



Special Olympics

Guides d'entraînement

Bienvenue dans les Sports aquatiques de
Special Olympics



Remerciements

Special Olympics souhaite remercier les professionnels, les volontaires, les entraîneurs et les athlètes qui ont apporté leur aide à la production du *Guide d'entraînement en sports aquatiques*. Il ont aidé à remplir la mission de Special Olympics : proposer des entraînements sportifs toute l'année et des compétitions athlétiques dans une grande variété de sports de type olympique, pour des jeunes de 8 ans et plus, souffrant de déficiences intellectuelles, afin de leur fournir une opportunité continue de développer leur bonne condition physique, de faire preuve de courage, de passer de bons moments et de participer au partage de dons, de techniques et d'amitié avec leurs familles, d'autres athlètes et la communauté Special Olympics.

Special Olympics vous remercie pour vos idées et travaille sur de futures révisions de ce guide. Nous nous excusons si, pour quelque raison que ce soit, un remerciement a été oublié par inadvertance.

Auteurs ayant contribué à la rédaction du guide

Jenny Bombardieri, Special Olympics Australie
Venisha Bowler, Special Olympics, Inc.
Floyd Croxton, Special Olympics, Inc., athlète
Wanda S. Durden, Special Olympics, Inc.
Jan Hull, Special Olympics Oregon
Gordon Quinton, Special Olympics Grande-Bretagne
Dave Lenox, Special Olympics, Inc.
Shirley-Anne Milgate, Special Olympics Australie
Ellena Morris, Special Olympics Australie
Cindy Proell, Special Olympics Minnesota
Kellie Walls, Special Olympics, Inc.

Remerciements particuliers aux personnes suivantes pour leur aide et leur soutien

Athlètes stars

Moira Brown, Special Olympics Irlande, Global Messenger
Kester Edwards, Special Olympics, Inc., ancien membre du conseil d'administration de Special Olympics, ancien athlète Special Olympics Trinidad & Tobago, Global Messenger
Marina Frohlich, Special Olympics Malaisie, Global Messenger
Dina Galal, Special Olympics Egypte, Global Messenger
Paul Marretti, Special Olympics Virginie, Global Messenger
Florence Nabayinda, Special Olympics Ouganda, Global Messenger
Victor Saavedra, Special Olympics Chili, Global Messenger
Yung Ying, Special Olympics Chine, Global Messenger
Special Olympics Texas, qui a accueilli le tournage vidéo
Sydney Brooksby
Université du Texas A & M

Student Recreation Center Natatorium, lieu de tournage
Personnel et étudiants bénévoles du Recreation Center



Les avantages des sports aquatiques

Nager est l'un des sports les plus populaires au monde. Contrairement aux autres sports, la natation est une aptitude qui est enseignée d'abord pour garantir la sécurité et, ensuite, à des fins sportives et de compétition. Le guide d'entraînement aidera l'entraîneur à enseigner les aptitudes ainsi que la stratégie qui permettront à l'athlète Special Olympics de devenir un nageur et un concurrent émérite.

Ce guide d'entraînement des sports aquatiques est utilisé pour enseigner la technique des sports aquatiques, développer la coordination de l'athlète, sa condition physique ainsi que son sens de l'accomplissement, et promouvoir les sports aquatiques comme aptitude sportive et de condition physique pour toute la vie. Special Olympics place constamment au premier plan le bien-être de l'athlète ainsi que l'équité dans la compétition. Ce guide propose des suggestions sur la manière de progresser dans les quatre nages de compétition, et dans l'épreuve du quatre nages individuel ; l'organisation d'un programme d'entraînement pour une efficacité maximale ; la conception d'un programme d'entraînement pour obtenir un niveau avancé de bonne condition physique pour chaque athlète ; et l'encouragement des athlètes à adopter une attitude positive à travers le succès personnel.

La meilleure manière de faire s'intéresser l'athlète aux sports aquatiques consiste à l'amener à la piscine. Ce guide est organisé de manière à instruire les entraîneurs sur le moyen de faire évoluer un nageur n'ayant pas, voire peu d'aptitudes, du rôle d'observateur à celui de compétiteur. Les aptitudes sont présentées dans un ordre qui garantit à l'athlète des résultats immédiats et tangibles. Progression des aptitudes alors qu'augmente l'intérêt de l'athlète pour des aptitudes exigeant un plus grand souci du détail. Cependant, l'entraîneur doit toujours enseigner et faire pratiquer les aptitudes qui s'adaptent le mieux aux besoins de l'athlète.

Epreuves de natation

Les distances officielles des épreuves Special Olympics seront effectuées dans un bassin en mètres. Les compétitions locales peuvent être effectuées sur toute distance. Cependant, les temps officiels pour les bassins en mètres seront conservés en première priorité pour la compétition internationale sur toute distance. Les épreuves de natation vont du 25 mètres au 1500 mètres, en nage libre, nage sur le dos, brasse et papillon. Special Olympics propose également des épreuves de natation pour les athlètes ayant un faible niveau de capacité.

Epreuves proposant une participation significative des athlètes à faible capacité

- 25 mètres nage libre
- 25 mètres nage sur le dos
- 25 mètres brasse
- 25 mètres papillon
- 15 mètres marche
- 15 mètres course de flottement
- 25 mètres course de flottement
- 10 mètres nage assistée
- 15 mètres nage sans assistance

Special Olympics propose également des relais Sports Unifiés® dans le cadre de notre



programme de sports aquatiques. Sports Unifiés rassemble des athlètes avec et sans handicaps intellectuels pour concourir en tant que partenaires dans la même équipe.



Planification d'une saison d'entraînement & de compétition de sports aquatiques

Buts et objectifs

- Définition des objectifs individuels et Format d'évaluation
- Fiche personnelle d'évaluation et de définition des objectifs
- Évaluer la check-list des objectifs

Planification d'une saison d'entraînement & de compétition de sports aquatiques

- Planification et préparation de l'avant-saison
- Confirmation du programme d'entraînement

Composantes essentielles de la planification d'une session d'entraînement de sports aquatiques

- Modèles de session d'entraînement
 - Organisation des instructions hors de l'eau
 - Organisation des instructions dans l'eau
 - Mise en place d'une équipe pour l'entraînement statique au sol en eau peu profonde
 - Mise en place d'une équipe pour les exercices dans l'eau
 - Nage en cercle
- Conseils d'organisation d'une bonne session d'entraînement
- Principes de séances d'entraînement efficaces
- Conseils pour des séances d'entraînement réussies
- Directives de sécurité d'une session d'entraînement
 - Sécurité électrique
 - Aides et équipes de secours
- Conseils pour diriger des séances d'entraînement en toute sécurité
- Compétitions d'entraînement des sports aquatiques
- Exemple de structure de programme
 - Période d'entraînement
 - Infrastructures
 - Temps en groupes/de session
 - Gestion

Sélectionner les membres d'une équipe

- Regroupement par aptitude et par âge
- Création d'une participation significative à Special Olympics Unified Sports®

Relevé des performances quotidiennes

Tenue vestimentaire pour les sports aquatiques

Équipement des sports aquatiques

Liste récapitulative de l'équipement général pour les sports aquatiques



Buts

Il est important pour sa motivation, aux entraînements comme en compétition, que chaque athlète ait des objectifs à la fois réalistes et stimulants. Les objectifs établissent et dirigent l'action des plans d'entraînement et de compétition. La confiance sportive dans les athlètes contribue à rendre la participation agréable et est fondamentale pour la motivation de l'athlète. Veuillez consulter les **Principes d'entraînement** pour toute information complémentaire ou pour d'autres exercices sur la fixation d'objectifs.

Fixation d'objectifs

La fixation d'objectifs est un travail commun entre l'athlète et l'entraîneur. Voici les principaux aspects de la fixation d'objectifs.

1. Structurée en objectifs à court, moyen et long terme
2. Tremplins pour réussir
3. Doit être accepté par l'athlète
4. Difficulté variable — de facile à atteindre à constituant un défi
5. Doit être mesurable

Objectif à long terme

L'athlète acquerra des aptitudes de natation de base, une connaissance comportementale et fonctionnelle sociale des règles nécessaires pour participer avec succès aux compétitions aquatiques.

Avantages

- Améliore la condition physique de l'athlète.
- Apprend l'autodiscipline
- Apprend à l'athlète les aptitudes sportives essentielles à de nombreuses autres activités
- Donne à l'athlète un moyen d'expression et d'interaction sociale

Fiche personnelle d'évaluation et de définition des objectifs

La fiche est utilisée pour planifier l'entraînement de chaque athlète et tenir un relevé des objectifs atteints et des échéances pour les atteindre.

Points d'entraînement

- Conservez la fiche d'évaluation de l'athlète avec sa fiche personnelle d'évaluation et de définition des objectifs - elles deviennent le plan d'entraînement individuel de l'athlète jusqu'à sa promotion au sein des groupes.



Fiche personnelle d'évaluation et de définition des objectifs

Nom de l'athlète

Date de naissance

Informations

Date de début

Date

Buts

Evaluation

Date

Buts

Evaluation

Date

Buts

Evaluation

Date



Buts

Evaluation

Date

Buts

Evaluation

Date

Buts

Evaluation

Date

Buts

Evaluation

Date

Buts

Evaluation

Date

Buts



Evaluation

Date

Buts

Evaluation

Date

Buts

Evaluation

Exemple de fiche personnelle d'évaluation et de définition des objectifs

Nom de l'athlète

Date de naissance

Informations

Date de début

Date

Buts

Evaluation



Date

2/2003

Buts

Capacité d'ouvrir les yeux sous l'eau – fa

Evaluation

Flotte sur le dos avec de l'aide, yeux fermés pendant l'immersion

Date

3/2003

Buts

Tendance à flotter – yeux ouverts sous l'

Evaluation

Tendance à flotter avec de l'aide – yeux ouverts sous l'eau – fait

Date

4/2003

Buts

Flotte de manière indépendante – pouss

Evaluation

Date

Buts

Evaluation

Date

Buts

Evaluation

Date



Buts

Evaluation

Exemple



Évaluer la check-list des objectifs

1. Écrire une déclaration d'objectifs
2. L'objectif répond-il suffisamment aux besoins de l'athlète ?
3. L'objectif est-il présenté de manière positive ? Si ce n'est pas le cas, réécrivez-le.
4. L'objectif est-il sous contrôle de l'athlète et est-il axé sur ses objectifs et non sur celui de quelqu'un d'autre ?
5. L'objectif est-il un objectif et non un résultat ?
6. L'objectif est-il suffisamment important aux yeux de l'athlète pour qu'il ait la volonté de travailler à l'atteindre ? A-t-il le temps et l'énergie de le faire ?
7. En quoi cet objectif changera-t-il la vie de l'athlète ?
8. Quelles barrières l'athlète pourrait-il rencontrer en travaillant pour cet objectif ?
9. Que l'athlète doit-il apprendre à faire ?
10. Quels risques l'athlète doit-il prendre ?



Planification d'une saison d'entraînement & de compétition de sports aquatiques

Planification et préparation de la pré-saison

L'entraîneur de sports aquatiques doit se préparer à la saison à venir. La liste ci-dessous propose quelques suggestions pour démarrer.

1. Améliorez vos connaissances des sports aquatiques et vos compétences d'entraînement en suivant des sessions de formation et stages.
2. Identifiez une infrastructure (communauté, école, hôtel, club) disposant de l'équipement adéquat pour une session d'entraînement.
3. Recrutez des assistants bénévoles auprès des programmes de natation ou de plongée locaux. Formez ces assistants aux différentes techniques afin de garantir la sécurité des athlètes pendant les sessions d'entraînement.
4. Recrutez des bénévoles pour transporter les athlètes vers les lieux d'entraînement et de compétition et retour.
5. Veillez à ce que tous les athlètes potentiels en sports aquatiques passent un examen physique approfondi avant le premier entraînement. Veillez également à obtenir les autorisations médicales et parentales.
6. Etablissez des objectifs et dressez un plan d'entraînement sur huit semaines, comme celui proposé dans ce guide.
7. Essayez de programmer au moins deux sessions d'entraînement par semaine.
8. Prévoyez une mini-compétition pour vos athlètes à mi-parcours de la saison d'entraînement.



Confirmation du programme d'entraînement

Une fois le lieu déterminé et évalué, vous êtes prêt à confirmer votre programme d'entraînement et de compétition. Il est essentiel de publier les programmes d'entraînement et de compétition pour les soumettre aux groupes concernés, mentionnés ci-dessous. Cela peut aider à sensibiliser la communauté à votre programme de Sports aquatiques Special Olympics.

- Représentants des installations
- Programme local Special Olympics
- Entraîneurs bénévoles
- Athlètes
- Familles
- Médias
- Membres de la direction
- Arbitres

Le programme d'entraînement et de compétition ne se limite pas aux éléments listés ci-dessous.

- Dates
- Heures de début et de fin
- Zones d'inscription et/ou de rencontre
- Numéro de téléphone sur place
- Numéros de téléphone des entraîneurs



Composantes essentielles de la planification d'une session d'entraînement de sports aquatiques

Chaque séance d'entraînement doit comprendre les mêmes éléments essentiels. La quantité de temps passée sur chaque élément dépendra de l'objectif de la séance d'entraînement, du moment de la saison où la séance a lieu, et de la quantité de temps disponible pour une séance particulière. Les éléments suivants doivent être inclus dans le programme d'entraînement quotidien de l'athlète. Pour une orientation et des informations plus approfondies sur ces éléments, veuillez consulter les sessions spécifiques de ce guide.

- **L'échauffement** : 25-30 minutes
- **Entraînement spécifique à l'événement** : 15-20 minutes
- **Mise en condition ou Entraînement physique** : 15-20 minutes
- **Récupération** : 15-20 minutes

L'étape finale de la planification d'une session d'entraînement est la sélection de ce que l'athlète va réellement faire. N'oubliez pas que lors de la conception d'une session d'entraînement qui inclut les composantes essentielles, la progression permet une amélioration progressive de l'activité physique.

- Facile à difficile
- Lent à rapide
- Connu à inconnu
- Général à spécifique
- Début à fin

Dans l'organisation de l'équipe, afin d'obtenir des expériences d'enseignement et d'apprentissage efficaces, l'entraîneur doit toujours structurer la session afin que :

- La sécurité de l'athlète soit garantie.
- Chacun puisse entendre les instructions.
- Chacun puisse voir la démonstration.
- Chacun ait la possibilité d'un entraînement optimal.
- Chacun ait la possibilité d'être contrôlé régulièrement pour valider l'amélioration des aptitudes.

Le facteur le plus important est d'assurer la sécurité de l'athlète. Tous les efforts doivent être faits pour éviter un accident. Un sauveteur certifié doit être en fonction pendant toutes les activités de sport aquatique. Les règles telles que ne pas courir, ne pas s'éclabousser, ne pas chahuter et ne pas plonger en eau peu profonde doivent être expliquées et appliquées. Les dangers potentiels doivent être soulignés. Tous les athlètes doivent être comptés au début d'une période, à intervalles réguliers pendant la période et à la fin de l'entraînement. Les entraîneurs doivent rester dans la zone du bassin jusqu'à la fin de l'entraînement et jusqu'à ce que tous les nageurs aient été comptés et aient quitté la zone. Un maître nageur doit être en position d'observer la sécurité des nageurs à tout moment. L'entraîneur doit connaître tout état



médical spécifique, tel que les crises.

Les procédures utilisées pour enseigner et pratiquer les aptitudes dans l'eau sont déterminées par l'aptitude à apprendre, le niveau d'aptitude des nageurs, la taille et la forme de l'infrastructure, l'étendue des zones d'eau profonde et peu profonde disponibles pour l'entraînement, et le nombre, la taille et l'âge des athlètes. Vous trouverez ci-après les facteurs pour garantir le succès de l'apprentissage, quel que soit le type d'approche d'enseignement mise en œuvre.

1. Si cela est possible, les athlètes doivent tourner le dos au soleil, à toute lumière vive des fenêtres ou à toute distraction pendant les démonstrations.
2. Les athlètes doivent pouvoir voir et entendre les instructions pendant les sessions de démonstration et d'entraînement.
3. Les athlètes doivent avoir la possibilité de :
 - S'adapter mentalement et physiquement à l'eau en relation avec l'aptitude à apprendre ;
 - Trouver et conserver une bonne position de travail dans l'eau, conformément à l'aptitude à apprendre ; et
 - S'entraîner le plus possible, pour l'exactitude, la coordination, la vitesse et la dépense d'énergie. Cet entraînement doit inclure une analyse des mouvements de chaque athlète et des suggestions d'amélioration appropriées et en temps voulu, de l'entraîneur, d'un assistant de l'entraîneur, ou d'un copain.
4. Les nageurs doivent avoir suffisamment d'espace pour s'entraîner, sans interférer avec les autres athlètes.



Modèles de session d'entraînement

Les modèles d'organisation sont les formations employées par l'entraîneur pour fournir aux athlètes la possibilité de développer l'aptitude souhaitée. Vous trouverez dans les pages suivantes des modèles d'organisation fréquents. Les entraîneurs doivent se familiariser de manière approfondie avec chacun d'entre eux. Ils comprennent des formations pour les discussions, démonstrations, exercices dans lesquels les athlètes restent à un endroit (exercices statiques) et exercices dans lesquels les athlètes bougent d'un point à un autre (exercices de mouvements).

Les entraîneurs doivent constamment s'efforcer de fournir un maximum d'opportunités d'entraînement des aptitudes pour tous les athlètes pendant chaque période de classe. L'incapacité de l'entraîneur à maintenir la participation active des athlètes peut provoquer le refroidissement, l'ennui et l'agitation des athlètes, ce qui peut, à son tour provoquer une interruption et perte de contrôle

Organisation des instructions hors de l'eau

Formation

Demi-cercle sur une ou plusieurs lignes (la même exigence s'applique pour les instructions dans l'eau).

Utilisation

Lorsque vous parlez au groupe.

Facteurs importants

1. Le soleil doit être derrière les nageurs ou plongeurs.
2. Faites-leur tourner le dos au soleil et aux autres sources de distraction.
3. Le vent soufflant dans le dos de l'entraîneur aidera à porter sa voix jusqu'aux athlètes.

Organisation de l'instruction dans l'eau

Formation

Formation en "L" sur une ou plusieurs lignes

Utilisation

Lorsque vous vous trouvez à l'extrémité ou sur le côté du bassin

Facteurs importants

1. L'entraîneur travaille dans une zone directement face aux athlètes.
2. S'il parle contre le vent, l'entraîneur doit parler en direction de l'eau pour que le son soit porté par l'eau.
3. Les athlètes doivent être suffisamment près et hauts pour voir l'entraîneur et/ou le démonstrateur de haut.

Formation

Une seule ligne



Utilisation

Lorsque vous travaillez dans un seul couloir ou du côté du bassin ou de la plage, lorsque le groupe est peu nombreux. Facteurs importants : Les mêmes que pour la formation en "L".

Formation

Plusieurs lignes

Utilisation

Lorsque vous travaillez dans un seul couloir ou le côté du bassin lorsque le groupe est important.

