

# LIVRET PEDAGOGIQUE

## CN BRIVE

CLUB DES NAGEURS DE BRIVE



Club 2 étoiles FF Handisports

**Vous souhaitez pratiquer la natation dans des conditions adaptées à votre rythme ou à celui de votre enfant ?  
Le CN Brive vous accueille et vous propose un éventail large de pratique**

Apprendre à son rythme et à se sauver, comprendre l'eau et apprécier nager, tant vers la pratique personnelle que la compétition  
S'amuser grâce au sport  
Performer dans une discipline aquatique

**Ecole de natation**

De  
6  
à  
12 ans

**Nager  
comme un  
Gaillard**  
apprendre et s'amuser

Pour apprendre à nager en sécurité  
Pour apprendre à s'amuser dans l'eau  
Être à l'aise dans l'eau



**Objectif Final 1:**  
Descendre dans  
l'eau par l'échelle

**Objectif Final 2:**  
Souffler par la  
bouche en  
comptant jusqu'à  
5s

### 1<sup>er</sup> Trimestre

S'asseoir sur les marches puis descendre s'asseoir de plus en plus profondément

S'asseoir sur le bord du petit bassin les jambes dans l'eau

### 2<sup>nd</sup> Trimestre

Descendre les marches debout en marche avant et arrière jusqu'aux épaules

Passer de la position assise à la position les épaules dans l'eau les mains sur le bord

### 3<sup>ème</sup> Trimestre

### 1<sup>er</sup> Trimestre

Les mains sur le bord les pieds au fond de la piscine descendre le menton dans l'eau

Marcher dans la piscine en faible profondeur en soufflant sur un objet flottant

### 2<sup>nd</sup> Trimestre

Les mains sur le bord les pieds au fond de la piscine descendre la bouche dans l'eau et souffler

Augmenter les temps d'expiration

### 3<sup>ème</sup> Trimestre

**Objectif Final 3:**  
Souffler par le nez  
en comptant  
jusqu'à 5s

**Objectif Final 4:**  
Se mettre en  
boule et se laisser  
remonter à la  
surface

### 1<sup>er</sup> Trimestre

Les mains sur le bord les pieds au fond de la piscine descendre le menton dans l'eau

Les mains sur le bord les pieds au fond de la piscine descendre la bouche dans l'eau et souffler

### 2<sup>nd</sup> Trimestre

Les mains sur le bord les pieds au fond de la piscine descendre la bouche dans l'eau et souffler

Augmenter les temps d'expiration

### 3<sup>ème</sup> Trimestre

Avec une frite essayer de passer dessous sans la toucher

### 1<sup>er</sup> Trimestre

Le CN Brive vous accueille et vous propose un éventail large de pratique

### 2<sup>nd</sup> Trimestre OF2/OF3 acquis

En faible profondeur sauter en l'air en essayant d'attraper ses genoux

Même exercice mais en se laissant porter par l'eau pour remonter à la surface

### 3<sup>ème</sup> Trimestre

**Objectif Final 5:**  
Se mettre en  
boule et souffler  
pour se laisser  
descendre

**Objectif Final 6:**  
Ramasser un par  
un 3 objets  
espacés

**1<sup>er</sup> Trimestre**

**2<sup>nd</sup> Trimestre**

Une fois acquis OF4 se mettre en boule en départ debout sans impulsion

Même exercice mais en soufflant dans l'eau pour se laisser descendre

**3<sup>ème</sup> Trimestre**



Club 2 étoiles FF Handisports

**1<sup>er</sup> Trimestre**

Le CN Brive vous accueille et vous propose un éventail large de pratique

**2<sup>nd</sup> Trimestre OF2/OF3 Acquis**

Debout dans l'eau tête dans l'eau poser ses mains sur ses genoux,

Poser ses mains sur ses chevilles, poser ses mains sur pieds.

