difficile : Même exercice mais en ajoutant un mouvement de bras (traction de bras) et changer de côté</p> |
| <p>16, vers une respiration globale</p>  | <p>MP : 2 mouvements à droite puis 2 mouvements à gauche. Inspirer tous les 2 mouvements.</p> | <p>Plus simple : En position superman, 1 seul bras à la fois</p> <p>Plus difficile : Nage en rattrapé (1 bras après l'autre)</p> |

| | | |
|--|--|---|
| <p>17 Crawl rattrapé</p>  | <p>MP : Crawl en rattrapé, inspiration par rotation de la tête avec une planche tenue en petite prise</p> | <p>Plus simple : 2 mouvements de bras à droite puis 2 mouvements à gauche, inspirer par rotation de la tête et du corps</p> <p>Plus difficile : Crawl en rattrapé sans matériel, inspiration par rotation de la tête</p> |
| <p>18 Rattrapé pull-buoy</p>  | <p>MP : Crawl en rattrapé, inspiration par rotation de la tête (utiliser un pull-buoy pour se concentrer sur les bras)</p> | <p>Plus simple : Crawl en rattrapé, sans inspirer, en apnée ou en expirant uniquement (utilisation d'un pull-buoy pour se concentrer sur les bras)</p> <p>Plus difficile : Crawl en rattrapé sans matériel, inspiration par rotation de la tête</p> |
| <p>19 Dos rattrapé et pull-buoy</p>  | <p>MP : Placer un pull-buoy entre les cuisses (pour se concentrer sur les bras) et nager le dos en rattrapé</p> | <p>Plus simple : Nage d'un bras uniquement, bras touche oreille et pouce contre cuisses</p> <p>Plus difficile : Nager lentement en opposition</p> |
| <p>20 Vers l'Attestation Scolaire du Savoir Nager (ASSN)</p> | <p>MP : Nager une distance de 15 m avec le moins de coups de bras et d'inspirations</p> | <p>Plus facile : Nager une distance de 15 m avec moins de coups de bras, sans inspirer</p> <p>Plus difficile : Nager la même distance, avec le même nombre de coups de bras mais en inspirant tous les 3 coups de bras</p> |