Facteurs importants

1. Un groupe s'assoit, le deuxième s'agenouille, et le troisième reste debout.
2. Identique à la formation en "L"

Organisation d'une équipe pour un exercice statique hors de l'eau ou en eau peu profonde

Formation

Une seule ligne

Utilisation

Lorsque la zone est longue et étroite et que le groupe est peu nombreux, soit hors de l'eau soit dans l'eau

Facteurs importants

1. Les athlètes sont suffisamment éloignés les uns des autres pour ne pas se gêner.
2. L'entraîneur peut se trouver face, ou à l'une ou l'autre extrémité de la ligne

Formation

Ligne parallèles

Utilisation

Lorsque la zone est longue et étroite et que le groupe est nombreux

Facteurs importants

1. Particulièrement efficace lorsque les athlètes sont amis
2. La position de l'entraîneur peut varier comme dans la formation sur une seule ligne

Formation

Plusieurs lignes

Utilisation

Lorsque la zone est courte et large et que le groupe est nombreux

Facteurs importants

1. Les nageurs sont suffisamment éloignés les uns des autres pour ne pas se gêner



2. L'entraîneur doit être vu de tous les nageurs et inversement

Formation

Cercle

Utilisation

Lorsque la zone est courte et large et que le groupe est nombreux

Facteurs importants

1. Avec cette formation, il est difficile d'observer tous les athlètes en même temps
2. L'entraîneur doit être certain que tous les nageurs sont capables de voir les démonstrations
3. Pour la sécurité des athlètes, l'entraîneur peut avoir un observateur à l'extérieur du cercle

Mise en place d'une équipe pour les exercices dans l'eau

Les formations pour les exercices dans l'eau sont utilisées pour améliorer l'efficacité de l'aptitude et l'endurance physique des athlètes et pour les évaluer. Ces exercices doivent être variés pour satisfaire les besoins des athlètes et de l'entraîneur. Lorsque ces formations pour exercices sont utilisées, les facteurs suivants doivent être pris en compte : le niveau de maîtrise de l'aptitude par les athlètes, leur condition physique, la distance à parcourir, et la fréquence et durée des périodes de récupération entre les sessions de nage. A la fin de la session d'entraînement, les athlètes doivent être raisonnablement fatigués mais pas physiquement épuisés.

Formation

Vague

Utilisation

- Pour diviser un groupe nombreux en unités plus petites afin d'assurer une surveillance maximale pendant l'entraînement.
- Pour permettre à l'entraîneur d'observer moins de nageurs en même temps et lui permettre de faire des commentaires pour l'amélioration des aptitudes.

Facteurs importants

1. Le groupe est divisé en groupes plus petits appelés n° 1, n° 2, etc.
2. L'entraîneur dit à chaque groupe quoi faire et quand le faire. Exemple "N° 1, nage libre, prêts, nagez"
3. Chaque groupe nage en tant qu'unité sur l'injonction correspondante.
4. Chaque groupe nage jusqu'à un point désigné et s'arrête.

La formation en vague est l'une des plus fréquemment utilisées pour toutes les formations des exercices de mouvements. L'entraîneur doit donc apprendre à maîtriser la mise en place rapide



d'une équipe. Vous trouverez ci-après quelques uns des principaux facteurs à prendre en compte.

Conseils d'entraînement

- Pour les exercices statiques et de mouvements au sol ou en eau peu profonde, demandez aux athlètes de s'aligner sur une ligne. Demandez-leur de se décompter en fonction du nombre de groupes désiré, en commençant à une extrémité de la ligne. Demandez aux athlètes de tourner la tête en direction du décompte de sorte que l'athlète suivant puisse clairement entendre le numéro appelé.
- En fonction du nombre de rangs à former, demandez au n°1 de rester en position, au n° 2 de faire deux pas en arrière, au n° 3, de faire deux pas en avant, etc.
- Pour les exercices de mouvements et statiques en eau peu profonde, veillez à ce que les athlètes les plus grands soient les plus proches de l'eau plus profonde et que les athlètes les plus petits soient dans l'eau la moins profonde. Si le groupe possède un nageur faible, un marqueur de couloir peut également être utilisé pour diviser l'eau profonde de l'eau peu profonde.
- En usant de patience, de persévérance et d'humour, l'entraîneur peut apprendre rapidement à l'athlète à ne se déplacer qu'à l'injonction correspondante, et à s'arrêter et à rester en place à l'endroit désigné.

Formation

Décalage

Utilisation

Lorsqu'il est nécessaire de surveiller chaque athlète et pour l'évaluation finale de nombreuses aptitudes.

Facteurs importants

1. Le groupe reste dans une seule ligne.
2. Signalez au premier athlète le départ de la nage. Si deux entraîneurs sont disponibles, lancez le départ simultanément à chaque extrémité de la ligne.
3. L'athlète suivant dans la ligne part lorsque le nageur devant lui atteint l'endroit désigné par l'entraîneur.
4. L'entraîneur est en mesure de suivre les progrès de chaque athlète sur quelques longueurs du corps
5. L'entraîneur se déplace généralement le long de la plage afin de mieux voir les nageurs

Nage en cercle

Lors de l'entraînement sur des distances de plus d'une longueur de bassin ou sur une distance dans une zone fermée étroite et longue. Facteurs importants : stimule la résistance et permet une attention individuelle de l'entraîneur

1. La zone de nage est divisée en zones plus petites avec des lignes de couloir.
2. Pour un parcours sur courte distance, divisez le groupe par le nombre de zones disponibles. Si possible, un groupe est affecté à chaque zone, par capacités similaires.



3. Pour le parcours sur longue distance, placez les nageurs les plus rapides devant les plus lents.
4. Indiquez le nombre de tours : une longueur ou largeur du bassin à parcourir avant d'arrêter.
5. Les nageurs restent à une certaine distance de sécurité les uns des autres.



Conseils d'organisation d'une bonne session d'entraînement

1. Utilisez le bassin à votre avantage.
2. Organisez les stations par capacité. Attribuez un code de couleur aux groupes de capacité par (par exemple, Vert-Débutants ; Bleu-Recrues, etc.) Personne ne doit se trouver à proximité lorsque vous organisez les choses. Maintenez tout le monde occupé.
3. Informez les athlètes des changements de programme ou d'activités.
4. Présentez les athlètes les uns aux autres, et dirigez-les vers le lieu de l'instruction.
5. Faites une démonstration de l'aptitude sportive, aussi souvent que possible.
6. Les fondamentaux doivent garder un côté amusant. Adoptez une approche ludique.
7. Consacrez une partie de chaque session d'entraînement à une activité en groupe.
8. Si une activité se passe bien, il est souvent utile d'arrêter l'activité quand le degré d'intérêt est encore élevé.
9. Si un nageur rejoint l'équipe après que l'entraînement a commencé, l'évaluation de l'aptitude doit être faite en eau peu profonde.



Principes de séances d'entraînement efficaces

Maintenez-les tous actifs

Les athlètes doivent être des auditeurs actifs.

Établissez des buts clairs et précis

Les athlètes apprennent mieux quand ils savent ce que l'on attend d'eux.

Donnez des instructions claires et concises

Faites une démonstration – augmentez la précision de l'instruction.

Relevez les progrès

Vous et vos athlètes faites ensemble le relevé des progrès accomplis.

Donnez un feedback positif

Mettez en avant et récompensez les choses que l'athlète fait bien.

Variez

Variez les exercices – évitez l'ennui.

Suscitez le plaisir

C'est un plaisir de s'entraîner et de faire de la compétition ; gardez ce principe pour vous et vos athlètes.

Établissez des progressions

On apprend davantage lorsque l'information progresse du :

- Connue à l'inconnue – découverte positive de nouvelles choses.
- Simple au complexe – en constatant que "Je" peux le faire.
- Général au spécifique – c'est pourquoi "Je" travaille si dur.

Prévoyez une utilisation maximale des ressources

Utilisez ce qui est à votre disposition, et improvisez pour l'équipement que vous n'avez pas – soyez créatif.

Tenez compte des différences individuelles

Athlètes différents, vitesses d'apprentissage différentes, capacités différentes.



Conseils pour des séances d'entraînement réussies

- Assignez aux entraîneurs assistants leurs rôles et leurs responsabilités en conformité avec votre plan d'entraînement.
- Lorsque cela est possible, faites préparer tout le matériel et tous les postes avant l'arrivée des athlètes.
- Présentez les entraîneurs et les athlètes les uns aux autres.
- Passez en revue avec tout le monde le programme prévu. Informez les athlètes des changements de programme ou d'activités.
- Modifiez le programme en fonction de la météo et des installations, afin de vous adapter aux besoins des athlètes.
- Changez d'activité avant que les athlètes ne s'ennuient et ne soient plus intéressés.
- Limitez la durée des exercices et des activités pour que les athlètes ne s'ennuient pas. Faites en sorte que chacun soit occupé à un exercice, même s'il cela consiste à se reposer.
- Consacrez la fin de l'entraînement à une activité de groupe qui peut comporter un challenge et un côté ludique, en leur donnant toujours une perspective agréable pour la fin de l'entraînement.
- Si une activité se passe bien, il est souvent utile d'arrêter l'activité quand le degré d'intérêt est encore élevé.
- Résumez la séance et annoncez le rendez-vous pour la séance suivante.
- Gardez le **côté ludique** dans les fondamentaux



Directives de sécurité d'une session d'entraînement

Les entraîneurs sont un maillon important des programmes de sports aquatiques. Ils doivent être parfaitement informés et formés à toutes les procédures de l'infrastructure, telles que les plans d'action d'urgence, le renseignement et le dépôt des rapports d'accident, et le respect des procédures de suivi d'un accident susceptible de s'être produit alors qu'ils étaient en poste.

Sécurité électrique

Un choc électrique est un danger des plus réels dans le fonctionnement des piscines. Des connexions et câbles électriques permanents ou temporaires utilisés avec l'équipement suivant peuvent entrer en contact avec l'eau, dont notamment :

1. Les lumières sous-marines
2. Les magnétophones
3. Les lecteurs de disque
4. Les chronomètres automatiques
5. Les horloges de chronométrage
6. Les haut-parleurs électroniques
7. Les systèmes de départ
8. Les aspirateurs du bassin
9. Les câbles tirés autour de la plage sont quelques uns des nombreux autres types d'appareils électriques fonctionnant sur les tensions secteur à proximité du parcours de la course. Ces appareils sont connectés à l'alimentation électrique.

En cas de choc électrique ou d'électrocution, appelez le personnel d'urgence et suivez le plan d'action d'urgence de l'infrastructure. Eteignez la source électrique et vérifiez immédiatement les voies respiratoires, la respiration et la circulation sanguine du nageur. Utilisez un équipement non conducteur pour soustraire le nageur à la source d'électricité, si celle-ci ne peut être éteinte.

Aides et équipes de secours

Les nageurs peuvent être en danger de se noyer, suite à une blessure de la tête, une attaque cardiaque, une attaque, un évanouissement, un trop grand effort, une crise ou des crampes invalidantes, ou pour toute autre cause.

Quel rôle peut jouer l'entraîneur

Enseignez aux nageurs que s'ils se sentent en panique, ils doivent essayer d'atteindre les lignes du couloir et les utiliser pour se soutenir. Pour aider un nageur en situation d'urgence dans l'eau, vous pouvez utiliser les méthodes d'atteinte, lancer ou marche décrites ci-dessous. Dans la plupart des cas, au moins l'une de ces trois mesures aura du succès. Lorsque vous tentez de faire un sauvetage, une personne de votre groupe doit être prête à appeler immédiatement le personnel d'urgence, si nécessaire, pour assister le nageur sauvé.

Situation de noyade

Dans cette situation, un nageur est incapable d'appeler à l'aide ou de lever les bras. Une situation de détresse peut se transformer en situation de noyade lorsque le nageur, pour quelque raison que ce soit, est incapable de continuer à flotter. Les situations de noyade se classent en noyade passive ou active.



Passive

Dans une situation de noyade active, l'athlète peut être conscient ou inconscient. Le nageur peut brutalement glisser sous l'eau sans tenter d'appeler à l'aide et peut flotter, le visage dans l'eau près de la surface de l'eau. Une situation de noyade passive peut avoir l'une des causes suivantes :

- Une attaque cardiaque ou attaque
- Un coup accidentel à la tête par un autre nageur ou un objet tel qu'une planche
- Une hyperventilation et voile noir
- Une hydrocution après une immersion brutale dans l'eau froide. L'athlète peut ressentir une forte envie de haleter. Le halètement peut obliger le nageur à avaler de l'eau, ce qui, à son tour, peut provoquer la panique et une suffocation éventuelle.

Active

Contrairement à une situation passive, un athlète en situation active est conscient. Les mouvements peuvent être violents ou faibles, en fonction de la quantité d'énergie de l'athlète. La flottabilité d'un athlète en situation de noyade active alternera entre neutre et négative. Les bras de l'athlète peuvent être tendus vers l'extérieur depuis les côtés, s'agitant vers le haut et le bas dans l'eau, et empêchant ainsi toute progression. A l'inverse, l'athlète se redressera et s'abaissera dans l'eau.

La flottabilité peut être perdue chaque fois que l'athlète va sous la surface. L'athlète devient moins capable d'avalier de l'air et doit lutter davantage pour rester à la surface. La panique commencera à s'installer pendant le processus et l'athlète sera incapable d'appeler à l'aide car il concentrera tous ses efforts sur la respiration. Les nageurs doivent être aidés afin de respirer librement après le contact initial et pendant leur transport vers une zone sûre. Dans les situations de détresse ou de noyade, l'entraîneur doit utiliser des formes de sauvetage à la fois sûres et efficaces.

Équipement

Les bassins et zones aquatiques correctement surveillés possèdent généralement l'équipement décrit à la fin de cette section. L'équipement est tenu en vue au niveau du bassin ou de la zone de natation.

Ne vous mettez pas en danger

N'oubliez pas que vous ne pouvez aider un nageur en difficulté que si vous êtes vous-même dans une position sûre, et si vous conservez le contrôle de la situation. Les méthodes d'atteinte, de lancer et de marche présentées dans cette section vous aideront à rester en sécurité et à garder le contrôle. Nager pour ramener un nageur en détresse en sécurité exige une formation spéciale. Si un entraîneur qui n'a pas eu de formation de sécurité approche un nageur en détresse, il peut risquer deux vies. Sauter dans l'eau pour aider quelqu'un peut sembler courageux, mais choisir l'une des méthodes décrites ci-dessous a plus de chance de se traduire par la réussite du sauvetage.

Aides pour la méthode d'atteinte

Atteignez le nageur avec une perche, une planche ou un autre objet. Appuyez-vous fermement sur le bord du bassin et atteignez l'athlète avec tout objet allongeant votre portée, comme une perche, une planche, une perche de sauvetage, un T-shirt, une ceinture ou une serviette. Lorsque l'athlète est capable d'attraper l'objet étendu, tirez lentement et doucement l'athlète vers une zone de sécurité.

Tendez votre bras ou votre jambe Dans l'eau, utilisez une main pour vous accrocher solidement à l'échelle du bassin, tuyau d'évacuation, ou autre objet fixe, puis tendez votre main libre ou l'une de vos jambes vers l'athlète. Maintenez votre prise au bord de l'eau. Ne nagez pas dans l'eau



Aides pour la méthode du lancer

Vous pouvez lancer une ceinture de sauvetage, un sac de sauvetage, une perche ou autre ustensile que l'athlète peut saisir pour être tiré dans une zone en sécurité. Afin de lancer :

1. Mettez-vous dans une position sécurisée vous permettant de conserver votre équilibre. Pliez les genoux. Mettez le pied sur l'extrémité de la corde que vous ne lancez pas.
2. Visez de sorte que l'appareil tombe juste au-delà de l'athlète et soit à sa portée.
3. Lorsque l'athlète a attrapé l'ustensile, parlez-lui de manière rassurante tout en le ramenant lentement vers une zone en sécurité, en penchant le poids de votre corps loin de l'athlète lorsque vous tirez.

Ceinture de sauvetage

Elle est composée de liège, kapok ou caoutchouc mousse. La ceinture doit avoir 20-25 mètres de ligne de poids léger avec un citron ou autre objet à l'extrémité. Elle fera flotter la ligne si elle tombe dans l'eau et l'empêchera de glisser sous vos pieds lorsque vous lancez la ceinture. La ceinture et la ligne extensible sont suspendues dans un endroit facile d'accès afin que tout le monde puisse facilement les attraper.

Support flottant

Une bouée de sauvetage, planche, et perche sont autant d'exemples d'équipements pouvant être utilisés comme supports flottants. Pour utiliser un support flottant, poussez-le vers l'athlète et encouragez-le à saisir le support et à battre des pieds vers une zone sûre.

Aides pour la méthode de la marche

Si l'eau est peu profonde (pas au-dessus de la taille) vous pouvez marcher dedans avec un appareil d'urgence ou un objet flottant et le tendre vers l'athlète. Pour ce type d'aide, utilisez une perche, ceinture de sauvetage, planche ou bouée de traction.

Vous pouvez utiliser l'équipement de support dans l'eau, et l'athlète peut en saisir l'autre extrémité. Vous pouvez ensuite tirer l'athlète vers une zone en sécurité, ou vous pouvez laisser aller l'équipement et dire à l'athlète de battre des pieds pour se diriger vers une zone en sécurité.

Conservez toujours l'équipement entre vous et l'athlète. Si l'athlète panique et vous agrippe, vous pourriez également être en danger. Le fait de conserver l'équipement entre vous et l'athlète empêchera ce dernier de vous agripper.



Conseils pour diriger des séances d'entraînement en toute sécurité

1. Définissez et appliquez des règles de comportement claires lors de votre premier entraînement.
 - Ne faites pas de gestes avec les mains.
 - Écoutez l'entraîneur.
 - Quand vous entendez le sifflet, « arrêtez-vous, regardez et écoutez. »
 - Demandez la permission à l'entraîneur avant de quitter la plage.
2. Si vous vous trouvez dans une piscine extérieure, ayez un plan pour évacuer les athlètes s'il y a un risque d'orage.
3. Délimitez la zone de natation par des cordes de façon à ce que les athlètes ne gênent pas les autres nageurs.
4. Assurez-vous que les athlètes apportent de l'eau à chaque entraînement, en particulier lorsqu'il fait chaud.
5. Vérifiez votre trousse à pharmacie ; approvisionnez-la si nécessaire.
6. Identifiez le téléphone le plus proche accessible pendant l'entraînement.
7. Veillez à ce que les vestiaires et/ou les toilettes soient disponibles et propres pendant l'entraînement.
8. Formez tous les athlètes et entraîneurs aux procédures d'urgence.
9. Ne laissez pas les athlètes porter des montres, bracelets ou bijoux, y compris des boucles d'oreilles, pendant qu'ils nagent.
10. Faites-leur faire des exercices d'étirement appropriés après l'échauffement au début de chaque entraînement.
11. Proposez des activités qui améliorent également les niveaux généraux de santé physique. Des athlètes en bonne condition physique sont moins susceptibles de se blesser.



Compétitions d'entraînement des sports aquatiques

Plus on fait de compétition, meilleur on devient. Une partie du plan stratégique des sports aquatiques de Special Olympics est de stimuler davantage le développement du sport aux niveaux locaux. La compétition motive les athlètes, les entraîneurs et toute l'équipe de management sportif. Élargissez ou ajoutez à votre programme autant d'occasions de compétition que possible. Voici quelques suggestions.

1. Les sports aquatiques hôtes rencontrent les programmes locaux adjacents.
2. Demandez à l'équipe de l'école locale si vos athlètes peuvent concourir avec elle lors de rencontres d'entraînement.
3. Rejoignez la ligue, le club et/ou les associations de sports aquatiques de votre communauté locale.
4. Créez votre propre ligue ou club de sports aquatiques au sein de votre communauté.
5. Accueillez chaque semaine des rencontres aquatiques au niveau de la région.
6. Incorporez des éléments de compétition à la fin de chaque séance d'entraînement.



Exemple de structure de programme

Période d'entraînement

Le programme se déroule sur 44 à 46 semaines par an, avec une interruption de sept semaines pour tous les nageurs, sauf les groupes de nageurs devant participer prochainement à une compétition. Les athlètes peuvent choisir d'assister à une ou plusieurs sessions par semaine.