**3<sup>ème</sup> Trimestre**

Poser un objet entre ses pieds descendre le long de ses jambes pour attraper l'objet,

**Objectif Final 7:**  
Faire l'étoile sur le ventre pendant 5s

**Objectif Final 8:**  
Faire l'étoile sur le dos pendant 5s

### 1<sup>er</sup> Trimestre OF2/OF3 Acquis

Frite sous les bras, bras en flèche tête émergée s'aligner le + possible statique puis dynamique

Frite ss les bras, bras en flèche tête immergée, s'aligner le + possible statique puis dynamique

### 2<sup>nd</sup> Trimestre

1 frite dans chaque main tête immergée faire l'étoile de mer

1 frite dans chaque main tête immergée faire l'étoile de mer puis lâcher les frites

### 3<sup>ème</sup> Trimestre



Club 2 étoiles FF Handisports

### 1<sup>er</sup> Trimestre

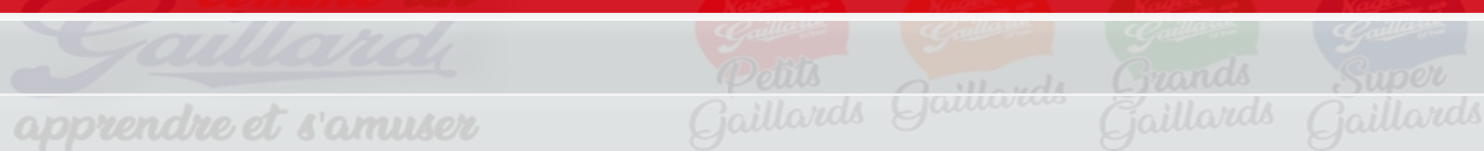
Frite derrière la nuque regard vers le plafond, s'aligner le + possible statique puis dynamique

### 2<sup>nd</sup> Trimestre

1 frite dans chaque main tête immergée faire l'étoile de mer

1 frite dans chaque main tête immergée faire l'étoile de mer puis lâcher les frites

### 3<sup>ème</sup> Trimestre



**Objectif Final 9:  
Se laisser tomber  
du bord en avant**

**Objectif Final 10:  
Se laisser tomber  
du bord en arrière**

**1<sup>er</sup> Trimestre**

Saut du bord en avant

**2<sup>nd</sup> Trimestre**

**3<sup>ème</sup> Trimestre**

Club 2 étoiles FF Handisports

**1<sup>er</sup> Trimestre**

Pas de saut du bord en arrière

Tenir le nageur par les mains et le lâcher quand il le souhaite les pieds bien au bord

**2<sup>nd</sup> Trimestre**

**3<sup>ème</sup> Trimestre**

apprendre et s'amuser

**Objectif Final 11:**  
Faire le poirier  
dans le petit  
bassin

**Objectif Final 12:**  
Descendre  
s'asseoir au fond  
du grand bassin  
avec la perche

### 1<sup>er</sup> Trimestre

Traversée du bassin en « kangourou » pieds joints en sautant le plus haut possible.

### 2<sup>nd</sup> Trimestre OF2/OF3 Acquis

Traversée du bassin en « crapaud » saut pieds joints et mains au sol après immersion.

### 3<sup>ème</sup> Trimestre OF6 acquis

Départ debout sans « saut » passage en appuie plantaire sur les mains en essayant de se redresser.

### 1<sup>er</sup> Trimestre

Le CN Brive vous accueille et vous propose un éventail large de pratique

### 2<sup>nd</sup> Trimestre OF2/OF3 Acquis

Descendre au fond du petit bassin en se servant d'une perche en touchant avec la main.

Descendre s'asseoir au fond du petit bassin avec la perche.

### 3<sup>ème</sup> Trimestre

Descendre le plus profond possible en se servant de l'échelle dans le grand bassin

Descendre s'asseoir au fond du grand bassin avec la perche

**Objectif Final 1:**  
Sauter en avant  
du bord et se  
laisser remonter  
sans bouger

**Objectif Final 2:**  
Sauter en arrière  
du bord et se  
laisser remonter  
sans bouger

### 1<sup>er</sup> Trimestre

Départ assis sur le bord (Mettre un tapis pour le grand bain). Position œuf et se laisser tomber dans l'eau

### 2<sup>nd</sup> Trimestre

Départ assis sur le bord (Mettre un tapis pour le grand bain). Position œuf et se laisser tomber dans l'eau et se laisser remonter sans bouger.