Infrastructures

Le programme se déroule dans cinq bassins différents, dans trois infrastructures différentes.

Débutants

Deux sessions sont disponibles pour les jeunes et une session pour adultes dans des piscines intérieures chauffées de 25 mètres.

Les groupes de jeunes ont la possibilité de bénéficier d'un espace de récréation en eau peu profonde ou d'un couloir.

Groupes d'approfondissement des compétences de natation

Deux sessions par semaine, toutes deux dans des piscines intérieures chauffées de 25 mètres.

Entraînement en équipes

Trois sessions par semaine : deux dans des piscines extérieures chauffées de 50 mètres, et une dans une piscine intérieure de 25 mètres.

Groupes scolaires

Une session par semaine dans une piscine intérieure chauffée.

Temps en groupes/de session

	Jeunes débutants (rouge)	Adultes débutants (rouge)	Amélioration de la nage Jeunes (vert)	Amélioration de la nage Adultes (vert)	Entraînement par équipe niveau 1 (turquoise)	Entraînement par équipe avancé (bleu)
Groupe scolaire	45 minutes	N/A	45 minutes	N/A	N/A	N/A
Lundi	x	x	x	x	1 heure et demie	1 heure et demie
Mercredi	1 heure	x	1 heure et demie	x	1 heure et demie	1 heure et demie
Vendredi	1 heure	1 heure	1 heure	1 heure	1 heure et demie	1 heure et demie

Groupes scolaires

Une session a lieu chaque semaine, 28 semaines par an, pour un groupe scolaire de primaire. Les sessions ont lieu pour les athlètes de 8 à 12 ans, dans une piscine intérieure chauffée. Les débutants passent la majeure partie de leur temps dans un petit bassin, tandis que le groupe d'approfondissement des compétences de natation utilise le bassin des 25 mètres. Les enseignants assurent toute l'assistance hors de l'eau et une partie de l'assistance dans l'eau dans le cadre du programme, et sont encadrés par deux maîtres nageurs.

Groupe des jeunes débutants

Deux sessions ont lieu chaque semaine. Un ratio minimum de 1 entraîneur pour 3 aides est recommandé pour les jeunes. Les jeunes grands débutants, sans connaissance de l'eau, peuvent avoir besoin d'un parent, d'un aide-soignant ou d'un frère ou sœur plus âgé pour les accompagner pendant les premières sessions.



L'entraînement se déroulera dans la zone du petit bain des bassins, en progressant vers l'eau plus profonde puis dans les couloirs, à mesure que les aptitudes du jeune s'améliorent.

Les techniques de base pour l'adaptation à l'eau et les aptitudes de base à la nage sont enseignées par des jeux et activités.

Les élèves de ce groupe participent au carnaval de natation du club, aux courses à pied, aux courses de nage assistée, aux chasses au trésor et aux courses en planche, avec des aides surveillant chaque nageur ainsi qu'à tout autre carnaval proposant ces activités.

Groupes d'adultes débutants

Ce groupe comprend des adultes pour lesquels la natation est un nouveau sport ainsi que des adultes qui sont en transition depuis le **Programme d'entraînement à l'activité motrice**. Un ratio de 1 entraîneur /1 aide par athlète est requis pour ce groupe.

Les activités se déroulent dans une eau arrivant à mi-cuisses ou aux épaules dans un couloir au bord du bassin, avec un lève-personne pour ceux qui ne peuvent monter les marches du bassin.

Le programme comprend des exercices, aptitudes, activités et jeux appropriés visant à développer une adaptation mentale à l'eau ainsi que des aptitudes à la nage de base.

Approfondissement des compétences de natation – Groupe des jeunes

Après le groupe des débutants, les jeunes passent généralement un certain temps à ce niveau, jusqu'au moment où ils sont capables de nager, mais sans véritable technique. Un ratio d'1 entraîneur pour 10 nageurs et un assistant est gérable à ce niveau.

La nage libre, le dos et la brasse sont appris à ce stade et la brasse papillon est présentée. Les techniques de départ, virage et arrivée sont également enseignées à ce stade, car les jeunes y sont prêts. Une présentation est faite des longueurs et la puissance et la souplesse sont également développées, afin que les jeunes soient suffisamment forts pour passer au programme en équipe.

Les nageurs commenceront à concourir dans les carnivals des clubs et autres événements à ce niveau. Lorsqu'ils sont capables de participer à deux ou trois événements de natation, les événements des niveaux antérieurs ne leur seront plus proposés.

Approfondissement des compétences de natation – Groupe d'adultes

Les adultes rejoignent ce groupe soit après avoir suivi le programme des débutants, soit parce que leur technique est si mauvaise qu'une certaine période de temps est nécessaire à ce niveau pour développer une bonne technique. D'autres sont simplement incapables de nager en continu sur 25 mètres, et doivent améliorer leur technique et leur condition physique.

Des exercices, aptitudes, activités et un travail pré-équipe sont présentés afin de préparer le nageur à la compétition, et aux équipes.

Des opportunités de compétition sont ouvertes à mesure que les capacités se développent. Dès que les événements sur 25 mètres peuvent être concourus, les autres événements de développement sont généralement retirés.

Groupe par équipe -Niveau 1

La plupart des nageurs en club auront passé du temps dans les précédents groupes avant d'arriver à ce niveau. A ce stade, adultes et jeunes sont mélangés, pas nécessairement dans le même couloir, mais ils sont répartis davantage selon leurs capacités que leur âge. Un



entraîneur est responsable de toutes les équipes, avec des assistants si nécessaire. Trois sessions sont proposées chaque semaine, les nageurs étant présent à une, deux ou trois sessions.

Une certaine compétence en natation et en distance est requise afin de faire partie de l'équipe. Cependant, particulièrement pour les nageurs souffrant de handicap intellectuel, un renforcement et une répétition constants des compétences sont nécessaires pour maintenir les aptitudes. Tout le travail doit être approprié à l'âge du groupe. L'entraînement par équipe avec ce groupe met l'accent sur une technique correcte et sur le développement des compétences dans tous les événements, départs, virages et arrivées ; la puissance et l'endurance sont développées au sein de ce groupe.

Les nageurs de ce groupe participent généralement à un maximum de 14 événements de course courte et 4 événements de course longue chaque année, avec d'autres opportunités de compétition à un niveau supérieur.

Groupe par équipe - Niveau avancé

Les nageurs à ce niveau s'engagent dans un programme de natation complet, exigeant au moins deux sessions par semaine. Trois sessions sont proposées chaque semaine.

Le programme comprend le quatre nages individuel, les événements sur longue distance, et met plus fortement l'accent sur l'endurance. Une spécialisation par type d'événement peut se produire à ce niveau, différents nageurs travaillant différentes nages et distances.

Ce groupe participe régulièrement à des compétitions : au moins 14 compétitions chaque année, avec la possibilité de participer à des événements multi-handicaps dans des compétitions classiques

Gestion

Un entraîneur qualifié est responsable de chaque groupe, assisté par des aides, selon les besoins. Un maximum de 10 bénévoles est présent à une session constituée de 50 nageurs au maximum.

Le programme a un directeur général ; un secrétaire des courses, qui gère les inscriptions aux compétitions, et conserve tous les relevés de temps ; et un directeur de session pour chaque session.

Le directeur sportif du club et le comité de direction conservent la responsabilité globale de tous les programmes et consultent tous les intervenants pour fournir un service conforme aux besoins des athlètes.



Sélectionner les membres d'une équipe

La clé de la réussite d'une équipe traditionnelle Special Olympics ou Sports Unifiés tient dans la qualité de la sélection des membres de l'équipe. Vous trouverez ci-après quelques considérations essentielles

Regroupement par aptitudes

Les équipes de sports unifiés fonctionnent mieux lorsque tous les membres de l'équipe ont des aptitudes sportives similaires. Les personnes dont les aptitudes sont très supérieures à celles de leurs coéquipiers contrôleront la compétition ou s'adapteront aux autres en ne montrant pas tout leur potentiel. Dans les deux situations, les objectifs d'interaction et de travail en équipe sont réduits et on ne produit pas une vraie expérience de compétition.

Regroupement par âge

Tous les membres de l'équipe doivent être de la même tranche d'âge.

- Entre 3 et 5 ans pour les athlètes de 21 ans et moins.
- Entre 10 et 15 ans pour les athlètes de 22 ans et plus

Par exemple, un enfant de 8 ans ne doit pas jouer en compétition avec ou contre un athlète de 30 ans.

Création d'une implication significative aux Sports Unifiés de Special Olympics

Les Sports Unifiés appliquent la philosophie et les principes de Special Olympics. Lors de la sélection de votre équipe Sports Unifiés, vous souhaitez obtenir une implication significative au début, pendant et à la fin de votre saison sportive. Les équipes Unified Sports sont organisées pour permettre une implication significative de tous les athlètes et partenaires. Chaque membre de l'équipe doit jouer un rôle et avoir l'occasion de contribuer à l'équipe. L'implication significative fait également référence à la qualité des échanges et à la compétition au sein de l'équipe. Obtenir une implication significative de tous les membres de l'équipe garantit une expérience positive et bénéfique pour tous.

Indicateurs d'une implication significative

- Les membres de l'équipe concourent sans faire courir à eux-mêmes ou aux autres des risques de blessure.
- Les membres de l'équipe concourent en respectant les règles de la compétition.
- Les membres de l'équipe ont la capacité et la possibilité de contribuer à la performance de l'équipe.
- Les membres de l'équipe comprennent comment mêler leurs aptitudes à celles d'autres athlètes, de manière à améliorer les performances des athlètes moins doués.

On ne peut pas parler d'implication significative lorsque certains membres de l'équipe

- Ont des aptitudes sportives supérieures par rapport aux autres membres de l'équipe.



- Agissent comme des entraîneurs sur le terrain plutôt que comme les membres d'une équipe.
- Contrôlent la plupart des aspects de la compétition pendant les périodes critiques du match.
- Ne s'entraînent pas régulièrement et se présentent seulement le jour de la compétition.
- Réduisent gravement leur niveau d'aptitude pour ne pas perturber les autres ou contrôler le match entier.



Relevé des performances quotidiennes

Le Relevé des performances quotidiennes est conçu pour conserver un enregistrement exact des performances quotidiennes des athlètes à mesure qu'ils apprennent une aptitude sportive. Il y a plusieurs raisons pour lesquelles l'entraîneur peut bénéficier de l'utilisation du relevé des performances quotidiennes.

1. Le relevé devient une documentation permanente des progrès de l'athlète.
2. Le relevé aide l'entraîneur à établir une homogénéité mesurable du programme d'entraînement de l'athlète.
3. Le relevé autorise l'entraîneur à adopter une certaine souplesse pendant la session d'enseignement et d'entraînement, car il peut diviser les aptitudes en tâches plus limitées et spécifiques satisfaisant les besoins individuels de chaque athlète.
4. Le relevé aide l'entraîneur à choisir des méthodes adaptées d'enseignement des aptitudes, de bonnes conditions et de bons critères pour évaluer la performance et les aptitudes de l'athlète.

Utilisation du relevé de performances quotidiennes

En tête du relevé, l'entraîneur indique son nom et le nom de l'athlète ainsi que l'événement de sport aquatique. Si un athlète a plus d'un entraîneur, ces entraîneurs doivent noter à côté de leur nom les dates auxquelles ils travaillent avec l'athlète.

Avant le début de la séance d'entraînement, l'entraîneur décide quelles aptitudes seront développées. L'entraîneur prend cette décision en fonction de l'âge, de l'intérêt et des aptitudes mentales et physiques de l'athlète. L'aptitude doit correspondre à une présentation ou une description de l'exercice particulier que l'athlète doit réaliser. L'entraîneur note l'aptitude sur la ligne supérieure de la colonne de gauche. On notera chaque aptitude supplémentaire une fois que l'athlète aura maîtrisé l'aptitude précédente. On pourra bien sûr utiliser plus d'une feuille pour faire le relevé de toutes les aptitudes concernées. D'autre part, si l'athlète ne peut pas réaliser une aptitude proposée, l'entraîneur pourra la décomposer en tâches plus courtes, ce qui permettra à l'athlète de réussir dans cette nouvelle aptitude.

Conditions et critères de maîtrise

Après que l'entraîneur a noté l'aptitude, il doit décider des conditions et des critères selon lesquels l'athlète doit maîtriser l'aptitude. Les conditions sont des circonstances spéciales qui définissent la manière dont l'athlète doit pratiquer une aptitude. Par exemple « après démonstration et avec de l'aide. » L'entraîneur doit toujours travailler en supposant que les conditions ultimes dans lesquelles l'athlète maîtrise une aptitude sont "sur commande et sans assistance". Par conséquent, il ne doit pas saisir ces conditions dans le relevé après la saisie de l'aptitude. Idéalement, l'entraîneur doit organiser les aptitudes et conditions de telle sorte que l'athlète apprenne progressivement à maîtriser l'aptitude selon les instructions et sans aide.

Les critères sont les normes qui déterminent comment l'aptitude doit être maîtrisée. L'entraîneur doit déterminer en étant réaliste une norme adaptée aux capacités mentales et physiques de l'athlète. Par exemple, "parcourir une distance de 30 cm, 60 pour cent du temps". Compte tenu de la diversité des aptitudes, les critères peuvent impliquer différents types de normes, tels que la durée, le nombre de répétitions, la précision, la distance ou la vitesse.

Dates des sessions et niveaux d'instruction utilisés

L'entraîneur peut travailler sur une tâche pendant deux jours et peut utiliser plusieurs méthodes d'instruction pendant cette période pour avancer jusqu'au point où l'athlète exécute la tâche sur commande et sans assistance. Pour établir un programme cohérent pour l'athlète, l'entraîneur doit enregistrer les dates auxquelles il travaille sur des tâches spécifiques et doit consigner les méthodes d'instruction qui ont été utilisées à ces dates.



Tenue vestimentaire pour les sports aquatiques

Une tenue vestimentaire adaptée aux sports aquatiques est obligatoire pour tous les participants. En tant qu'entraîneur, discutez des types de tenues sportives qui sont acceptable et non acceptables pour l'entraînement et la compétition. Discutez de l'importance de porter des vêtements qui vont bien aux joueurs, ainsi que des avantages et désavantages de porter certains types de vêtements durant l'entraînement et les compétitions. Ainsi, les jeans à jambes longues ou shorts en jean ne sont des tenues appropriées pour aucun événement de sport aquatique. Expliquez-leur qu'ils ne peuvent pas donner leur maximum en portant des jeans qui limitent leurs mouvements.

Emmenez les athlètes dans des rencontres universitaires ou scolaires et montrez la tenue qui est portée. Vous pouvez même montrer l'exemple en portant une tenue appropriée aux entraînements et aux compétitions et en ne récompensant pas les athlètes qui arrivent habillés de manière inadaptée aux entraînements et/ou aux compétitions.

Les vêtements doivent être adaptés aux activités impliquées. Quelques sports exigent moins d'équipement que la natation. Bien que l'équipement tel que les lunettes et le bonnet de bain soit recommandé, un athlète Special Olympics a uniquement besoin d'une tenue de bain pour participer.

Maillots de bain

Le maillot de bain peut consister en toute tenue ressemblant étroitement à la peau en termes de confort et d'aspect. Pour les hommes, tout slip de bain fabriqué à partir d'un tissu lisse, à séchage rapide, comme le nylon ou le lycra, convient parfaitement. Les shorts de gym avec ceinture qui s'ajustent confortablement à la taille peuvent être utilisés en remplacement.

Un maillot de bain une pièce est recommandé pour les femmes. Le maillot doit être ajusté au corps, et coupé de manière à ne pas gêner les mouvements. Le maillot de bain doit être d'une taille adéquate pour rester ajusté au corps de l'athlète pendant qu'il s'entraîne.

Les maillots de compétition, qu'ils soient pour hommes ou femmes, génèrent moins de résistance et offrent une plus grande efficacité dans l'eau.

Bonnet de bain

Un bonnet de bain en stretch, ajusté à la tête du nageur est recommandé. Les bonnets de bain évitent aux cheveux de retomber sur le visage du nageur, et permettent ainsi de moins le gêner. Ils offrent également l'avantage, outre de garder les cheveux du nageur au sec, de réduire la résistance de l'eau.

Lunettes

Les lunettes de plongée sont recommandées. Les lunettes permettent aux nageurs de mettre le visage dans l'eau sans inconvénient, et permettent ainsi une meilleure position du corps et une plus grande efficacité. Veillez à la sécurité d'adhérence pour l'utilisation de cet équipement. Plusieurs variétés de lunettes existent qui permettent un choix varié, en fonction du visage de chaque nageur.

Pince-nez

Les pince-nez sont utiles pour les nageurs qui éprouvent des difficultés à contrôler leur respiration ou qui ont des problèmes de sinus. Ces pince-nez ne doivent être utilisés que si cela est nécessaire.

Conseils d'entraînement

- Discutez des types de tenues pouvant être portées pendant la natation.



- Discutez de l'importance de porter des tenues correctement ajustées.
- Soulignez l'avantage et l'inconvénient des divers types de tenues pouvant être portées.
- Montrez des images de tenues appropriées pour la natation.



Équipement des sports aquatiques

Les sports aquatiques requièrent l'utilisation d'un équipement sportif particulier que l'on utilise dans les séances d'entraînement et dans les compétitions. Il est essentiel que les athlètes soient en mesure de reconnaître et de comprendre le fonctionnement de l'équipement, et ce qui a un impact sur leurs performances pendant les événements sportifs. Faites nommer par vos athlètes chaque élément matériel, lorsque vous le montrez, et dites-leur à quoi il sert. Pour renforcer cela, faites également choisir par les athlètes le matériel utilisé pour leurs disciplines.

Panneaux de touche

Les panneaux de touche sont utilisés dans le cadre du système de chronométrage automatique, situé à l'une ou l'autre extrémité du bassin pendant la compétition de natation. Lorsqu'un nageur touche le panneau pendant le virage ou à l'arrivée d'un événement, le temps sera enregistré et affiché sur un tableau d'affichage numérique situé dans la zone du bassin.

Horloge de chronométrage

Une horloge de chronométrage est utilisée dans le cadre du programme d'entraînement d'un nageur, et les nageurs doivent savoir comment la lire et l'utiliser. Les horloges de chronométrage sont généralement fixées à un mur à la vue du nageur. Les horloges de chronométrage ne doivent pas être placées sur la plage du bassin mais de préférence fixées à un mur. Des chronomètres à piles peuvent également être utilisés.

Appareils de chronométrage

Un système de chronométrage entièrement automatique (FAT) ou des chronomètres électriques ou numériques sont recommandés. Lorsqu'un FAT est utilisé, les temps seront enregistrés en centièmes de seconde. La plupart des chronomètres manuels sont équipés de boutons pour démarrer, arrêter et remettre à zéro. Tous les temps manuels seront enregistrés en dixièmes de secondes.

Dispositifs de départ

Un bouton de départ ou dispositif de départ à tonalité électronique avec une lumière stroboscopique est recommandé pour les athlètes malentendants. Si possible, ces dispositifs peuvent être utilisés de manière occasionnelle pendant les sessions d'entraînement pour exposer les athlètes au son avant qu'ils ne participent à un événement sportif.

Pendant les sessions d'entraînement, les nageurs peuvent s'entraîner au départ dans et hors de l'eau en utilisant les signaux exacts tels qu'ils sont utilisés dans les compétitions de natation formelles mais sans utiliser de bouton de départ professionnel.