### 3<sup>ème</sup> Trimestre

Sauter en avant et se laisser remonter sans bouger

### 1<sup>er</sup> Trimestre

Même exercice que OF1

### 2<sup>nd</sup> Trimestre

Même exercice que OF1

### 3<sup>ème</sup> Trimestre

Sauter en avant et se laisser remonter sans bouger



**Objectif Final 3:**  
Faire la flèche sur  
le ventre en  
comptant jusqu'à  
10

**Objectif Final 4:**  
Faire la flèche sur  
le dos en  
comptant jusqu'à  
10

### 1<sup>er</sup> Trimestre

Départ assis sur le bord, les bras en flèche derrière la tête, bascule vers l'avant pour se retrouver en équilibre ventral.

### 2<sup>nd</sup> Trimestre

Départ assis sur le bord, les bras en flèche derrière la tête, bascule vers l'avant pour se retrouver en équilibre ventral avec poussée sur le mur de plus en plus loin.

### 3<sup>ème</sup> Trimestre

Déplacement ventral sans matériel bras en flèche

Départ dans l'eau position flèche après la poussée pendant 10'

### 1<sup>er</sup> Trimestre

Départ dans l'eau les mains sur le bord, passage des bras par-dessus la tête regard vers le haut pour se retrouver en équilibre dorsal.

### 2<sup>nd</sup> Trimestre

Départ dans l'eau mains sur le bord, départ et glisse sur le dos les bras le long du corps  
Déplacement dorsal en battements mains derrière la tête puis extension des bras

### 3<sup>ème</sup> Trimestre

Déplacement dorsal en battements mains derrière la tête puis extension des bras  
Départ dans l'eau mains sur le bord, départ et glisse sur le dos les bras tendus derrière la tête

**Objectif Final 5:**  
Faire la flèche sur  
le côté en  
comptant jusqu'à  
10

**Objectif Final 6:**  
Passer d'une  
étoile sur le  
ventre à une  
étoile sur le dos  
par le côté

### 1<sup>er</sup> Trimestre

### 2<sup>nd</sup> Trimestre

Travail avec frite un bras à la cuisse position costale, tête posée sur le bras w alignement

Travail des deux cotés

### 3<sup>ème</sup> Trimestre

Travail avec petit pain un bras à la cuisse position costale, tête posée sur le bras w alignement

### 1<sup>er</sup> Trimestre

Le CN Brive vous accueille et vous propose un éventail large de pratique

### 2<sup>nd</sup> Trimestre

Frite sous les bras passage d'un équilibre ventral à un équilibre dorsal

Travail avec frite bras à la cuisse position ventrale puis passage position costale, puis dorsale

### 3<sup>ème</sup> Trimestre

Déplacement avec frite bras tendus tête dans l'eau passage sur le dos bras aux cuisses

**Objectif Final 7:**  
Passer d'une étoile sur le dos à une étoile sur le ventre par le coté

**Objectif Final 8:**  
Passer d'une étoile sur le ventre à une étoile sur le dos dans l'axe

### 1<sup>er</sup> Trimestre

### 2<sup>nd</sup> Trimestre

Frite sous les bras passage d'un équilibre ventral a un équilibre dorsal

Travail avec frite bras à la cuisse position ventrale puis passage position costale, puis dorsale

### 3<sup>ème</sup> Trimestre

Déplacement avec frite bras tendus tête dans l'eau passage sur le dos bras aux cuisses

Club 2 étoiles FF Handisports

### 1<sup>er</sup> Trimestre

Le CN Brive vous accueille et vous propose un éventail large de pratique

### 2<sup>nd</sup> Trimestre

Frite sous les bras passage d'un équilibre ventral à un équilibre dorsal

Mains sur le bord tête dans l'eau allongé sur le ventre, ramener ses pieds au mur

### 3<sup>ème</sup> Trimestre

Mains sur le bord les pieds au mur passage en équilibre ventral la tête dans l'eau

**Objectif Final 9:**  
Passer d'une étoile sur le dos à une étoile sur le ventre dans l'axe

**Objectif Final 10:**  
Se déplacer 18m sur le ventre avec matériel en soufflant en comptant au moins jusqu'à 5

### 1<sup>er</sup> Trimestre

### 2<sup>nd</sup> Trimestre

Frite sous les bras passage d'un équilibre ventral à un équilibre dorsal

Mains sur le bord tête dans l'eau allongé sur le ventre, ramener ses pieds au mur

### 3<sup>ème</sup> Trimestre

Mains sur le bord les pieds au mur passage en équilibre ventral la tête dans l'eau