Les entraîneurs peuvent signaler le départ de l'événement à un nageur en lui demandant de monter sur les plots ou de se mettre dans l'eau par un signal oral ou en donnant un coup de sifflet, en indiquant verbalement au nageur de prendre ses marques et en indiquant oralement ou en donnant un coup de sifflet pour signaler le départ du nageur. Vérifiez auprès du maître-nageur si l'utilisation d'un sifflet sur la plage du bassin est appropriée.



Drapeaux de nage sur le dos



Les drapeaux de nage sur le dos sont utilisés dans les entraînements et dans les compétitions. Les drapeaux sont suspendus à cinq mètres de chaque extrémité du bassin, et à 1,18 mètre au-dessus de la surface de l'eau. Dans le cadre de sa session d'entraînement, le nageur doit s'entraîner à compter le nombre de mouvements du bras nécessaires pour aller des drapeaux au mur.

Aides à la nage

L'utilisation d'aides à la nage, tels que les planches, bouées de traction et palmes peut être efficace pour améliorer les progrès d'un athlète de manière significative. Ces aides peuvent être utilisées lors des exercices programmés pendant la séance d'entraînement, et peuvent aider à développer et à conserver une bonne technique de nage.



Planche



Bouées de traction



Palmes



Préparation du bassin

Avant de nager, il est essentiel de s'assurer qu'aucun objet ne se trouve dans la zone. Les aides à la nage ainsi que tout autre équipement du bassin doivent se trouver dans un endroit désigné. Aucun équipement ni accessoire ne doit se trouver dans la zone de la plage.

De nombreux athlètes Special Olympics s'entraînent dans une piscine publique, c'est pourquoi il est important que les nageurs aient connaissance des zones / lignes qui leur sont attribuées afin de s'entraîner.

Bien que la plupart des athlètes ne nécessitent pas d'infrastructures spéciales pour la natation, quelques modifications et adaptations peuvent s'avérer nécessaires à des fins de sécurité. Vous trouverez ci-après les facteurs à prendre en compte lors de la planification d'une séance d'entraînement de natation.

- Barrières architecturales dans et autour du bassin.
- Entrées
- Portes
- Toilettes et douches
- Casiers ou vestiaires
- Plage et fond du bassin



- Profondeur et état de l'eau
- Température de l'eau et de l'air
- Echelle, marches, escaliers et rampes
- Eclairage
- Consultez le plan d'urgence, et déterminez les signaux spécifiques utilisés pour identifier une urgence au sein de l'infrastructure.
- Vérifiez que le sol n'est pas glissant et éliminez toute trace d'eau
- Veillez à ce que des sauveteurs certifiés soient présents, sans autre tâche que de surveiller.
- Vérifiez l'accès pour les fauteuils roulants
- Si la piscine est publique, désignez un adulte/volontaire pour agir comme surveillant pour le groupe. Les maîtres nageurs peuvent ne pas surveiller spécifiquement votre groupe/équipe tout le temps.
- Vérifiez l'emplacement de l'équipement de sécurité pour une utilisation d'urgence autour de la zone du bassin.
- Tenez compte des autres utilisateurs au sein du complexe

Soyez toujours prêt à apporter des adaptations et modifications à votre programme et infrastructure, si nécessaire. N'oubliez pas qu'il vaut toujours mieux adapter le programme à l'infrastructure plutôt que de ne fournir aucune instruction et entraînement de natation.

Conseils d'entraînement

- Signalez-vous toujours au maître nageur de garde.
- Comptez vos nageurs et enregistrez leur présence. Donnez les chiffres au maître nageur.
- Informez le maître nageur de toute urgence potentielle susceptible de survenir en raison de l'état de santé ou du comportement des nageurs.
- Désignez un surveillant pour le groupe, qu'il s'agisse d'un parent ou d'un bénévole.
- Montrez aux nageurs la zone qui leur a été attribuée.
- Définissez les règles avant le début d'une session. Assurez-vous que les nageurs connaissent leurs limites.
- Si vous vous trouvez dans un bassin à l'extérieur, vérifiez les conditions de température et de vent ainsi que la température de l'eau.
- Veillez à ce que les nageurs connaissent les signaux spécifiques utilisés dans une urgence.
- Montrez aux nageurs un point et un type d'entrée correct dans l'eau.
- Préparez votre session 15 minutes avant qu'elle ne commence. Veillez à ce que tout l'équipement nécessaire soit placé dans un lieu approprié et sécurisé sur la plage.



Liste récapitulative de l'équipement général de natation

Peau de chamois

Peut être utilisée en conjonction avec une serviette

Palmes

Utilisées essentiellement pour aider à développer et à conserver une bonne technique de nage, particulièrement dans les exercices d'entraînement. Peuvent être utilisées dans le cadre d'une activité ludique de votre session d'entraînement.

Drapeaux

Situés à 5 mètres de l'extrémité du bassin. Utilisés plus particulièrement pour la nage sur le dos ; indiquent au nageur sur le dos la distance depuis l'extrémité du bassin pour le virage ou l'arrivée. Peuvent être utilisés dans les sessions d'entraînement dans le bassin.

Lunettes

Encouragez les nageurs à porter des lunettes de nage à tout moment, pendant qu'ils font leur entraînement ou participent à une compétition. Les lunettes de nage aident les débutants à mettre le visage dans l'eau et leur donne confiance. Sachez que certains nageurs peuvent avoir des lunettes de nage de prescription, et ils doivent apprendre comment les entretenir et y faire attention.

Planches

Utilisées dans le cadre des sessions d'entraînement.

Pince-nez

Utilisé par certains nageurs qui avalent de l'eau par le nez, particulièrement pendant les virages.

Horloge de chronométrage

Utilisée par les nageurs pour contrôler leurs temps de récupération et de départ pendant l'entraînement. Peut être utilisée par l'entraîneur lorsqu'aucun chronomètre d'arrêt n'est disponible. Les nageurs doivent apprendre l'utilisation d'une horloge de chronométrage.

Bouées de traction

Peuvent être utilisées dans une session d'entraînement pour aider à maintenir la flottabilité et dans des exercices spécifiques pour développer le mouvement et la force de la partie supérieure du corps.

Chronomètres

Utilisés par l'entraîneur pour contrôler les temps des nageurs pendant les courses contre la montre. On peut également les utiliser si aucune horloge de chronométrage n'est disponible.

Bonnets de bain

Encouragez les nageurs à porter des bonnets de bain. Ils ne sont cependant pas toujours nécessaires. Les nageurs en niveau de compétition peuvent devoir porter un bonnet de bain ; c'est donc une bonne idée que le nageur s'habitue à en porter un. Garde également les cheveux hors du visage et réduit la résistance.

Serviettes

Les nageurs sont encouragés à avoir une serviette propre avec eux pendant les sessions d'entraînement.



Enseignement des aptitudes en sports aquatiques

Entraînement à la natation pour un athlète souffrant d'un handicap

Éléments généraux de l'entraînement

Modifications & Adaptations

Athlètes Special Olympics avec des handicaps physiques

Personnes amputées/Membres manquants

Dommages sur la moelle épinière

Paralysie cérébrale

Déficience auditive

Déficience visuelle

Implications sanitaires & médicales pour les nageurs

Que faire en cas de crise dans l'eau

L'échauffement

Étirements

Directives d'échauffement de compétition

Routine d'échauffement

Nage d'échauffement préalable à la rencontre

La récupération

Apprentissage de la natation

Entraînement à la maîtrise du mouvement

Entraînement en équipes

Programme d'entraînement mental

Une compétition de sports aquatiques

Programme d'entraînement à la maison



Éléments généraux de l'entraînement

Il y a des divergences d'opinion quant à l'utilisation des dispositifs de flottaison. Les entraîneurs doivent prendre leurs propres décisions. Cependant, si des dispositifs de flottaison sont utilisés, envisagez de ne pas les utiliser pendant une période équivalente, afin de développer la propre flottabilité du nageur et son orientation dans l'eau. Au final, le nageur ne doit plus avoir besoin de dispositif de flottaison.

Les aides et l'équipement peuvent devoir être modifiés afin de s'adapter à des différences physiques. Cependant, la personne ne doit pas devenir trop dépendante de ces appareils.

Les entraîneurs doivent maîtriser les règles de la compétition pour la catégorie de handicaps spécifique de chaque nageur dont ils ont la charge. Par exemple, la FINA a des règles particulières pour les classifications des handicaps spécifiques qui satisfont les besoins d'un ou plusieurs nageurs spécifiques lors d'un événement pluri-handicaps. Après la classification, une carte est fournie, qui dresse la liste de toute exception pour ce nageur. Elle doit être présentée avant le début de tout événement concerné. Vous pouvez obtenir plus de détails auprès de votre propre organisme national de natation.

Modifications & Adaptations

Handicaps orthopédiques

- Utilisez un lève-personne ou une rampe pour aider les athlètes.
- Assurez-vous que les athlètes portent une ceinture de flottaison
- Utilisez la partie peu profonde du bassin.
- Utilisez des sauveteurs ou assistants de l'entraîneur correctement formés.
- Réduisez la durée de l'entraînement.
- Effectuez les exercices d'échauffement dans une eau très peu profonde.
- Demandez à un thérapeute physique d'intervenir comme conseiller.



Athlètes Special Olympics avec des handicaps physiques

Personnes amputées/Membres manquants

- Certaines personnes amputées peuvent avoir perdu une surface corporelle importante, ce qui peut nuire à leur capacité à perdre de la chaleur. Il est donc nécessaire que l'athlète consomme des liquides supplémentaires pour l'aider à réguler sa température corporelle.
- La plus grande attention doit être accordée à une personne amputée des jambes pour entrer et sortir du bassin. Dans la mesure où le bord du bassin peut être glissant, n'encouragez pas les athlètes à sauter. Les athlètes peuvent être aidés avec des béquilles ou un fauteuil. Fréquemment, la jambe artificielle est retirée du côté du bassin (gardez-la au sec) afin que l'athlète puisse facilement entrer dans le bassin et puisse remettre la prothèse à la sortie ; un fauteuil de plage peut s'avérer nécessaire. Cela offre une plus grande indépendance au nageur.
- Le plus grand soin est requis, en cas de plongée d'une personne amputée des deux bras, car elle n'a pas de bras pour protéger sa tête.
- Dans les premières phases, il est conseillé d'entraîner une personne amputée d'un bras à respirer vers le côté de l'amputation. Lorsqu'elle est apte, aidez-la à passer à une respiration bilatérale.
- Le moignon doit être utilisé et déplacé dans la même direction que le bras, s'il avait existé. Cela favorisera l'équilibre.



Athlètes Special Olympics avec des handicaps physiques

Domages sur la moelle épinière

Quadriplégie (quad ; perte de contrôle des quatre membres) et paraplégie (para ; perte de contrôle de deux membres)

Les dommages sur la moelle épinière peuvent être dus à un accident ou à un problème de naissance (par exemple, la spina bifida) ou d'une maladie telle que la polio. Les dommages sur la moelle épinière peuvent se traduire par une perte complète ou partielle du mouvement et de la sensation sous la zone affectée.

- Les dommages sur la moelle épinière peuvent se traduire d'une perte de contrôle de la vessie et une incontinence.
- Parfois, une mauvaise circulation peut également être évidente. Lorsqu'un membre est paralysé, la peau perd sa sensibilité et la circulation est mauvaise. C'est pourquoi il est nécessaire d'éviter de heurter ou de gratter les jambes, car les abrasions ne seront pas senties et prendront beaucoup de temps à guérir. Si vous travaillez en eau peu profonde, ou s'il y a un risque d'abrasion, il est recommandé que le nageur porte des chaussettes pour se protéger les pieds.
- Les personnes souffrant de dommages sur la moelle épinière ne peuvent pas atteindre le même rythme cardiaque en exercice que les autres nageurs.
- La température corporelle, qu'elle soit trop faible ou trop élevée, est une préoccupation pour l'athlète souffrant de dommages sur la moelle épinière. Des liquides supplémentaires doivent être consommés afin de les aider à réguler leur température corporelle. L'environnement dans l'eau et hors de l'eau doit également être pris en compte.
- Les personnes souffrant de dommages sur la moelle épinière ont tendance à mieux travailler dans une eau plus chaude. Une eau plus froide peut provoquer une augmentation des spasmes musculaires.
- Les nageurs peuvent avoir besoin d'une médication régulière pour éviter des infections du canal urinaire.
- Une bouée est efficace pour l'entraînement en nage libre, car elle permet à ceux qui ont tendance à avoir une résistance des jambes à se sentir hydrodynamiques. Une bande en caoutchouc peut être nécessaire lors de l'utilisation d'une bouée afin de garder les jambes jointes ; veillez à ce qu'elle ne soit pas trop serrée, car le nageur ne s'en rendra pas compte.
- Les personnes quadriplégiques doivent augmenter le roulement du corps pour faciliter la respiration.
- La brasse ne doit pas inclure le battement du dauphin. Encouragez les nageurs à



adopter le battement de la grenouille pour l'équilibre, ou ils peuvent laisser leurs jambes traîner. Ils peuvent faire plus d'un mouvement par respiration ; cependant, ils doivent briser l'eau à chaque mouvement.

- Dans le papillon, lorsqu'il n'y a aucun mouvement des jambes, le contrôle de la tête est essentiel. Le menton doit être ramené sur la poitrine au moment de la ré-entrée des mains dans l'eau. Il peut être plus opportun pour le nageur de respirer sur le côté. Le papillon peut ne pas être possible pour certains athlètes blessés.
- La plupart des quadriplégiques et paraplégiques peuvent apprendre à plonger, que ce soit debout ou à côté des blocs, avec ou sans assistance.
- L'attention au dos est essentielle si vous aidez un nageur qui utilise un fauteuil roulant à entrer ou sortir de l'eau. Une formation est nécessaire.



Athlètes Special Olympics avec des handicaps physiques

Paralysie cérébrale

La paralysie cérébrale (PC) est une maladie neuromusculaire congénitale due à une lésion au cerveau intervenue avant, pendant ou immédiatement après la naissance. Une personne atteinte de paralysie cérébrale peut souffrir de handicaps physiques et/ou intellectuels à des degrés divers.

- Les entraîneurs doivent connaître les antécédents médicaux du nageur, ainsi que ses capacités et ses limites.
- Une répétition ainsi qu'un renforcement constants et continus peuvent réduire les problèmes de coordination.
- Les nageurs peuvent avoir un temps de réaction plus lent lors de la réalisation du mouvement sur commande (par exemple la plongée).
- Ils peuvent souffrir d'une restriction de mouvement d'un membre. C'est pourquoi le nageur doit travailler à sa capacité maximale afin de permettre des performances optimales. Le nageur atteint de PC doit apprendre à bouger tout membre affecté, au mieux de ses capacités.
- Lorsqu'un membre n'a pas de mouvement, l'entraîneur doit analyser où mieux placer le membre affecté de manière à créer le moins de résistance pour le nageur.
- Le nageur peut souffrir d'une perte de mémoire à court terme, exigeant ainsi un rappel constant et continu des instructions, parfois pas moins de deux à trois fois par tour de 50 mètres.
- Des problèmes circulatoires peuvent être dus à la PC ; par conséquent, le temps passé dans le bassin peut devoir être réduit, en fonction de l'environnement. Des exercices supplémentaires d'extension et de souplesse, un entraînement aux poids ainsi que des exercices au sol peuvent également être utilisés.
- Des problèmes d'équilibre peuvent être rencontrés pendant la plongée, notamment en partant des starting-blocks.
- De nombreux nageurs atteints de PC peuvent être très raides. Cela se traduit par des difficultés lorsqu'on leur apprend à flotter.



Athlètes Special Olympics avec des handicaps physiques

Déficience auditive

- Les nageurs ne peuvent pas porter d'aides auditives dans l'eau.
- Obtenez l'attention de l'athlète avant de commencer à parler.
- Faites face à l'athlète lorsque vous parlez. Ne cachez pas votre bouche.
- Il est inutile de parler fort.
- N'articulez pas les mots à outrance.
- Parlez lentement et précisément - allez au fait.
- Utilisez des démonstrations.
- Enseignez le langage des signes aquatiques approprié.
- Faites face à l'athlète lorsque vous donnez des instructions.
- Utilisez une petite zone délimitée ou une zone du bassin plus petite afin de mieux entendre.
- Restez à un seul endroit, pour créer une référence visuelle et auditive.
- Utilisez des maîtres nageurs supplémentaires.

Déficience visuelle

La déficience visuelle peut aller d'une vision partielle à une cécité totale.

- Orientez les athlètes aveugles dans le nouvel environnement - les vestiaires, les starting-blocks, la zone d'arrivée, la profondeur du bassin et autres détails d'importance.
- L'environnement du bassin peut affecter positivement ou négativement la vue, selon l'éclairage, l'éblouissement ou la réfraction de l'eau.
- Il peut être utile d'avoir un assistant dans l'eau afin de guider manuellement le nageur aveugle dans les mouvements désirés.
- Faites en sorte que les nageurs utilisent des lunettes de plongée.
- Autorisez l'athlète à sentir le mouvement du démonstrateur, et guidez les bras et jambes jusqu'à obtenir les mouvements désirés.
- Les entraîneurs doivent utiliser des instructions et descriptions verbales concises. Utilisez le langage corporel et l'assistance physique lorsque vous enseignez des mouvements.
- Les nageurs aveugles éprouvent des difficultés à conserver une direction et leur orientation dans l'eau.
- Enseignez la brasse dès que possible, car cette nage s'accommode le mieux au nageur aveugle, car il met les mains devant le corps. C'est une aptitude utile pour la natation



récréative.

- Parfois, les nageurs aveugles ont un assistant "tapeur" qui utilise un long bâton avec une balle en mousse fixée à l'extrémité. Il tape l'épaule du nageur juste avant qu'il effectue un virage et/ou n'arrive sur la ligne d'arrivée. La décision d'utiliser un tapeur se prend entre l'entraîneur et le nageur. Le tapeur doit travailler avec le nageur de manière régulière. Lorsque la course fait plus d'une longueur de bassin, deux tapeurs sont nécessaires. Certains nageurs aveugles sont extrêmement hésitants à terminer une course sans cette assistance.
- Tenez les athlètes informés de leurs progrès et de leur organisation motrice.
- Beaucoup de nageurs déficients visuels sont effrayés lorsqu'ils apprennent à plonger. Des étapes simples et de la compréhension sont nécessaires. La plupart apprendront avec de la patience.
- Certains nageurs déficients visuels ne sont pas autorisés à plonger en raison de l'état de leur œil. Ces nageurs sont autorisés à effectuer un départ dans l'eau.



Implications sanitaires & médicales pour les nageurs

Asthme

La natation est un excellent exercice pour les personnes souffrant d'asthme. Si l'exercice provoque une crise d'asthme, le nageur doit consulter son médecin pour obtenir un avis sur les stratégies de prévention avant les exercices. Par temps frais, le nageur doit se réchauffer immédiatement après avoir quitté le bassin, et ne doit pas sortir les cheveux mouillés (porter une casquette chaude)

Maladies cardiaques

- Les nageurs souffrant de maladies cardiaques peuvent souffrir de souffle court, de pouls irrégulier, de gonflement des chevilles et de distension des veines du cou pendant l'exercice.
- L'activité doit commencer à un niveau facile afin de créer un niveau de tolérance.
- L'athlète doit avoir un accord médical pour nager.

Escarres

La rougeur de la peau est évidente. Le nageur doit être encouragé à se sécher correctement.

Shunt (ou dérivation)

Certaines personnes (notamment celles ayant une spina bifida), en raison d'un excès de fluide autour du tissu du cerveau, ont une valve, communément appelée shunt (ou dérivation), insérée afin de contrôler la maladie. La dérivation est insérée à la base du crâne. Lorsque vous gérez ces nageurs, vous devez faire particulièrement attention à la région de la tête et du cou.