### 1<sup>er</sup> Trimestre

Déplacement ventral frite sous les bras tête hors de l'eau puis bras en flèche

Déplacement ventral frite sous les bras, bras en flèche en mettant la bouche dans l'eau

### 2<sup>nd</sup> Trimestre

Déplacement ventral frite dans les mains bras tendus en soufflant dans l'eau de + en + lgts

### 3<sup>ème</sup> Trimestre

**Objectif Final 11:**  
Se déplacer 18m  
sur le dos avec  
matériel les  
oreilles dans l'eau  
et une parfaite  
aisance aquatique

**Objectif Final 12:**  
Faire un plongeon  
canard et attraper  
un objet situé  
entre 1m20 et  
1m50

### 1<sup>er</sup> Trimestre

Déplacement dorsal frite sous les bras les oreilles dans l'eau le regard vers le plafond

Même exercice mais en essayant de tendre les bras

### 2<sup>nd</sup> Trimestre

Déplacement frite derrière la nuque, regard vers le haut. Puis lâcher la frite bras le long du corps

### 3<sup>ème</sup> Trimestre

Déplacement dorsal un bras tendu sur la frite et un bras tendu derrière la tête

Déplacement dorsal bras tendu derrière la tête

### 1<sup>er</sup> Trimestre

Passage par-dessus la frite en poussant sur le fond en faible profondeur

Même exercice en rentrant la tête pour toucher le fond du petit bassin

### 2<sup>nd</sup> Trimestre

Départ du bord assis sur une planche pieds contre le mur départ en flèche jusqu'à 3m

Même exercice mains orientées vers le fond, le menton rentré. Toucher le fond du petit bassin

### 3<sup>ème</sup> Trimestre

**Objectif Final 1:**  
Faire 4m sur le ventre en passant 1 fois les bras sur les côtés et en se laissant glisser

**Objectif Final 2:**  
Faire 4m sur le dos en passant 1 fois les bras sur les côtés et en se laissant glisser

### 1<sup>er</sup> Trimestre

Départ du bord en flèche, alignement bon

Départ du bord en flèche, glisser sur le ventre jusqu'à la ligne sans bouger

### 2<sup>nd</sup> Trimestre

Départ du bord en flèche, glisser sur le ventre jusqu'à la ligne avec passage des bras arrivée tête contre ligne

### 3<sup>ème</sup> Trimestre

### 1<sup>er</sup> Trimestre

Départ du bord, mains sur le mur passage en Etoile de mer sur le dos après la poussée

### 2<sup>nd</sup> Trimestre

Départ du bord mains sur le mur passage en flèche dorsale jusqu'à la ligne

### 3<sup>ème</sup> Trimestre

Départ du bord mains sur le mur passage en flèche puis passage des bras arrivée tête sur la ligne

Départ du mur mains sur la barre passage en flèche passage des bras arrivée au 4m

**Objectif Final 3:**  
Faire 25m en  
battement sur le  
dos parfaitement  
aligné

**Objectif Final 4:**  
Faire 25m en batt  
ventral bras le  
long du corps en  
soufflant jusqu'à  
3, en inspirant des  
2 côtés

### 1<sup>er</sup> Trimestre

Batt sur le dos planche sur les jambes bras tendus

Batt sur le dos planche derrière la tête bras tendus

### 2<sup>nd</sup> Trimestre

Batt sur le dos sans planche bras le long du corps regard vers le haut ventre à la surface

Batt sur le dos sans planche bras tendus derrière la tête regard vers le haut ventre à la surface

### 3<sup>ème</sup> Trimestre

### 1<sup>er</sup> Trimestre

Battement sur le ventre avec planche bras tendus avec expiration de 3s et inspiration de 1s

"superman" costal avec planche sans bouger les bras tête en dehors de l'eau.