Epilepsie

Avec quelques précautions sensibles, les personnes souffrant d'épilepsie peuvent profiter de toutes les joies du sport en toute sécurité.

Considérations pour nager sans danger

1. Ne jamais nager seul.
2. Nager uniquement là où l'athlète se sent en sécurité et en confiance.
3. Ne nagez pas si votre athlète se sent malade ou n'a pas pris ses médicaments.
4. Veillez à ce que vos athlètes soient accompagnés et/ou surveillés par un bon nageur pouvant les aider.
5. Les nageurs n'ont pas besoin de nager dans une eau plus profonde que la hauteur d'épaule de leur partenaire, sauf s'ils ont une expérience et les qualifications d'un sauveteur.
6. Indiquez toujours à la personne avec laquelle vous vous trouvez que vous souffrez d'épilepsie.
7. Veillez à ce que la personne sache quoi faire en cas de crise.



Que faire en cas de crise dans l'eau

Certaines personnes souffrent de crises qui se caractérisent par une étrange sensation alors qu'elles restent pleinement conscientes. Si ce type de crise se produit dans l'eau, cela ne nécessite pas d'action d'urgence. Cependant la personne peut se sentir fatiguée après cela, ou avoir mal à la tête, il faut donc que vous l'aidiez à sortir de l'eau.

D'autres crises peuvent impliquer une altération du niveau de conscience de la personne. La personne souffrant d'une crise peut sembler être en transe et effectuer des mouvements répétés sans but pendant une minute ou deux. Elle peut aussi perdre conscience et se tétaniser ou convulser.

Si quelqu'un a une crise dans l'eau et que son niveau de conscience est altéré d'une manière ou d'une autre, suivez la procédure recommandée décrite ci-dessous.

1. Restez avec l'athlète
2. Essayez de rester calme. Vous pouvez apporter une aide précieuse.
3. Il se peut que vous ayez besoin d'une assistance supplémentaire, donc appelez à l'aide.
4. Veillez à ce que la tête et le visage de l'athlète restent au-dessus de l'eau.
5. Ne placez rien dans sa bouche et ne restreignez pas le mouvement.
6. Guidez-le loin des côtés du bassin, pour éviter qu'il se blesse.
7. Dès que le mouvement anormal a cessé, sortez l'athlète de l'eau et allongez-le sur le côté pour qu'il récupère.
8. Vérifiez les voies respiratoires de l'athlète et son pouls et commencez la réanimation si nécessaire.
9. Restez avec l'athlète jusqu'à ce que celui-ci ait pleinement récupéré.
10. Veuillez noter que même si la respiration semble revenue à la normale et que l'athlète semble avoir récupéré, de l'eau peut quand même être entrée dans ses poumons.
11. Il est recommandé que toute personne qui souffre d'une crise et d'une altération de la conscience pendant qu'elle est dans l'eau passe un examen médical immédiatement.
12. Appelez une ambulance.



L'échauffement

Une période d'échauffement est la première partie de toute séance d'entraînement ou de préparation pour une compétition. L'échauffement commence doucement et méthodiquement et inclut graduellement tous les muscles et les parties du corps préparant l'athlète pour l'entraînement et la compétition. En plus de préparer l'athlète mentalement, l'échauffement apporte également plusieurs bienfaits physiologiques.

- Fait monter la température du corps
- Augmente le rythme métabolique
- Augmente le rythme cardiaque et respiratoire
- Prépare les muscles et le système nerveux aux exercices

L'échauffement est ajusté sur l'activité qui suit. Les échauffements consistent en des mouvements actifs menant à des mouvements plus vigoureux pour augmenter les rythmes cardiaques, respiratoires et métaboliques. La durée totale d'échauffement est d'au moins 25 minutes et précède immédiatement l'entraînement ou la compétition. Une période d'échauffement inclura les séquences et composants de base suivants.

Activité	Objectif	Temps (minimum)
Mouvement aérobic lent	Chauffer les muscles	5 minutes
Étirements	Augmenter la portée des mouvements	5-10 minutes
Exercices Spécifiques aux Épreuves	Préparation de coordination pour l'entraînement/la compétition	10 minutes

Mouvement aérobic lent

Le jogging, des mouvements non spécifiques (comme "bouger dans tous les sens") ou d'autres mouvements d'aérobic lent peuvent être utilisés et qui sont spécifiques aux niveaux d'aptitude des nageurs. Il s'agit du premier exercice de la routine d'un athlète. Les athlètes commencent l'échauffement des muscles en se déplaçant pendant trois à cinq minutes. Cela fait circuler le sang dans tous les muscles, leur fournissant ainsi plus de souplesse pour les étirements. Le mouvement doit commencer lentement puis progressivement prendre de la vitesse jusqu'à son achèvement ; toutefois, l'athlète ne doit jamais atteindre 50% de sa capacité d'effort maximale avant la fin de cette activité. N'oubliez pas que l'objectif principal de cette phase d'échauffement est la circulation sanguine. Des exemples de programmes pour chaque groupe - débutant, correction du mouvement et équipe, identifient les activités pouvant convenir pour cette section de l'échauffement.

Étirements

L'étirement est un des éléments les plus cruciaux de l'échauffement et d'une performance d'athlète. Un muscle plus flexible est un muscle plus fort et en meilleure santé. Un muscle plus fort et en meilleure santé répond mieux aux exercices et aux activités et permet d'empêcher les blessures. Pour des informations plus approfondies, veuillez consulter la section Etirements.

La souplesse est un élément majeur des performances optimales d'un nageur, tant pendant



l'entraînement que pendant la compétition. On travaille la souplesse avec les étirements, un élément essentiel de l'échauffement. L'étirement suit un travail d'aérobic simple, au début d'une session d'entraînement ou de compétition.

Commencez par un étirement simple jusqu'au point de tension, et conservez cette position pendant 15-30 secondes jusqu'à ce que la traction diminue. Lorsque la tension se relâche, allez lentement plus loin dans l'étirement (étirement de développement) jusqu'à ce que vous ressentiez de nouveau la tension. Tenez cette nouvelle position pendant 15 secondes de plus. Un étirement doux devrait être répété quatre à cinq fois de chaque côté du corps.

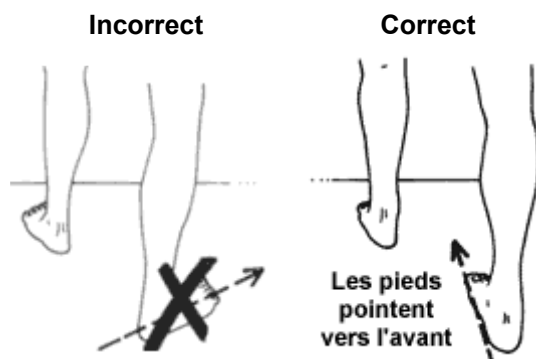
Il est également important de continuer à respirer tout en s'étirant. Tout en vous étirant, expirez. Une fois que le point d'étirement est atteint, continuez d'inspirer et d'expirer tout en tenant l'étirement. Les étirements devraient faire partie de la vie quotidienne de tout le monde. Des étirements quotidiens, réguliers et cohérents sont avérés avoir des effets prolongés.

1. Augmente la longueur de la jonction tendon-muscle
2. Augmente les possibilités de mouvement des articulations
3. Réduit les tensions musculaires
4. Développe la réactivité du corps
5. Permet une meilleure circulation
6. Vous fait vous sentir bien

Certains athlètes, tels que ceux atteints du syndrome de Down, peuvent avoir une tension musculaire faible qui leur donne l'apparence d'être plus souples. Veillez à ne pas autoriser les athlètes à s'étirer au-delà d'une ampleur normale et sécurisée. Beaucoup d'étirements sont dangereux à effectuer pour tous les athlètes et ne devraient jamais faire partie d'un programme d'étirement sans risque. Ces étirements à risque incluent :

- Pencher le cou en arrière
- Pencher le tronc en arrière
- Rouler sur le dos

L'étirement n'est efficace que s'il est effectué avec précision. Les athlètes doivent se concentrer sur un positionnement et un alignement du corps corrects. Prenez par exemple l'étirement du mollet. De nombreux athlètes ne gardent pas le pied vers l'avant dans la direction de leur course.



Un autre défaut commun aux athlètes en ce qui concerne l'étirement, consiste à plier le dos pour tenter d'avoir un meilleur étirement à partir des hanches. Un exemple est un étirement simple de la jambe en avant en position assise.



Incorrect



Correct



Comme vous pouvez l'imaginer, il existe des centaines d'étirements et variations pour atteindre vos objectifs. Toutefois, nous nous concentrerons sur quelques étirements de base, en soulignant les principaux groupes de muscles. Ce faisant, nous insisterons également sur certaines fautes classiques, nous illustrerons des corrections et identifierons des étirements plus spécifiques. De plus, nous rappellerons également de temps en temps de continuer à respirer durant les étirements. Nous commencerons par le haut du corps et travaillerons jusqu'au niveau des jambes et des pieds.

Exercices Spécifiques aux Épreuves

Les exercices sont des progressions de l'apprentissage qui débutent à un niveau de capacité faible, progressent vers un niveau intermédiaire, et, finalement, atteignent un niveau de capacité élevé. Encouragez les athlètes à atteindre leur plus haut niveau possible.

Les mouvements kinesthésiques sont renforcés par le biais de la répétition d'un petit segment de l'aptitude à réaliser. Souvent, les actions sont exagérées afin de raffermir les muscles qui effectuent l'action. Chaque session d'entraînement fait suivre à l'athlète tout le parcours de progression de sorte qu'il soit exposé à toutes les aptitudes qui constituent une épreuve.



Directives d'échauffement de compétition

Routine d'échauffement

1. Mouvement général pour l'échauffement du corps - généralement limité au mouvement sur place
2. Routine d'étirement - au moins 10 minutes.
3. Echauffements de natation
4. Nage d'échauffement post-étirement douce -trois à cinq minutes
5. Pré-événement -mini-routine, comme ci-dessus, si l'échauffement complet a eu lieu plus de 30 minutes avant.
6. Une nage de récupération est nécessaire après chaque événement, ou, si l'infrastructure n'est pas disponible, un massage doux ou un léger étirement peut constituer des alternatives.

Nage d'échauffement avant la rencontre

1. Le "contrôle" et la "supervision" sont les mots clés des échauffements sans danger.
2. Les commissaires de la rencontre doivent surveiller activement l'échauffement afin de garantir le respect des procédures adéquates.

Période d'échauffement général

1. Allouez les 30-45 premières minutes à un échauffement général dans tous les couloirs.
2. A ce stade, il ne doit y avoir aucun départ de course ou plongée depuis les blocs ou le bord du bassin. Entrée uniquement les pieds en premier.
3. Les couloirs extérieurs font uniquement des battements de jambes.
4. Les couloirs intérieurs nagent et font uniquement des étirements, pas de pagaies.
5. Pas de course de vitesse ou de travail sur le rythme.

Période d'échauffement spécifique

Les 30-45 minutes finales d'échauffement avant la rencontre.

Suggestions pour un bassin à huit couloirs ; chaque couloir est programmé comme suit :

- Couloir 1. Poussée, une ou deux longueurs, et retour, en commençant au bout de départ du bassin. Nage en cercle uniquement Pas de départs de course ni de plongée.
- Couloir 2. Départ de course uniquement Nage d'une seule longueur Tous les nageurs commencent au point de départ du bassin.
- Couloir 3. Echauffement général uniquement (comme ci-dessus) Pas de départs de course ni de plongée.
- Couloir 4. Echauffement général uniquement (comme ci-dessus) Pas de départs de course ni de plongée.



- Couloir 5. Echauffement général uniquement (comme ci-dessus) Pas de départs de course ni de plongée.
- Couloir 6. Echauffement général uniquement (comme ci-dessus) Pas de départs de course ni de plongée.
- Couloir 7 Départ de course uniquement Nage d'une seule longueur Tous les nageurs commencent au point de départ du bassin.
- Couloir 8 Poussée, une ou deux longueurs, et retour, en commençant au point de départ du bassin. Nage en cercle uniquement Pas de départs de course ni de plongée.

Suggestions pour un bassin à 6 couloirs ; chaque couloir est programmé comme suit :

- Couloir 1. Poussée, une ou deux longueurs, et retour, en commençant au point de départ du bassin. Nage en cercle uniquement Pas de départs de course ni de plongée.
- Couloir 2 Départ de course uniquement Nage d'une seule longueur Tous les nageurs commencent au point de départ du bassin.
- Couloir 3. Echauffement général uniquement (comme ci-dessus) Pas de départs de course ni de plongée.
- Couloir 4. Echauffement général uniquement (comme ci-dessus) Pas de départs de course ni de plongée.
- Couloir 5. Départ de course uniquement Nage d'une seule longueur Tous les nageurs commencent au point de départ du bassin.
- Couloir 6. Poussée, une ou deux longueurs, et retour, en commençant au point de départ du bassin. Nage en cercle uniquement Pas de départs de course ni de plongée.

Veillez noter : Aucun départ de course ni plongée n'est autorisé dans les couloirs un et huit ou un et six, de sorte que ceux qui surveillent l'échauffement n'aient pas à s'éloigner du bassin pour éviter d'être mouillés.

Points importants pour la période de nage d'échauffement spécifique

1. Aucun départ de course ou de plongée dans les couloirs autres que ceux désignés pour la plongée. Les blocs peuvent être marqués pour rappeler aux nageurs qu'ils ne doivent pas plonger.
2. Faites partir tous les nageurs dans tous les couloirs au point de départ du bassin.
3. Les entraîneurs doivent se tenir au point de départ du bassin lorsqu'ils font partir oralement les nageurs en sprint ou course.
4. Les entraîneurs peuvent rappeler aux nageurs que les nageurs de brasse ont besoin de plus d'espace que les nageurs de nage libre ou de papillon.

Autres considérations

1. L'annonceur appelle les changements de couloir et/ou les changements d'échauffement en passant de l'échauffement général au spécifique. L'annonceur peut également rappeler aux nageurs la procédure adéquate.
2. Les entraîneurs doivent conserver le plus possible le contact visuel et oral avec leurs



nageurs pendant la période d'échauffement.

3. Il est rappelé aux entraîneurs que la responsabilité de la surveillance de leurs nageurs est la même lors de la rencontre que sur le bord du bassin pendant les sessions d'entraînement.
4. Le Directeur de la rencontre délègue l'autorité de tous les aspects de l'échauffement aux commissaires. Un nageur et/ou entraîneur peut être exclu du bord du bassin pour avoir interféré avec cette autorité.



La récupération

La récupération est aussi essentielle que l'échauffement. Elle est particulièrement importante pour le groupe de correction des mouvements à haut niveau et tous les groupes d'équipes. Les jeux et activités peuvent remplacer les routines de récupération plus classiques, dans la mesure où ils atteignent l'effet requis. Stopper brutalement une activité peut causer un amas sanguin et ralentir l'expulsion des déchets du corps de l'athlète. Cela peut également provoquer des crampes, des douleurs et autres problèmes pour les athlètes. La récupération réduit progressivement la température du corps et le rythme cardiaque, et accélère le processus de récupération avant la prochaine séance d'entraînement ou compétition. La récupération est également pour l'entraîneur et l'athlète une bonne occasion de discuter de la séance ou de la compétition.

Activité	Objectif	Temps (minimum)
Nage ou activité d'aérobic lente	Fait baisser la température du corps Réduit progressivement le rythme cardiaque	5 minutes
Étirement léger	Enlève les déchets des muscles	5 minutes



Apprentissage de la natation

Progression dans les aptitudes

Familiarisation avec l'eau et adaptation à l'environnement du bassin

- Adaptation mentale - Confiance dans l'eau
- Désengagement
- Rotation verticale
- Rotation latérale
- Rotation combinée
- Poussée vers le haut
- L'équilibre est immobilité
- Glissement turbulent
- Progression simple
- Nage sur le dos de base
- Conseil de l'entraîneur pour la familiarisation avec l'eau - Vue d'ensemble

Programme d'Apprentissage de la natation

- Acclimatation au bassin/à l'eau
- Entrée dans l'eau
- Sortie de l'eau
- Pousser et glisser
- Jeux et activités pour enseigner les aptitudes de base

Formulaire du plan de session d'entraînement

- Extrait du formulaire du plan de session d'entraînement
- Formulaire du plan de session d'entraînement

Programme des débutants sur 12 semaines -Extrait

Aptitudes en sports aquatiques, Apprentissage de la natation, Evaluation



Progrès des aptitudes d'apprentissage de la natation

Après avoir rempli le formulaire ci-dessous, cliquez sur le bouton « Entraînez-vous » afin d'obtenir un listing des pages adaptées aux besoins de votre athlète.

Votre athlète sait :	Jamais	Parfois	Souvent
S'asseoir au bord du bassin	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
S'asseoir au bord du bassin et battre des pieds.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Entrer dans l'eau avec de l'aide	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Entrer dans l'eau de manière autonome	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Souffler dans l'eau	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Montrer un rythme d'inspiration et d'expiration continu.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mettre le visage dans l'eau	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Marcher dans le bassin en eau peu profonde (à hauteur de taille) avec de l'aide	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Marcher dans le bassin de manière autonome	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sauter dans une eau peu profonde de manière autonome	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sortir de l'eau avec de l'aide	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sortir de l'eau de manière autonome	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Soutenu, décoller les pieds du fond, avancer et reculer	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
S'immerger dans l'eau à hauteur de poitrine avec de l'aide	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
S'immerger dans l'eau à hauteur de poitrine de manière autonome	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ouvrir les yeux sous l'eau avec ou sans lunettes	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Toucher le fond du bassin dans une eau à hauteur de poitrine.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
S'asseoir dans le fond du bassin dans une eau à hauteur de poitrine.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Flotter sur le ventre avec de l'aide	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Flotter sur le ventre de manière autonome	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Revenir à la position de départ depuis la position sur le ventre avec de l'aide	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Revenir à la position de départ depuis la position sur le ventre de manière autonome	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Flotter sur le ventre et revenir à la position debout.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Flotter sur le ventre et battre des jambes.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Passer du flottement sur le dos au ventre et à la position de départ avec de l'aide	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Passer du flottement sur le dos au ventre et à la position de départ de manière autonome.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Guides d'entraînement - Sports aquatiques



Pousser et glisser sur le ventre/dos avec de l'aide	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pousser et glisser sur le ventre/dos de manière autonome	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Faire la godille en utilisant des mouvements du bras réduits ou complets	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Battre des jambes tout en se tenant au bord/à la gouttière du bassin	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Avancer à l'aide d'une planche et battre des jambes sur le dos avec de l'aide	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Avancer en battant des jambes de manière autonome	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Flotter en « champignon »	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
À partir du flottage sur le dos, flotter en « champignon » et revenir à la position de départ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



Familiarisation avec l'eau et adaptation à l'environnement du bassin

Tout comme la maîtrise des aptitudes motrices est la première étape vitale pour les athlètes débutants des sports terrestres, la familiarisation et l'adaptation à l'eau constituent la première phase critique pour les athlètes débutants en sports aquatiques. Ce programme Apprendre à nager préparera les athlètes à la progression à travers toutes les phases de l'entraînement et de la compétition en sports aquatiques. Les composantes manquées ou omises gêneront les nageurs à un stade ou un autre de leur nage et devront être enseignées.

Buts

Ces aptitudes sont subtilement enseignées à travers des activités, actions et jeux. Vous trouverez ci-après la description des différentes phases.