### 2<sup>nd</sup> Trimestre

"Superman » avec respiration aquatique et alignement parfait avec pain

"Superman » avec respiration aquatique sans matériel

### 3<sup>ème</sup> Trimestre

**Objectif Final 5:**  
Faire une roulade  
avant en partant  
sur le ventre

**Objectif Final 6:**  
Faire une roulade  
avant en partant  
sur le dos

### 1<sup>er</sup> Trimestre

Roulade tapis sur le bord

travail passage ventral/dorsal/costal dans l'eau

Roulade bord du mur départ assis pieds contre le mur bien rentrer la tête et rouler dans l'eau

### 2<sup>nd</sup> Trimestre

Roulade autour de la ligne du milieu en partant du bord

Roulade autour d'une perche/ roulade départ assis sur une planche

### 3<sup>ème</sup> Trimestre

### 1<sup>er</sup> Trimestre

Roulade tapis sur le bord

Roulade bord du mur départ assis pieds contre le mur bien rentrer la tête et rouler dans l'eau

### 2<sup>nd</sup> Trimestre

Roulade autour de la ligne du milieu en partant du bord

Roulade autour d'une perche/ roulade départ assis sur une planche

### 3<sup>ème</sup> Trimestre



**Objectif Final 7:**  
Faire une roulade  
arrière en partant  
sur le ventre

**Objectif Final 8:**  
Faire une roulade  
arrière en partant  
sur le dos

### 1<sup>er</sup> Trimestre

Roulade tapis sur le bord

travail passage ventral/dorsal/costal dans l'eau

Roulade bord du mur départ assis pieds contre le mur bien rentrer la tête et rouler dans l'eau

### 2<sup>nd</sup> Trimestre

Roulade autour de la ligne du milieu en partant du bord

Roulade autour d'une perche/ roulade départ assis sur une planche

### 3<sup>ème</sup> Trimestre

### 1<sup>er</sup> Trimestre

Roulade tapis/

travail passage ventral/dorsal/costal dans l'eau

Roulade bord du mur départ assis pieds contre le mur bien rentrer la tête et rouler dans l'eau

### 2<sup>nd</sup> Trimestre

Roulade autour de la ligne du milieu en partant du bord

Roulade autour d'une perche/ roulade départ assis sur une planche

### 3<sup>ème</sup> Trimestre



Club 2 étoiles FF Handisports

Vous souhaitez

Apprendre

école

à  
12 ans

apprendre et s'amuser



**Objectif Final 9:**  
Nager 25m sur le dos "tic-tac" sans temps mort avec des battements rapides

**Objectif Final 10:**  
Nager 25m en crawl sans tps mort avec des batts rapides et en inspirant des 2 côtés

### 1<sup>er</sup> Trimestre OF3 acquis

Dos ratt cuisse avec matériel privilégier l'alignement des bras et de la tête

### 2<sup>nd</sup> Trimestre

Dos ratt tête avec matériel privilégier l'alignement des bras et de la tête

Dos opposition 3 bras 3s d'arrêt/ educ 1 tour 1/2 tour

### 3<sup>ème</sup> Trimestre

Dos "tic - tac"

### 1<sup>er</sup> Trimestre

Battement sur le ventre avec planche bras tendus avec expiration de 3s et inspiration de 1s

"superman" costal avec planche sans bouger les bras tête en dehors de l'eau, compétition

### 2<sup>nd</sup> Trimestre

"superman" avec respiration aquatique et alignement parfait et mouvement bras avec planche

"superman" avec respiration aquatique et alignement parfait et mouvement bras sans planche

### 3<sup>ème</sup> Trimestre

25 m cr rattrapé avec planche resp sur 1 bras en changeant au retour

25 m cr rattrapé avec planche resp 3 tps

**Objectif Final 11:**  
Plonger du bord et  
se laisser glisser  
au moins 5m

**Objectif Final 12:**  
Valider l'ASNS

### 1<sup>er</sup> Trimestre

Glissée du mur assis sur le bord bras en flèche

Départ à genoux du bord (mettre une planche) bras en flèche

### 2<sup>nd</sup> Trimestre

Départ accroupi du bord bras en flèche tête dans les genoux

Départ assis du plot pieds sur le bord

### 3<sup>ème</sup> Trimestre

Plongeon du bord

Plongeon du plot

### 1<sup>er</sup> Trimestre

Etoile de mer ventrale/Etoile de mer dorsale

Plongeon canard

### 2<sup>nd</sup> Trimestre

Plongeon canard recherche objet à 1m

25 m dorsal

### 3<sup>ème</sup> Trimestre

25 m ventral

Recherche objet 1m80

**Objectif Final 1:**  
Faire un plongeon  
du plot suivi d'une  
coulée de 7m à la  
tête

**Objectif Final 2:**  
Faire un départ en  
dos suivi d'une  
coulée de 3m à la  
tête

### 1<sup>er</sup> Trimestre

Départ assis du plot pieds sur le bord

Travail glissé du bord + longue distance possible/travail coulée du bord + longue distance

### 2<sup>nd</sup> Trimestre

Plongeon du bord avec longue glissé/coulée

Plongeon du plot

### 3<sup>ème</sup> Trimestre

### 1<sup>er</sup> Trimestre

Départ du bord latéral pieds au mur arrive bras tendu derrière la tête contre la ligne

Départ du bord latéral pieds au mur passage sous la ligne bras tendu derrière la tête

### 2<sup>nd</sup> Trimestre

Départ arceau pieds au mur arrivé bras tendu derrière glissé jusqu'à 5m

Départ arceau pieds au mur passage dans un cerceau bras tendu derrière la tête

### 3<sup>ème</sup> Trimestre

**Objectif Final 3:**  
Faire 25m en  
crawl rattrapé 3  
tps avec roulade  
devant le mur à  
l'arrivée

**Objectif Final 4:**  
Faire 25m en  
crawl opposé 3  
tps avec roulade  
devant le mur à  
l'arrivée

### 1<sup>er</sup> Trimestre

W coulée devant le mur: départ 5m bras tendus devant, faire la roulade et arriver sur le dos

Départ 5m bras tendus devant, faire la roulade et pousser sur le dos puis passage en ventral

### 2<sup>nd</sup> Trimestre

W cr rattrapé avec pain resp sur un côté en changeant au retour

W cr rattrapé avec pain resp 3 tps

### 3<sup>ème</sup> Trimestre

W cr ratt sans matériel resp 3 tps

### 1<sup>er</sup> Trimestre

cr ratt avec planche resp sur un coté en changeant de coté au retour/2xBD 2xBG resp 1/2

w cr ratt avec planche respiration 3 tps

### 2<sup>nd</sup> Trimestre

w cr opposé 2 respirations 3 coups de bras

w cr opposé 1 resp 3 coups de bras

### 3<sup>ème</sup> Trimestre

**Objectif Final 5:**  
Faire 25m crawl  
avec un tuba  
frontal

**Objectif Final 6:**  
Faire 25m en dos  
opposé, avec une  
roulade ventrale  
devant le mur à  
l'arrivée

### 1<sup>er</sup> Trimestre

Batt avec tuba frontal avec planche

### 2<sup>nd</sup> Trimestre

Batt avec tuba frontal sans planche

### 3<sup>ème</sup> Trimestre

### 1<sup>er</sup> Trimestre

Dos opposition avec tps d'arrêt 3s

Educ dos opposition 1 tour 1/2 tour

### 2<sup>nd</sup> Trimestre

Départ 5m sur le dos bras tendus derrière la tête retournement et roulade ventrale