Sécurité

Adaptation mentale à l'eau - Confiance dans l'eau

Contrôle du corps

Résistance à et contrôle de la rotation - Orientation dans l'eau

Natation

Etape finale

Adaptation mentale - Confiance dans l'eau

L'adaptation mentale représente un facteur continu tout au long du programme et est d'une importance essentielle dans les premières phases de la mise à l'eau d'un athlète. Après une familiarisation complète avec l'environnement du bassin, dont notamment les toilettes, les vestiaires, la préparation de départ pour l'entrée dans le bassin, parlez avec vos athlètes de ce qu'ils peuvent prévoir en termes de température de l'eau, de profondeur, comment la flottabilité affecte le corps, la résistance (poids de l'eau), et le contrôle de la tête (souffler sur l'eau lorsqu'elle vient sur le visage).

Respiration dans l'eau

Amener les athlètes à se sentir en sécurité et à avoir confiance dans l'eau est la clé de leur succès. Enseignez à vos athlètes à respirer dans leurs mains régulièrement pour les aider à développer la confiance dans l'eau. De plus, demander aux athlètes de faire des bulles pendant qu'ils sont dans l'eau est une bonne technique pour développer la confiance dans l'eau.

Faire des bulles



L'athlète qui "nage" le crawl en gardant le visage nettement hors de l'eau parce qu'il a peur des éclaboussures et d'avoir de l'eau sur le visage ne s'est pas correctement adapté à l'environnement de l'eau. La familiarisation du nageur avec ce nouvel environnement et à l'eau



est obtenue plus facilement par le jeu pour les jeunes nageurs et les adultes. Ce jeu vise directement le développement d'une compréhension des propriétés de l'eau.

Désengagement

Il s'agit d'une progression régulière depuis la toute première phase, lorsque la dépendance de l'athlète envers une autre personne est totale, jusqu'au moment où l'athlète peut exécuter toutes les tâches de manière autonome. Lorsque les aptitudes doivent être apprises de manière approfondie, et que l'athlète progresse vers de nouvelles aptitudes, il peut devoir se réengager et de nouveau se désengager lorsque la maîtrise augmente - dans le cadre de l'adaptation mentale

Rotation verticale

La rotation verticale est l'un des deux plans de rotation dans l'eau. Verticale est la rotation avant autour de son centre de flottabilité.

Rotation latérale

La rotation latérale est l'autre plan de rotation et peut s'effectuer dans les positions verticale ou horizontale - à savoir debout ou allongé. Ces aptitudes exigent de revenir à une position de respiration sécurisée et exigent la bonne exécution de plusieurs aptitudes distinctes.

Rotation combinée

La rotation combinée est une combinaison des deux rotations et correspond à la capacité de pivoter dans deux directions, assurant ainsi qu'un nageur puisse revenir en position de respiration sécurisée en toutes circonstances. Cette capacité est requise pour une entrée sans danger dans le bassin pour de nombreux athlètes souffrant de handicaps affectant leur colonne vertébrale ou leurs jambes.

Le nageur peut créer ou contrôler des mouvements se faisant sur le plan horizontal et vertical. L'athlète peut tomber dans l'eau en avant, pivoter sur son dos, et, s'il le souhaite, revenir en position verticale (debout).

Poussée vers le haut

La poussée vers le haut ou la flottabilité est une propriété de l'eau qui permet à l'athlète de travailler contre le fond du bassin.

L'équilibre est immobilité

Il s'agit de la capacité à se mettre debout, s'asseoir ou s'allonger dans l'eau et à trouver l'équilibre en ne laissant pas le corps être perturbé par le mouvement de l'eau.

Glissement turbulent

Le glissement turbulent est un moyen de progression dans l'eau. L'athlète est en position allongée sur le dos, et l'entraîneur crée des turbulences en se tenant debout à la tête de l'athlète et en avançant à reculons. Le nageur est tiré par la « remorque » de l'eau. Le nageur doit conserver le contrôle de son corps pour le garder en équilibre.

Progression simple

La progression simple est le développement du glissement turbulent jusqu'à un stade où les nageurs utilisent leurs mains pour effectuer un petit mouvement de mains sur les côtés. Cette capacité à trouver l'équilibre tout en créant le mouvement est confinée aux mains qui restent proches du corps autour du centre de flottabilité pour démarrer. Progressivement, le mouvement du corps peut être élargi pour inclure les jambes.

Nage sur le dos de base

La nage sur le dos de base peut maintenant être développée à partir de la progression simple. Dans la position sur le dos, les bras sont relevés au-dessus de l'eau, sinon le corps coule. Les bras sont abaissés rapidement au-dessus de l'eau dans la position "10 heures 10". Les bras sont ensuite ramenés sur les côtés et le nageur glisse avant de faire un autre mouvement. Une action de battement des jambes peut également être utilisée.



Conseils de l'entraîneur pour se familiariser avec l'eau - Vue d'ensemble

Conseils pour l'entraînement

1. Si un nouveau nageur est anxieux, asseyez-vous tranquillement à côté du bassin et distrayez-le, en parlant ou en regardant d'autres choses.
2. Faites en sorte que l'environnement du bassin semble intéressant -ajoutez des objets qui flottent et qui coulent
3. Utilisez une petite zone délimitée par des blocs plutôt qu'un vaste espace en bassin ouvert.
4. Les activités comprennent initialement la sensation de l'eau, marcher ou glisser le long d'une rampe de natation, se déplacer en eau peu profonde, marcher dans l'eau et progresser à travers toutes les phases initiales jusqu'à ce que la flottabilité et la submersion soient maîtrisées.
5. Entraînez-les à marcher dans l'eau en soufflant sur des "œufs" ou des balles de ping-pong sur la surface de l'eau -passez aux courses contre d'autres nageurs.
6. Faites l'entraînement dans une eau à hauteur des cuisses jusqu'à la taille, avec un groupe de concurrents de même niveau.

Conseils pour la compétition

1. La marche assistée peut être une activité positive pour le nageur qui vient d'atteindre ce stade.
2. Apprenez-leur à tenir le mur au départ et à partir au signal.
3. Entraînez-les à effectuer une distance et à atteindre le point d'arrivée.
4. Récompensez tous les nageurs dès qu'ils atteignent le point d'arrivée afin de développer un sentiment de succès.



Programme d'Apprentissage de la natation

Les aptitudes suivantes sont utilisées pour guider l'athlète à travers les différentes phases jusqu'à ce qu'il soit prêt à nager. Lorsque ces objectifs sont atteints, le nageur est en sécurité dans l'eau et a développé toutes les aptitudes de base à partir desquelles développer sa natation - aptitudes, compétition, récréation et amusement.

Buts

1. Atteindre une adaptation mentale à l'eau.
2. Développer une personne physiquement équilibrée dans l'eau.
3. Démontrer les capacités de l'athlète.
4. Préparer correctement l'athlète pour les aptitudes de natation.
5. Permettre à l'athlète de se sentir en sécurité dans l'eau.

Conseils d'entraînement

- Consacrez autant de temps que nécessaire à chaque étape. Travaillez les autres étapes au rythme de l'athlète. C'est-à-dire que si un athlète est incapable de souffler (inhibe sa capacité à respirer), continuez les activités pour lui enseigner cela, mais introduisez d'autres aptitudes -peut-être que lorsque l'immersion sera réussie, la respiration viendra naturellement !
- Eparpillez une grande quantité d'équipement de natation (par exemple, bouteilles en plastique, éponges, jouets, etc.) dans le bassin pour le rendre plus attrayant.
- Il peut être nécessaire d'isoler une petite zone d'un grand bassin pour éviter qu'il soit trop intimidant.



Acclimatation au bassin/à l'eau

S'assoit sur le bord du bassin sans hésiter

Points d'enseignement

1. Marcher et se familiariser avec la zone du bassin
2. Se tenir près du bassin
3. S'asseoir près du bassin avec l'entraîneur.
4. S'asseoir sur le bord du bassin
5. Aller jusqu'à s'asseoir sur le bord du bassin sans hésiter quatre fois sur cinq.

Conseils d'entraînement

- Passez autant de temps sur cette phase que nécessaire. Aucune ou plusieurs sessions peuvent être nécessaires. Le temps consacré à cette phase développera la confiance de l'athlète, et cette confiance restera en lui pour le restant de sa carrière de nageur.

S'asseoir sur le bord du bassin et battre des jambes

Points d'enseignement

1. S'asseoir sur le bord du bassin
2. Se laver les mains, les bras, les pieds, le visage, les épaules et le cou.
3. Monter et descendre un pied, puis l'autre.
4. Continuer d'alterner les pieds

Conseils d'entraînement

- Faites des éclaboussures ! L'athlète fait des éclaboussures ou bat des pieds dans l'eau lorsqu'il est assis sur le bord du bassin. L'objectif de ce jeu est de surmonter la peur de l'eau en essayant de mouiller l'entraîneur. Ce faisant, l'athlète se mouille lui aussi.

Traverser le bassin, en se tenant sur le côté d'une main, quatre fois sur cinq

Points d'enseignement

1. Entrer dans le bassin, dans une eau à hauteur de poitrine.
2. Se tenir à côté de et face au mur du bassin.
3. Placer les deux mains sur le mur.
4. Effectuer des pas de côté sur la largeur du bassin



5. Relâcher une main et faire des pas de côté sur la largeur du bassin en s'aidant d'une main.
6. Se tenir dos au mur du bassin.
7. Se tenir au mur du bassin d'une main (main extérieure) et aller d'un angle à l'autre dans la partie peu profonde.

Traverser le bassin en marchant sans aide

Points d'enseignement

1. Entrer dans le bassin.
2. Se tenir dos au mur du bassin.
3. Marcher d'un coin à l'autre en eau peu profonde.
4. Traverser le bassin dans une eau à hauteur d'épaule.

Conseils d'entraînement

- Eparpillez une grande quantité d'équipements de natation (bouteilles en plastique, éponges, etc.) dans le bassin en demandant à l'athlète de pousser les jouets hors de son chemin afin de se déplacer dans le bassin avec ou sans assistance.

Le visage dans l'eau

Points d'enseignement

1. L'athlète se tient sur le côté du bassin, les bras tendus.
2. En baissant la tête entre ses bras, l'athlète prend sa respiration et met le visage sous l'eau.
3. Exécutez l'étape un, en s'assurant que les yeux de l'athlète sont ouverts.
4. Effectuez les étapes un et deux, et demandez à l'athlète d'expirer par le nez sous l'eau (en faisant des bulles).

Conseils d'entraînement

- Si l'athlète ne place pas directement son visage dans l'eau, demandez-lui de commencer par mettre la tête de côté dans l'eau et de tourner lentement la tête jusqu'à ce que le visage soit dans l'eau.
- Les athlètes qui ont peur de l'eau auront tendance à garder les yeux fermés jusqu'à ce qu'ils aient confiance.
- Lorsque vous travaillez sur l'étape deux, placez vos mains ou un objet sous l'eau devant le visage de l'athlète ; puis demandez à l'athlète de décrire l'objet ou de vous dire le nombre de doigts que vous avez montré.
- Lorsque vous réalisez l'étape trois, veillez à ce que l'athlète expire par le nez. Cela



l'aidera pour l'apprentissage de la respiration pour les six mouvements.



Entrée dans l'eau

Entrée dans l'eau à partir de la position assise - Assisté (Méthode des épaules)

Points d'enseignement



1. L'athlète s'assoit sur le bord du bassin, les pieds dans l'eau. L'entraîneur se tient devant l'athlète dans l'eau.
2. L'athlète place les mains sur les épaules de l'entraîneur en gardant le contact visuel avec celui-ci.



3. L'athlète se penche vers l'avant. L'entraîneur place ses mains sur le haut des bras de l'athlète et marche lentement à reculons.





4. L'athlète glisse dans l'eau en position debout.

Conseils d'entraînement

- Veillez à ce que les nageurs portent des lunettes de plongée pour prendre conscience de la nouvelle sensation.
- Soulignez le fait que vous tenez le nageur et qu'il est en sécurité.
- Lorsque le nageur devient plus détendu et plus à l'aise, apportez-lui moins d'assistance lorsqu'il descend dans l'eau.
- Veillez à ce que l'athlète ne saute pas en avant et vous rentre dedans. Reculez avec précaution et guidez le nageur à côté de vous.

Entrée dans l'eau à partir d'une position assise - Assisté (Méthode main dans la main)

Points d'enseignement

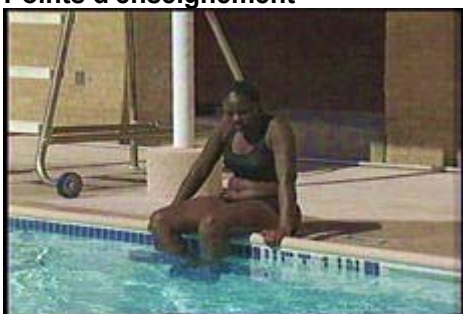
1. S'asseoir sur le bord du bassin, face à l'entraîneur dans l'eau.
2. Placer les mains de l'athlète (paumes vers le bas) dans les mains de l'entraîneur (paumes vers le haut).
3. L'athlète se penche en avant et glisse dans l'eau, en mettant son poids dans ses mains pour l'équilibre.
4. L'athlète se met en position debout.

Conseils d'entraînement

- Veillez à ce que l'athlète conserve le contact visuel avec l'entraîneur.
- Rassurez verbalement l'athlète.
- Veillez à ce que les pieds de l'athlète soient sur le fond avant de lui lâcher les mains.

Entrée dans l'eau - Méthode de torsion

Points d'enseignement





1. S'asseoir sur le bord du bassin, les jambes dans l'eau.



2. Placer les paumes des mains vers le bas sur le bord du bassin et faire pivoter le corps à 180°.



3. L'athlète termine face au mur du bassin, les bras et la poitrine supportant le corps.

Conseils d'entraînement

- Faites une démonstration de l'action de s'asseoir sur le bord du bassin, en mettant les pieds dans l'eau, les paumes vers le bas sur le bord du bassin.
- Tenez-vous devant l'athlète dans l'eau, ou derrière lui sur le bord du bassin. Aidez l'athlète selon ses besoins.
- Placez deux marques adhésives, à une épaule de distance, sur le bord du bassin. Asseyez l'athlète à côté des marques d'adhésif (à l'opposé du côté dominant de l'athlète). Une fois assis, demandez à l'athlète d'atteindre avec sa main dominante (en la faisant passer devant son corps) la marque adhésive. La tête et les épaules doivent tourner avec le positionnement du bras.
- Lorsque le corps est solidement positionné sur le bord du bassin, et que le haut du corps est tourné, l'athlète tournera les hanches et les pieds de sorte que toute la position du corps dépende de sa force.
- Tenez-vous derrière l'athlète et aidez-le doucement à entrer dans l'eau. Si possible, un deuxième entraîneur peut l'aider dans l'eau. L'utilisation d'une planche par l'athlète est



recommandée si un deuxième entraîneur n'est pas disponible. L'objectif de la planche est d'équilibrer et/ou de soutenir la personne et d'empêcher une immersion totale du corps.

Entrée dans l'eau - A l'aide d'une échelle

Points d'enseignement

1. L'athlète fait face au mur du bassin.
2. Il s'agrippe à l'échelle avec les pouces vers l'intérieur et les doigts vers l'extérieur de la glissière de l'échelle.
3. Placer les pieds sur la première marche de l'échelle.
4. Continuer à descendre l'échelle une marche à la fois jusqu'à ce que les deux pieds soient sur le fond du bassin.

Conseils d'entraînement

- Placez un ruban adhésif sur l'échelle pour indiquer l'endroit où chaque main doit être placée : rouge pour une main, et vert pour l'autre.
- Tenez-vous debout devant l'athlète, et donnez-lui des instructions afin de garantir le bon positionnement des mains. Le deuxième entraîneur assure le bon positionnement des pieds tout en se tenant derrière l'athlète dans l'eau, en lui apportant le soutien nécessaire.

Entrée dans l'eau - Méthode de soutien à la taille (Utiliser pour une assistance maximale)

Points d'enseignement

1. L'athlète place les mains autour du cou de l'entraîneur.
2. L'entraîneur soutient l'athlète en le tenant par la taille.
3. L'athlète conserve le contact visuel avec l'entraîneur.

Entrée dans l'eau -Méthode de la main dans la main (Utiliser pour une assistance maximale)

Points d'enseignement

1. L'athlète place ses mains (paumes vers le bas) dans les mains de l'entraîneur (paumes vers le haut).
2. L'athlète et l'entraîneur gardent les bras tendus.

Entrée dans l'eau -Traction avant



Points d'enseignement

1. L'athlète place ses mains (paumes vers le bas) dans les mains de l'entraîneur (paumes vers le haut).
2. L'athlète et l'entraîneur gardent les bras tendus.
3. A l'aide de cette méthode, l'entraîneur est libre de marcher à reculons en tirant l'athlète autour du bassin.

Entrée dans l'eau - Soutien épaule flottage sur le dos (Utiliser pour une assistance maximale)

Points d'enseignement

1. Soutenez l'athlète pendant qu'il se penche en arrière en position de flottage sur le dos.
2. L'entraîneur tire l'athlète vers lui, en appuyant la tête de l'athlète sur son épaule.
3. L'entraîneur soutient l'athlète en tenant l'athlète à la taille.

Entrée dans l'eau - Soutien dos en position allongée sur le dos

Points d'enseignement

1. Soutenez l'athlète pendant qu'il se penche en arrière en position allongée sur le dos.
2. Soutenez l'athlète juste en dessous des omoplates.
3. La tête peut être soutenue sur les bras de l'entraîneur, si nécessaire.

Entrée dans l'eau - Méthode latérale

Points d'enseignement

1. L'athlète se met en position allongée sur le dos pendant que l'entraîneur le soutient.
2. L'athlète est tenu par les hanches ou au milieu du dos.
3. Cette méthode permet un bon contact visuel entre l'entraîneur et l'athlète.



Sortie de l'eau

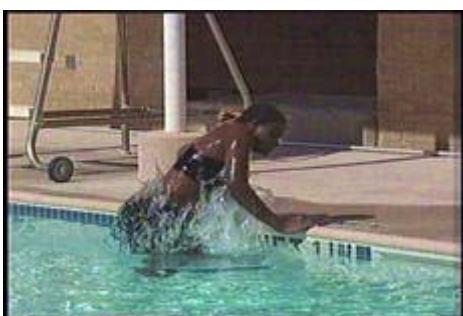
Sortie de l'eau depuis le bord du bassin - autonome

Cette sortie de l'eau peut être effectuée avec l'aide de l'entraîneur. Alors que l'athlète pousse, en utilisant la force de ses jambes, l'entraîneur relève l'athlète sur le bord du bassin. L'entraîneur continue de tenir les hanches du nageur et aide l'athlète à se relever sur le bord du bassin.

Points d'enseignement



1. Face au bord du bassin, placer les mains sur le bord (paumes vers le bas).



2. Les pieds poussent sur le fond du bassin, et avec la force de ses jambes, l'athlète se soulève tout en faisant pivoter ses fesses sur le bord du bassin.



3. A partir de cette position, l'athlète roule pour terminer en position assise sur le bord du bassin.



Conseils d'entraînement

- Maintenez l'athlète par les hanches, aidez-le à se soulever et guidez l'athlète sur le bord du bassin.
- Veillez à ce que l'athlète pousse bien sur ses jambes.

Sortie de l'eau - Méthode de l'échelle

Points d'enseignement

1. Faire face à l'échelle.
2. Agripper les côtés de l'échelle avec les pouces sur l'intérieur et les doigts sur l'extérieur du rail de l'échelle.
3. Placer le pied sur la marche du bas.
4. Monter à l'échelle, une marche après l'autre, jusqu'à atteindre la marche supérieure.
5. Marcher sur le bord du bassin.