Départ au 5 m bras opposé retournement et roulade ventrale

### 3<sup>ème</sup> Trimestre



Club 2 étoiles FF Handisports



**Objectif Final 7:**  
Faire 25m en  
ondulations bras  
le long du corps  
avec des palmes  
sur le ventre

**Objectif Final 8:**  
Faire 25m en  
ondulations 4  
faces en  
changeant toutes  
les 4 ondulations

### 1<sup>er</sup> Trimestre

Ondulations ventrales avec planche sans palmes

Ondulations ventrales avec planche avec palmes

### 2<sup>nd</sup> Trimestre

Ondulations ventrales sans planche bras tendus devant avec palmes

### 3<sup>ème</sup> Trimestre

### 1<sup>er</sup> Trimestre

Ondulations dorsales bras le long du corps

Ondulations Costales 1 bras devant 1 bras le long du corps

### 2<sup>nd</sup> Trimestre

Ondulations ventrales/dorsales

Ondulation costales D/costale G

### 3<sup>ème</sup> Trimestre



Club 2 étoiles FF Handisports

à  
12 ans

apprendre et s'amuser



**Objectif Final 9:**  
Faire 15 secondes  
d'ondulations  
verticales avec les  
palmes, bras  
croisés

**Objectif Final 10:**  
Faire 10s de  
gainage, 10s de  
coordination, 5  
sauts gaines sur  
un tapis

### 1<sup>er</sup> Trimestre

Ondulations ventrales sous l'eau alignement parfait

### 2<sup>nd</sup> Trimestre

W ondulations verticales sur des courtes durées puis en augmentant

### 3<sup>ème</sup> Trimestre

### 1<sup>er</sup> Trimestre

Le CN Brive vous accueille et vous propose un éventail large de pratique

### 2<sup>nd</sup> Trimestre

Début du travail à sec

W des exercices séparés par séance pour ne pas passer trop de temps au bord

### 3<sup>ème</sup> Trimestre



**Objectif Final 11:**  
valider la natation  
du pass'sport de  
l'eau

**Objectif Final 12:**  
valider le  
plongeon du  
pass'sport de l'eau

**1<sup>er</sup> Trimestre**

**2<sup>nd</sup> Trimestre**

25 m sur le ventre

25 m sur le dos

**3<sup>ème</sup> Trimestre**

W transition ventrale/dorsale

**1<sup>er</sup> Trimestre**

Plongeon du plot

Roulade avant du bord

**2<sup>nd</sup> Trimestre**

Travail à sec roulade et rotation

Chandelle

**3<sup>ème</sup> Trimestre**

Dauphin arrière

**Objectif Final 1:**  
Faire un départ  
plongé avec une  
coulée de 7m en  
papillon

**Objectif Final 2:**  
Faire un départ  
plongé avec une  
coulée de 3m en  
dos

### 1<sup>er</sup> Trimestre

Travail ondulations avec planche, petit pain tête dans l'eau expiration de + en + lgts

Travail ondulations sans planche bras le long du corps, bras étirés

### 2<sup>nd</sup> Trimestre

Travail avec palmes coulées hydrodynamiques sur des distances de + en + longues

W plongeon du bord avec passage sous 1 à 2 lignes en ondulation

### 3<sup>ème</sup> Trimestre

Plongeon du plot bien profilé et coulée la + longue possible

Club 2 étoiles FF Handisports

### 1<sup>er</sup> Trimestre

Départ du bord puis glisser sur le dos le plus loin possible en surface

Départ du bord passage sous la ligne sans la toucher, mettre la tête en arrière

### 2<sup>nd</sup> Trimestre

Départ de l'arceau passage par-dessus une frite et passage subaquatique

### 3<sup>ème</sup> Trimestre

à  
12 ans

apprendre et s'amuser

Petits Gaillards Gaillards Grands Gaillards Super Gaillards

**Objectif Final 3:**  
Faire un départ  
plongé avec une  
coulée de 7m en  
crawl

**Objectif Final 4:**  
Faire 50m en  
crawl rattrapé 3  
tps avec une  
culbute et une  
coulée de 5m à la  
tête

### 1<sup>er</sup> Trimestre

Travail battement avec planche, petit pain tête dans l'eau expiration de + en + lgts

Travail battement sans planche bars le long du corps, bras étirés

### 2<sup>nd</sup> Trimestre

Travail avec palmes coulées hydrodynamique sur des distances de + en + longue

W plongeon du bord avec passage sous 1 à 2 lignes en ondulation

### 3<sup>ème</sup> Trimestre

Plongeon du plot bien profilé et coulée la + longue possible

Club 2 étoiles FF Handisports

### 1<sup>er</sup> Trimestre

Longueurs sur 1 bras resp 1/2 ou 1/3, longueurs ratt resp d'un côté.

### 2<sup>nd</sup> Trimestre

W culbute: départ du bord position « Œuf » sur la pointe des pieds faire roulade avant

Départ assis du bord après impulsion faire roulade avant, avec ou sans tps de glisse

### 3<sup>ème</sup> Trimestre

Longueurs crawl ratt 3 tps départ devant le mur en culbute

**Objectif Final 5:**  
Faire 50m en  
crawl opposition 3  
tps avec une  
culbute et une  
coulée de 5m à la  
tête

**Objectif Final 6:**  
Faire 50 m dos  
avec une culbute  
et une coulée de  
3m a la tête

### 1<sup>er</sup> Trimestre

Départ en opposition 2 resp et changement de bras quand la tête est en immersion.

Départ en opposition 1 resp puis 3 coups de bras quand la tête est en immersion.