Conseils d'entraînement

- Tenez-vous dans l'eau derrière l'athlète, en donnant des instructions verbales pour assurer un bon positionnement des mains et des pieds.
- Le deuxième entraîneur est sur le bord du bassin pour assurer une sortie sécurisée de l'échelle jusqu'au bord du bassin.



Pousser et glisser

Exécuter la flottaison sur le ventre

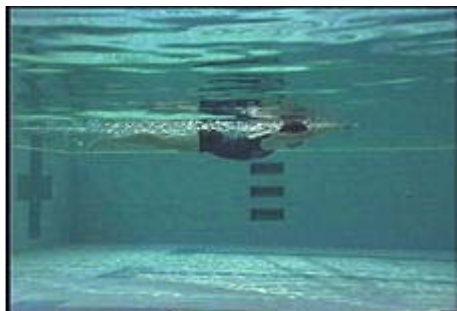
Points d'enseignement

1. En se tenant debout dans une eau à hauteur de la taille, et en se penchant vers l'avant à partir de la taille, placer les bras tendus devant le corps, en les alignant sur la largeur des épaules.
2. Baisser la tête jusqu'à ce que le visage soit bien dans l'eau.
3. En se penchant vers l'avant, exercer une très légère poussée sur les orteils jusqu'à ce que les pieds quittent le fond du bassin et flottent à la surface.

Vue de dessus



Vue sous l'eau

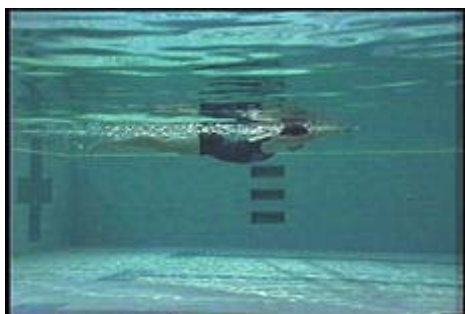


Conseils d'entraînement

- Veillez à ce que l'athlète donne une poussée avec les orteils pour amener les jambes à la surface.
- Si la tête est relevée, les jambes et les pieds ne flotteront pas
- Au début, certains athlètes peuvent avoir besoin de l'aide de l'entraîneur.
- Demandez à l'athlète de se tenir sur le bord du bassin, les bras tendus. En le tenant par la taille, levez les jambes depuis le fond jusqu'à ce que l'athlète soit au niveau de l'eau. Diminuez l'aide progressivement.

Retour en position de départ après avoir flotté sur le ventre

Points d'enseignement Pousser et glisser avec retour en position de départ -Autonome



1. En gardant les bras tendus, les pousser vers le fond du bassin.



2. Remonter les genoux sous le corps tout en levant la tête



3. Tendre les jambes et mettez-vous debout sur le fond du bassin.



Points d'enseignement -Pousser et glisser avec retour en position de départ - Utilisation d'une planche

Les étapes pour réussir le mouvement pousser et glisser avec retour en position de départ à l'aide d'une planche sont identiques avec assistance ou sans assistance.



1. Pousser à partir du bord du bassin en utilisant une planche.



2. Conserver une position hydrodynamique



3. Pour la position hydrodynamique, garder les bras tendus, pousser les mains vers le bas, en direction du fond du bassin.
4. Remonter les genoux sous le corps tout en levant la tête.
5. Tendre les jambes et se mettre debout sur le fond du bassin.



Points d'enseignement -Pousser et glisser avec retour en position de départ - Utilisation de deux planches

En utilisant deux planches, l'athlète utilise la même technique qu'avec une seule planche.



1. En gardant les bras tendus, les pousser vers le fond du bassin.



2. Remonter les genoux sous le corps tout en levant la tête.
3. Tendre les jambes et se mettre debout sur le fond du bassin.



Points d'enseignement - Pousser et glisser avec retour en position de départ -Assisté

Les athlètes qui ne sont pas encore capables d'accomplir le mouvement pousser et glisser de manière autonome peuvent utiliser la même technique que les méthodes de la planche. Cependant, l'entraîneur soutiendra la partie supérieure du corps de l'athlète, lorsqu'il touche ses pieds en direction du fond du bassin.



Conseils d'entraînement

- Les bras doivent être tenus, la paume des mains faisant face au fond du bassin.
- Dès que la poussée du bras est commencée, la tête commence à se lever.
- L'athlète ne doit pas essayer de se tenir debout trop tôt. Attendez jusqu'à ce que le corps soit placé complètement en position verticale.



Jeux & Activités pour l'Enseignement des Aptitudes de base

Point d'enseignement/aptitude	Nom	Description
Entrée dans l'eau Adaptation mentale Confiance dans l'eau	Chansons d'entrée dans l'eau	Chantez des chansons ou des comptines lorsque l'athlète entre dans l'eau après s'être assis sur le côté du bassin avec de l'aide.
Confiance dans l'eau	Eclabousser	L'athlète s'assoit sur le côté du bassin et éclabousse ou bat des pieds dans l'eau pour essayer de mouiller l'entraîneur. Ce faisant, l'athlète se mouille également.
Confiance dans l'eau	S'asseoir à côté du bassin	<ul style="list-style-type: none"> • Marcher autour du bassin et se familiariser avec la zone du bassin • Se tenir près du bassin • S'asseoir près du bassin avec l'entraîneur
Confiance dans l'eau	S'asseoir sur le bord du bassin	<ol style="list-style-type: none"> 1) S'asseoir sur le bord du bassin 2) Se laver les mains, les pieds, le visage, les épaules et le cou. 3) Monter et descendre un pied dans l'eau 4) Monter et descendre l'autre pied dans l'eau également.



<p>Entrée dans l'eau - Autonome</p>	<p>Le train</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1) Les athlètes maintiennent les hanches ou les épaules de l'athlète devant eux, formant ainsi une ligne/chaîne ou un train 2) Descendre la rampe, ou marcher en eau peu profonde en faisant semblant d'être un train. 3) Passer sous les bras de deux assistants qui forment un tunnel 4) Alors que les athlètes développent une plus grande confiance dans l'eau, ils peuvent ne plus avoir besoin de se tenir aux hanches ou aux épaules de leur camarade lorsqu'ils descendent la rampe.
-------------------------------------	-----------------	---

Entrée dans le bassin en groupe.



<p>Point d'enseignement / Aptitude</p>	<p>Nom</p>	<p>Description</p>
<p>La respiration</p>	<p>Souffler sur l'œuf</p>	<p>L'athlète souffle sur un œuf en plastique ou une balle de ping-pong à la surface de l'eau. L'athlète peut essayer de faire se renverser l'œuf. (souffle sur l'eau)</p>



Souffler sur l'œuf



Point d'enseignement / Aptitude	Nom	Description
La respiration	Miroir magique	Faites comme si un anneau de plongée était un miroir magique - l'anneau est sur l'eau et l'athlète souffle dans le miroir pour faire un vœu (Souffler sur l'eau)
La respiration	Mains jointes en coupe	L'athlète souffle sur l'eau dans ses mains jointes en forme de coupe, et remplies d'eau (Souffler sur l'eau)

Respirer dans les mains



Le nageur qui "nage" avec un mouvement de crawl, le visage bien au-dessus de l'eau, et soucieux de ne pas se faire éclabousser et de ne pas avoir d'eau sur le visage, ne s'est pas correctement adapté à l'environnement de l'eau. La familiarisation du nageur avec ce nouvel environnement et à l'eau est obtenue plus facilement par le jeu pour les jeunes nageurs et les adultes. Ce type de jeu vise au développement de la compréhension des propriétés de l'eau par le nageur.

Point d'enseignement/Aptitude	Nom	Description
La respiration	Moment de la douche	Utilisez un conteneur plastique avec des trous au fond. Remplissez ce conteneur d'eau et suspendez-le au-dessus de la tête de l'athlète pour faire une douche. Appelez cette leçon "Moment de la douche". (Souffler sur l'eau)



Moment de la douche



Point d'enseignement / Aptitude	Nom	Description
Marche	Marche assistée	<ol style="list-style-type: none"> 1) Entrer dans le bassin, dans une eau à hauteur de poitrine. 2) Debout, face au mur du bassin, placer les deux mains sur le mur. 3) Marcher de côté sur la largeur du bassin. 4) Lâcher une main et marcher de côté sur la largeur du bassin en s'aidant d'une main. 5) Se tenir dos au mur du bassin. 6) Se tenir au mur du bassin d'une main (main extérieure) et aller d'un angle à l'autre dans la partie peu profonde.
Marche	Marche autonome	<ol style="list-style-type: none"> 1) Entrer dans le bassin. 2) Se tenir dos au mur du bassin. 3) Marcher à partir d'un coin en eau peu profonde. 4) Marcher dans le bassin dans une eau à hauteur d'épaule.



Marcher dans l'eau



Point d'enseignement/Aptitude	Nom	Description
Marche	Courses de marche	<ol style="list-style-type: none"> 1) Alignez les athlètes contre le mur en eau peu profonde. 2) Au signal de "départ", ils traversent le bassin en marchant jusqu'à l'autre côté. 3) Le premier arrivé a gagné. 4) Le jeu peut être modifié en faisant flotter des cerceaux à mi-chemin, chaque athlète devant passer à travers, ou en demandant aux athlètes de modifier la manière dont ils se déplacent (marcher, sautiller, sauter, etc.) 5) Il peut également être modifié en donnant à chaque athlète une cuillère en plastique et une balle de ping-pong et en demandant à l'athlète de pousser la balle avec la cuillère en marchant.



Courses de marche





Point d'enseignement/Aptitude	Nom	Description
<p>Marche Contrôle de la rotation</p>	<p>Lumière rouge</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1) Un "Chef" (athlète) est sélectionné et va sur le côté du bassin le plus proche de l'entraîneur, à l'opposé du reste du groupe. 2) Le groupe se tient côte à côte, de l'autre côté du bassin. 3) Le "chef" tourne le dos au groupe et regarde qui se tient sur le bord du bassin devant lui. 4) Dès que le "chef" est tourné, les athlètes commencent à avancer vers lui de la manière et à la vitesse qu'ils veulent. 5) L'entraîneur allume la lumière rouge, le "chef" crie "lumière rouge" lorsqu'il se tourne pour regarder les autres. 6) Tout athlète que le "chef" voit encore en train de bouger doit revenir au point de départ. 7) Le jeu continue jusqu'à ce qu'un athlète atteigne le "chef" sans avoir été vu en train de bouger. Cet athlète devient le nouveau "chef".
<p>Marche</p>	<p>Serpents</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1) Ligne/chaîne d'athlètes formée par les athlètes tenant les hanches ou les épaules de l'athlète devant eux. 2) Marcher dans l'eau avec le premier ou la personne en tête essayant d'attraper le dernier athlète de la ligne ou de la queue. 3) Lorsque la queue est attrapée, c'est elle qui devient la tête. Les entraîneurs peuvent être dans la file avec les nageurs si nécessaire.



Marche	Sauter d'une pierre à l'autre	Marcher dans l'eau comme si l'on sautait d'une pierre à une autre. Lever les pieds bien au-dessus du fond du bassin.
Marche	Le moins de pas possible	Parcourir une distance donnée en aussi peu de pas que possible.
Marche – contrôle de la rotation	Suivre le leader	Dans une eau à hauteur de la taille, les athlètes s'alignent derrière le leader qui leur fait faire un certain nombre de mouvements, demandés par l'entraîneur : par exemple, marcher, courir, avancer et reculer, zigzaguer, sautiller, attraper un anneau, passer à travers un cerceau, Etc. Changer de leader, pour donner une chance à chacun. Les nageurs et les entraîneurs peuvent être dans la file si nécessaire pour aider les nageurs.
Marche Contrôle de la rotation verticale	Cerceaux	<p>1) Dans une eau à hauteur de la poitrine, les athlètes joignent les mains en formant un cercle. Un cerceau est placé tous les quatre athlètes et suspendu dans leurs mains.</p> <p>2) Au signal "go", les athlètes tentent de déplacer les cerceaux dans le cercle sans séparer leurs mains.</p> <p>3) Cela exigera une action de torsion et de contorsion. Lorsque l'entraîneur dit "stop" tout athlète en contact avec un cerceau gagne un point. Répéter Le gagnant est celui qui a le moins de points à la fin du jeu.</p>
Sauter	Sauts de kangourou	Faire semblant d'être un kangourou et faire des mouvements de rebond dans l'eau. Le nageur fait face à l'entraîneur qui avancera à reculons. Aidez si nécessaire.

**Sauts de kangourou**

Point d'enseignement/Aptitude	Nom	Description
Contrôle de la tête	Dessous et dessus	<ol style="list-style-type: none">1) Les nageurs sont en formation en ligne dans l'eau.2) Les nageurs se passent une balle au-dessus de la tête et sous les jambes à mesure que la balle va de l'avant de la ligne à l'arrière.3) Lorsque le nageur à la fin de la ligne reçoit la balle, il passe à l'avant de la ligne.



Dessous et dessus



Point d'enseignement/Aptitude	Nom	Description
Contrôle de la tête	Bicyclettes d'eau	Former une ligne côte à côte, les entraîneurs derrière les nageurs. Les bras des entraîneurs sont à l'intérieur des bras des nageurs -guidons plats Se déplacer en tant que groupe ou groupe éparpillé Diriger et réaliser des activités de course en vélo.
Respiration - Faire des bulles	Miroir magique	Faire des bulles dans un anneau de plongée pour faire un vœu (Souffler dans l'eau)



<p>Retour en avant (Rotation verticale)</p>	<p>Soleil, Vent et Pluie</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1) Formation en cercle, alterner un instructeur et un nageur. Aidez si nécessaire. 2) Au signal "Le soleil brille" tous les nageurs se mettent sur le dos pour profiter du soleil. 3) Au signal "le vent souffle" tous les nageurs font pivoter leur corps pour souffler au centre du cercle. 4) Répéter 5) Pour terminer le jeu, il est dit aux nageurs "Averses d'avril" et leurs pieds éclaboussent au centre.
<p>Retour en avant (Rotation verticale)</p>	<p>Attraper les orteils</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1) Cercle, visages vers l'intérieur, les nageurs devant les entraîneurs. 2) Les nageurs commencent en position de chaise, puis mettent la tête en arrière pour flotter, tous les pieds pointant vers le centre. 3) Au signal "Attrapez les orteils", ils effectuent une rotation avant pour revenir en position de chaise, en tentant d'attraper le pied d'un autre nageur. 4) Rappelez aux nageurs qu'ils doivent souffler.



Retour en avant - Assisté



Point d'enseignement/Aptitude	Nom	Description
Retour en avant (Rotation verticale)	Poupées de chiffon	<p>1) Les athlètes s'alignent côte à côte, en alternant un entraîneur et un nageur, plus un entraîneur supplémentaire comme soutien latéral à une extrémité de la ligne.</p> <p>2) L'entraîneur recule, le nageur flotte sur le dos de manière détendue.</p> <p>3) L'entraîneur change de direction, et marche en avant, et le nageur, en faisant uniquement un mouvement de la tête, effectue une rotation verticale pour se mettre en position sur le ventre. Contrôle de la respiration en position sur le ventre.</p>



Retour en avant (Rotation verticale)	Manège/ Roue dans l'eau	<ol style="list-style-type: none"> 1) Les nageurs et les entraîneurs sont en cercle. 2) Les nageurs flottent sur le dos, avec l'aide des entraîneurs. 3) Déplacer le cercle. 4) Les nageurs passent de la position sur le dos à la position sur le ventre et reviennent en position sur le dos.
Immersion dans l'eau	Cerceau sur l'eau - Passer dessous	Utiliser un grand cerceau et le placer sur l'eau. Le nageur doit commencer à l'extérieur du cerceau, s'immerger et revenir à la surface à l'intérieur du cerceau.

Cerceau sur l'eau – Passer dessous



Point d'enseignement/Aptitude	Nom	Description
Immersion dans l'eau	Le pont de Londres	Deux nageurs font un pont en faisant une arche avec leurs bras. Les autres nageurs passent sous le pont en étant sous l'eau. Lever ou abaisser le pont pour augmenter la difficulté.



Immersion dans l'eau	Ici, là, où	<p>1) L'entraîneur dit "ici, là, où".</p> <p>2) Lorsque l'entraîneur dit "Ici", les nageurs se déplacent aussi vite que possible à l'endroit où il se trouve.</p> <p>3) Lorsque l'entraîneur dit "Là", les nageurs se déplacent vers l'endroit qu'il désigne.</p> <p>4) Lorsque l'entraîneur dit "Où", les nageurs se mettent sous l'eau (ils se cachent sous l'eau).</p>
----------------------	-------------	---

Ici, là, où



Point d'enseignement/ Aptitude	Nom	Description
Immersion dans l'eau	Trésor enfoui	L'instructeur place des objets (disques de flottement, anneaux de plongée etc.) au fond du bassin. Les nageurs vont sous l'eau pour attraper le trésor.
Immersion dans l'eau	Prise sous l'eau	Un nageur doit toucher l'un des autres nageurs. Si un nageur va sous l'eau, il ne peut pas être touché.



Immersion dans l'eau	Quel est votre numéro	Formation en cercle, alterner un entraîneur et un nageur, avec soutien de la main. L'entraîneur compte lentement "un, deux, trois, quatre, etc." A "un" le nageur s'immerge en expirant lentement. Son numéro est celui qu'il entend lorsqu'il remonte à la surface. Le numéro le plus élevé a gagné.
Ouvrir les yeux sous l'eau	Disques de flottement	Placez plusieurs disques au fond du bassin. L'entraîneur dit un numéro que le nageur doit récupérer. Le nageur doit ouvrir les yeux sous l'eau pour identifier et récupérer le bon disque.
Ouvrir les yeux sous l'eau	Compter les doigts sous l'eau	Le nageur se met sous l'eau et l'entraîneur montre un certain nombre de doigts sous l'eau que le nageur doit regarder pendant qu'il est immergé. Le nageur remonte à la surface et indique à l'entraîneur le nombre de doigts qu'il montrait.
Ouvrir les yeux sous l'eau	Les pièces de la fontaine.	Un certain nombre de disques colorés sont jetés dans l'eau. Au signal "go" les nageurs prennent leur respiration, s'immergent et essaient d'en attraper le plus possible
Respiration - Contrôlée	Parler sous l'eau à un partenaire	<p>1) Deux nageurs ou un nageur et un entraîneur se tiennent les mains face à face.</p> <p>2) Les deux s'immergent ensemble et se parlent en faisant des bulles sous l'eau - les nageurs "voient" s'ils peuvent entendre ce qu'ils se disent.</p> <p>3) (Expirer pendant l'immersion)</p>



Point d'enseignement/Aptitude	Nom	Description
Respiration – contrôlée	Bascule du partenaire	<ol style="list-style-type: none">1) Deux nageurs ou un nageur et un entraîneur se tiennent les mains face à face2) L'un d'eux s'immerge puis remonte à la surface.3) L'autre s'immerge puis remonte à la surface.4) Répéter un certain nombre de fois, comme une bascule descendant et remontant.5) Lorsqu'il est sous l'eau, le nageur doit faire des bulles.6) (Expirer pendant l'immersion)



Retour en roulade	Salut / Regarde-moi	<ol style="list-style-type: none">1) Le nageur est en position allongée sur le dos2) La tête de l'entraîneur est à côté de l'oreille gauche du nageur, et le soutien se trouve au centre d'équilibre du nageur.3) L'entraîneur fait pivoter le nageur d'un quart de tour vers la droite, puis dit "salut" ou "regarde-moi".4) Le nageur tourne nettement la tête vers l'entraîneur. Empêcher de rouler davantage et le nageur retrouvera l'équilibre.5) Répéter sur l'autre côté avec la tête de l'entraîneur près de l'oreille droite du nageur en faisant pivoter d'un quart de tour vers la gauche.6) (Résistance & Contrôle de la rotation latérale - Roulade)
-------------------	------------------------	---

Technique de retour en roulade de base - en tant que groupe





Point d'enseignement/Aptitude	Nom	Description
Retour en roulade	Passer un anneau	<p>1) Les athlètes sont en formation en cercle, les nageurs sont sur le dos, les pieds au centre et l'instructeur est derrière la tête.</p> <p>2) Le haut du dos de l'athlète est soutenu par les mains de l'entraîneur.</p> <p>3) Un anneau ou plusieurs (anneaux de plongée) est passé d'un nageur à un autre.</p> <p>4) Tous les nageurs passent et reçoivent l'anneau avec la même main (tous utilisent la main gauche, ou tous utilisent la main droite).</p> <p>5) (Résistance & Contrôle de la rotation latérale)</p>
Retour en roulade	Roulade latérale à 360°	<p>Rotation latérale à partir de la position allongée sur le dos sur 360° pour revenir en position allongée sur le dos.</p> <p>(Résistance & Contrôle de la rotation latérale - Roulade)</p>
Retour en roulade	Des poissons dans le filet	<p>1) Formation en cercle en alternant un nageur et un instructeur, en utilisant un soutien du bras.</p> <p>2) Le nageur fait des virages en jouant à être un poisson dans un filet circulaire.</p> <p>3) Pour s'échapper du filet il faut passer sous les bras du cercle, pour ré-entrer, il faut passer dessus en réalisant une rotation combinée.</p> <p>4) Ce jeu peut également être réalisé en demandant au cercle de se déplacer.</p> <p>5) (Résistance & Contrôle de la rotation latérale - Roulade)</p>



Glissement turbulent	Viens vers moi	1) Le nageur est en position allongé sur le dos. 2) L'entraîneur est derrière sa tête et marche à reculons, en créant des turbulences avec les mains afin de déplacer le nageur en le faisant glisser sur le dos.
S'asseoir sur le fond	S'asseoir avec un partenaire	Deux nageurs se tiennent les mains et s'assoient ensemble sur le fond du bassin. Il peut s'agir d'un nageur et d'un entraîneur.
Respiration - Contrôlée	Bourdonner sous l'eau	Souffler par le nez
Flottement du champignon	Flottement du champignon	Flotter en prenant la forme d'un champignon, les mains tenant les chevilles, le dos cambré faisant face à la surface de l'eau.