### 2<sup>nd</sup> Trimestre

W culbute: départ du bord position « Œuf » sur la pointe des pieds faire roulade avant

Départ assis du bord après impulsion faire roulade avant, sans et avec tps de glisse

### 3<sup>ème</sup> Trimestre

Départ ventral à 5m culbute et poussée dorsale avec coulée, puis avec poussée ventrale

Club 2 étoiles FF Handisports

### 1<sup>er</sup> Trimestre

Longueurs dos opposition avec tps d'arrêt de quelques secondes puis de + en + court

### 2<sup>nd</sup> Trimestre

W culbute: départ du bord position « Œuf » sur la pointe des pieds faire roulade avant

Départ assis du bord après impulsion faire roulade avant, sans et avec tps de glisse

### 3<sup>ème</sup> Trimestre

Départ ventral à 5m culbute et poussée dorsale avec coulée, puis avec poussée ventrale

Départ dorsal à 5m passage ventral et culbute poussée dorsale puis ventrale

**Objectif Final 7:**  
Faire 50 m en ondulation sur le ventre sans matériel, bras en haut et sans tps mort à la respiration

**Objectif Final 8:**  
Faire 50 m en ondulation sur le dos sans matériel

### 1<sup>er</sup> Trimestre

Ondulations avec planches tête hors de l'eau et tête dans l'eau

Ondulations avec palmes sans planche bras le long du corps respiration dans l'ondulation.

### 2<sup>nd</sup> Trimestre

Ondulations avec palmes sans planche bras de brasse 1 respiration 1/2

### 3<sup>ème</sup> Trimestre

### 1<sup>er</sup> Trimestre

Ondulations avec planches tête hors de l'eau et tête dans l'eau

Ondulation avec palmes sur le dos bras le long du corps

### 2<sup>nd</sup> Trimestre

Ondulation avec palmes sur le dos bras tendus derrière la tête

### 3<sup>ème</sup> Trimestre

**Objectif Final 9:**  
Faire 12,5 m en papillon avec au moins 3 respirations

**Objectif Final 10:**  
Faire 25 m en bras de brasse avec battements sans temps mort

### 1<sup>er</sup> Trimestre

Avec palmes battements 1 mvt brasse avec resp, 1 mvt de pap sans resp, même sans palmes

Avec palmes ondulation 1 mvt brasse avec resp, 1 mvt de pap sans resp, même sans palmes

### 2<sup>nd</sup> Trimestre

Avec palmes papillon rattrapé respiration frontale sur 1 bras retour respi autre bras

Avec palmes 1 bras les 2 bras l'autre bras les 2 bras, respi sur les 1 bras puis sur les 2 bras

### 3<sup>ème</sup> Trimestre

Même exercice mais sans les palmes

### 1<sup>er</sup> Trimestre

Avec tuba et palmes enchaîner les bras de brasse en partant bien en flèche

Avec tuba et palmes enchaîner les bras de brasse en alternant bras normal bras coulée

### 2<sup>nd</sup> Trimestre

Avec palmes bras de brasse sans mettre la tête dans l'eau mvt le + grand possible

Sans palmes battements bras de brasse en respirant 1 fois sur 2

### 3<sup>ème</sup> Trimestre

**Objectif Final 11:**

Faire 12,5 m en  
ciseaux de brasse  
2 tps sur le dos  
avec Pull-buoy

**Objectif Final 12:**  
Valider  
définitivement le  
pass'sport de l'eau

**1<sup>er</sup> Trimestre**

Assis sur le bord, les jambes dans l'eau collées au mur faire un « fouetté » vers le haut

Assis sur le bord, les fesses au bord talons collés au mur faire un « fouetté » vers le haut

**2<sup>nd</sup> Trimestre**

Allonger sur le dos mains sous les fesses mettre les talons dans les mains et faire un « fouetté »

**3<sup>ème</sup> Trimestre**

**1<sup>er</sup> Trimestre**

Test natation du pass'sport de l'eau

Test plongeon du pass'sport de l'eau

**2<sup>nd</sup> Trimestre Test natation synchro**

W déplacement dorsal par la tête en godille, lever une jambe à la verticale

Départ allongé sur le ventre roulade avant en finissant allongé sur le ventre.

**3<sup>ème</sup> Trimestre Test water-polo**

Déplacement avec ballon tête hors de l'eau.

Déplacement sans ballon s'arrêter, demander le ballon réception à une main et shoot