**Flottement du champignon**

Point d'enseignement / aptitude	Nom	Description
Flottement du champignon	Etoiles et champignons	<ol style="list-style-type: none">1) Si vous vous trouvez dans une eau peu profonde, commencez en position de la chaise ; si vous êtes en eau profonde, commencez par faire du surplace.2) Le leader du groupe indique la forme, par exemple "étoile" et compte à rebours "cinq, quatre, trois, deux, un" pour donner aux nageurs le temps de trouver leur équilibre immobile dans la forme demandée.3) Revenir en position de départ4) Recommencer avec une autre position.



Etoiles & Champignons



Point d'enseignement / aptitude	Nom	Description
Pousser et glisser	Vaisseaux spatiaux	Les nageurs effectuent un pousser et glisser, et l'instructeur appelle cela un vaisseau spatial. Il est possible d'utiliser plusieurs grands cerceaux à travers desquels les nageurs doivent passer. Jusqu'où pouvez-vous glisser ?



Vaisseaux spatiaux



Point d'enseignement / Aptitude	Nom	Description
Faire la godille	Canots	Les nageurs effectuent un double mouvement des bras en nage sur le dos – comme les rames d'un canot.
Faire la godille	Combien de mouvements ?	1) Les nageurs nagent sur une distance donnée en effectuant un mouvement de propulsion sur le dos (par exemple faire la godille sur le dos, nage sur le dos avec les deux bras) 2) Compter les actions/mouvements de bras et essayer de maintenir ce chiffre au minimum en mettant l'accent sur l'aspect de glisse du mouvement.



Faire la godille



Point d'enseignement / Aptitude	Nom	Description
Battement de jambes	Torpilles	Pousser, glisser et battre des jambes en position allongée sur le ventre ou sur le dos. On appelle cette action « torpilles ».
Battement de jambes.	Bateaux à moteur	Indiquez aux nageurs qu'ils doivent faire semblant d'être des bateaux à moteur en battant des jambes tout en tenant une ou deux planches.
Tout	Jacques a dit	Jouez au jeu "Jacques a dit" avec de activités conçues pour donner confiance dans l'eau et pour enseigner les aptitudes de base de la natation. L'entraîneur sélectionne une tâche pour accomplir les points d'enseignement requis.
Familiarisation avec l'eau	Splish-Splash	Les nageurs sont organisés en deux équipes. Dans une eau à hauteur de poitrine, chaque équipe forme un cercle. Un seau ou un pot en plastique est placé au centre sur une planche. Au signal "go", tous les athlètes commencent à envoyer de l'eau dans la jarre ou le seau de son équipe. Aucun athlète ne peut toucher son seau ou sa jarre. L'équipe qui remplit la première la jarre ou le seau a gagné.



<p>Familiarisation avec l'eau & Confiance</p>	<p>Interception à trois</p>	<p>1) Organisés par trois, les nageurs extérieurs se faisant face. Un autre nageur se tient entre eux.</p> <p>2) Les deux nageurs extérieurs essayent de se faire autant de passes que possible sans que le nageur du centre intercepte la balle.</p>
<p>Familiarisation avec l'eau & Confiance</p>	<p>Engins spatiaux et Station spatiale</p>	<p>1) L'entraîneur (la capsule spatiale) enveloppe le nageur (l'astronaute) dans ses bras en cercle, mains serrées.</p> <p>2) Le nageur appuie sur l'oreille de l'entraîneur pour déverrouiller la capsule.</p> <p>3) Puis, uniquement à l'aide de ses mains (pas de mouvements de jambes), le nageur s'éloigne de la porte, tourne autour de la capsule, entre à nouveau par le porte, et appuie sur l'autre oreille pour verrouiller la capsule.</p> <p>4) Variante : tout le groupe peut se mettre en cercle pour constituer une grande station spatiale. Deux astronautes doivent ouvrir la porte et tourner autour de la station, en avançant dans la même direction ou dans des directions opposées.</p>



Extrait du formulaire du plan de session d'entraînement

Groupe : groupe Apprentissage de la natation

Date: 2/2/2004

Numéro de session : 3ème semaine sur 12

Nombre d'athlètes : 20

Nombre d'entraîneurs : 4

Nombre d'assistants/entraîneurs dans l'eau : 4

Nombre d'assistants/entraîneurs hors de l'eau : 2 + 3 parents

Objectifs de la session : Evaluations finales & définition des objectifs de la saison + objectifs du groupe

Groupe	1	2	3	4
Capacité	Débutant	Confiance dans l'eau	Flotte et dérive	Groupe d'adultes - capacité mixte
Nombre	3	5	8	6
Agés	8 ans	8-12 ans	12-18 ans	20 ans et plus
Durée du cours	40-60 minutes	40-60 minutes	60 minutes	60 minutes
Personnel	1 entraîneur — 1 assistant	1 entraîneur — 1 assistant	1 entraîneur — 1 assistant	1 entraîneur — 1 assistant
Autre support	1 directeur de session	1 surveillant hors de l'eau parent	1 surveillant hors de l'eau parent	1 surveillant de couloir hors de l'eau
Objectifs de la leçon	<ul style="list-style-type: none"> • Renforcer la dernière session • Susciter la confiance de l'équipe • Bourdonnement 	<p>Travailler sur</p> <ul style="list-style-type: none"> • La mobilité • La respiration • Les aptitudes sociales 	<p>Développer les aptitudes nécessaires pour passer au niveau suivant</p> <ul style="list-style-type: none"> • Étirements • La respiration 	<ul style="list-style-type: none"> • Identifier les besoins personnels • Travail de la respiration conformément au plan individuel de chaque athlète.



<p>Equipement</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Planches - 2 chacun • Anneaux de plongée • Cerceau • Disques de battement • Lunettes de nage 	<ul style="list-style-type: none"> • Planches - 2 chacun • Cerceau 	<ul style="list-style-type: none"> • Planches - 2 chacun • Tableau d'étirement avec des images 	<ul style="list-style-type: none"> • Planches - 2 chacun • Anneaux de plongée • Lunettes de nage • Disques de battement • Cerceau • Tableau d'étirement
<p>Besoins en espace</p>	<p>Espace d'eau peu profonde du bassin - zone sécurisée</p>	<p>Eau peu profonde et à hauteur de la poitrine</p>	<p>Eau à hauteur de la poitrine - bord du couloir, une partie du travail se fait en eau profonde ; ratio 1-1.</p>	<p>Eau à hauteur de la poitrine -bord du couloir -espace pour départ en battant des jambes, retour au mur dans la même profondeur d'eau</p>



<p>Echauffements(10-15 minutes)</p>	<p>1) Jogging sur place</p> <p>2) Échauffement en remuant</p> <p>3) S'assoit sur le bord du bassin</p> <p>4) Entrée assistée</p> <p>5) Jeu "hello" en cercle</p>	<p>1) Courir sur place</p> <p>2) Échauffement en remuant</p> <p>3) S'assoit sur le bord du bassin</p> <p>4) Entrée en glissant</p> <p>5) Sauts de kangourou dans sa propre zone</p>	<p>1) Jogging sur place</p> <p>2) Échauffement en remuant</p> <p>3) Etirements simples conformément au tableau réalisé.</p> <p>4) S'assoit sur le bord du bassin</p> <p>5) Entrée en glissant</p> <p>6) Courir autour d'une zone désignée, revenir à reculons</p>	<p>1) Le groupe se rassemble, bouge son corps - cercles avec les bras, joggings, secouer les jambes</p> <p>2) Etirements au sol</p> <p>3) Entrer dans le bassin</p> <p>4) Aérobic dans l'eau en musique : marcher, glisser, courir, sauter dans l'espace du couloir ; rester debout et courir sur place en faisant des mouvements de bras, les genoux relevés.</p>
--	--	---	---	--



<p>Evaluer & Réviser (10-15 minutes)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Jeu de la conduite de voiture -faire des bulles dans un anneau de plongée. • Faire des bulles dans un anneau de plongée à la surface de l'eau. 	<ul style="list-style-type: none"> • Faire des bruits de phoque dans le bassin. • Dire bonjour sous l'eau à un copain 	<ul style="list-style-type: none"> • Pousser et glisser avec une planche - faire des bulles dans le bassin -se tenir debout pour respirer. • Ajouter des relais 	<ul style="list-style-type: none"> • Travail de respiration adapté - comme dans les trois autres groupes. • Parler à un partenaire sous l'eau - dire au partenaire ce qu'il a dit.
<p>Point d'enseignement de la journée. (10-15 minutes)</p>	<p>Commencer à bourdonner</p> <p>Jeu "C'est comme ça Que nous" -ajouter le bourdonnement</p>	<p>S'entraîner au bourdonnement</p> <p>Ajouter le bourdonnement et flottement -comme des abeilles en vol stationnaire, utiliser les planches, si nécessaire.</p>	<p>S'entraîner au flottement du champignon - bourdonnement</p> <p>Essayer de faire une galipette, avec l'aide des entraîneurs, du cerceau et de la corde du couloir.</p>	<p>Activités de bourdonnement au niveau spécifique de l'athlète, voir les groupes 1, 2, 3.</p>
<p>Points d'enseignement secondaires (10-15 minutes)</p>	<p>Tous les groupes</p> <ul style="list-style-type: none"> • Vérifiez que toutes les évaluations sont à jour -essayez les aptitudes non notées que vous estimez faisables. • L'assistant hors de l'eau marque les tâches accomplies -Le reste du groupe essaie aussi cette aptitude. 			
<p>Récupération (10-15 minutes)</p>	<p>Tous les groupes.</p> <ul style="list-style-type: none"> • A la place des jeux habituels, demandez l'aide des nageurs pour planifier les objectifs de la saison. • Notez-les, ou faites un dessin (par exemple des bulles) que l'athlète conservera. 			



Programme des débutants sur 12 semaines -Extrait

Semaine 1

Apprenez à connaître le bassin, le personnel, les athlètes, la famille et le personnel soignant.
Familiarisation avec l'eau, les entrées, sorties, règles de la piscine, l'étiquette

Semaine 2

Renforcez la semaine 1
Commencez les évaluations des aptitudes
Présentez la respiration

Semaine 3

Terminez les évaluations des aptitudes - définition des objectifs de la saison pour chaque personne
Bourdonnement, mobilité, contrôle de la rotation, flotteurs et culbutes

Semaine 4

Réviser les aptitudes de la session précédente
Commencez à identifier et à développer des programmes individuels
Présentez les actions des bras, continuez avec la respiration et les flotteurs

Semaine 5

Réviser les sessions précédentes
Travaillez les points faibles - renforcement par des jeux et activités
Présentez les activités en équipe et en groupe - les relais

Semaine 6

Travaillez sur les problèmes identifiés la semaine précédente - travaillez les points faibles
Réviser les objectifs individuels - ajustez-les si nécessaire

Semaine 7

Effectuez des évaluations des aptitudes
Travaillez sur les aptitudes identifiées
Réviser et avancez sur le travail de la session précédente.

Semaine 8

Présentez de nouvelles aptitudes -
Poursuivez le travail d'équipe et les relais

Semaine 9

Présentez les événements de la compétition tels qu'identifiés pour chaque groupe
Pratiquez l'entraînement dans un environnement de jeux non compétitifs

Semaine 10

Présentez la partie course des événements
Pratiquez un bon esprit sportif -utilisez les relais et félicitez les membres de l'équipe

Semaine 11

Réalisez la dernière évaluation des aptitudes pour la saison
Pratiquez la progression complète des aptitudes - terminez par les événements, jeux amusants

Semaine 12

Gala de compétition avec des prix
Certificats de succès pour la saison



Aptitudes de l'athlète en sports aquatiques – Evaluation de l'apprentissage de la natation

Nom de l'athlète

Date de début

Nom de l'entraîneur

Instructions

1. Utilisez un outil au début de la saison d'entraînement/de compétition pour établir une base du niveau d'aptitude de départ de l'athlète.
2. Faites réaliser l'exercice plusieurs fois à l'athlète
3. Si l'athlète réalise correctement l'exercice trois fois sur cinq, cochez la case à côté de l'aptitude pour indiquer que l'exercice a été bien effectué.
4. Séances d'évaluation du programme dans votre programme.
5. Les nageurs peuvent pratiquer ces aptitudes dans n'importe quel ordre Les athlètes ont accompli cette liste quand tous les éléments ont été réalisés.

Adaptation à l'eau

- S'assoit sur le bord du bassin
- S'assoit sur le bord du bassin et bat des jambes

Entrée dans l'eau – Assistée

- S'assied sur le bord du bassin
- Descend le long de la rampe
- Entre dans l'eau en utilisant les escaliers
- Descend le long de l'échelle
- Glisse dans le bassin depuis le bord

Entrée dans l'eau – Autonome

- Descend le long de la rampe
- Entre dans l'eau en utilisant les escaliers
- Descend le long de l'échelle
- Glisse dans le bassin depuis le bord
- Saute dans l'eau peu profonde



Respiration - Rejette de l'air

- Rejette de l'air
- Souffle sur un objet dans l'eau
- Expire sous l'eau

Respiration - Faire des bulles

- Souffle dans l'eau
- Rejette de l'eau en soufflant
- Fait du bruit dans l'eau
- Bourdonne sous l'eau par le nez

Respiration – contrôlée

- Modèle de respiration et d'expiration continu
- Expire par le nez et la bouche d'une manière détendue et rythmée

Positions statiques

- Debout dans l'eau - assisté
- Debout dans l'eau - autonome
- Debout dans l'eau contre des turbulences -assisté
- Debout dans l'eau contre des turbulences -autonome
- S'allonge sur le dos en position immobile - assisté
- S'allonge sur le dos en position immobile contre des turbulences - assisté
- Se tient debout ou en position de la chaise -assisté
- Se tient debout en position de la chaise -autonome
- Se tient debout ou en position de la chaise contre des turbulences -assisté
- Se tient debout en position de la chaise contre des turbulences -autonome

Développe sa confiance dans l'eau

- Met le visage dans l'eau
- Suffisamment confiant pour ne pas s'agripper à l'entraîneur

Marche dans l'eau -Contrôle de la tête

- Marche dans le bassin en eau peu profonde (à hauteur de la taille) - assisté
- Marche dans le bassin en se tenant sur le côté côté d'une main
- Marche dans le bassin - autonome
- Marche dans le bassin d'une manière autonome -eau peu profonde
- Marche dans le bassin de manière assistée -eau à hauteur de la poitrine
- Marche dans le bassin de manière autonome - eau à hauteur de la poitrine
- Glisse sur le côté/change de direction - assisté



- Glisse sur le côté/change de direction - autonome
- Marche en avant et à reculons -assisté
- Marche en avant et à reculons -autonome

Saut

- Saute dans une eau peu profonde - assisté
- Saute dans une eau peu profonde - autonome

Sortie de l'eau -assisté

- Monte la rampe
- Grimpe à l'échelle
- Conserve une position sécurisée sur le côté du bassin
- Grimpe sur le côté du bassin

Sortie de l'eau - autonome

- Monte la rampe
- Grimpe à l'échelle
- Conserve une position sécurisée sur le côté du bassin
- Grimpe sur le côté du bassin –autonome

Retour vers l'avant

- Aidé, les pieds ne touchant pas le fond, avance et recule
- A l'aide de deux planches, avance et recule

S'immerge sous l'eau.

- S'immerge sous l'eau en eau peu profonde –assisté
- S'immerge sous l'eau – autonome
- S'immerge dans une eau à hauteur de poitrine -assisté
- S'immerge dans une eau à hauteur de poitrine - autonome

Ouvrir les yeux sous l'eau

- Capable d'ouvrir les yeux -avec des lunettes
- Capable d'ouvrir les yeux sous l'eau -sans lunettes

S'asseoir sur le fond

- Peut toucher le fond du bassin en eau peu profonde
- Peut toucher le fond du bassin dans une eau à hauteur de poitrine
- S'assoit sur le fond du bassin dans une eau peu profonde.
- S'assoit sur le fond du bassin dans une eau à hauteur de poitrine

Position allongé sur le ventre



- Tente de flotter sur le ventre
- Flotte sur le ventre avec de l'aide (ceinture de flotteurs)
- Flotte sur le ventre pendant cinq secondes -autonome
- Revient en position de départ à partir de la position sur le ventre -assisté
- Revient en position de départ à partir de la position sur le ventre avec deux planches - assisté
- Revient en position de départ à partir de la position sur le ventre avec deux planches - autonome
- Revient en position de départ à partir de la position sur le ventre -autonome
- Se met en position sur le ventre et revient en position debout
- Se met en position sur le ventre avec un battement de jambes

Position allongée sur le dos

- Tente de flotter sur le dos
- Flotte sur le dos avec de l'aide (ceinture de flotteurs)
- Flotte sur le dos pendant cinq secondes - autonome
- Revient en position de départ à partir de la position sur le dos - assisté
- Revient en position de départ à partir de la position sur le dos - assisté
- Revient en position de départ à partir de la position sur le dos avec deux planches - autonome
- Revient en position debout à partir de la position sur le dos - autonome
- Se met en position sur le dos et revient en position debout
- Se met en position sur le dos avec un battement de jambes

Retour en roulade

- Revient en position sur le ventre à partir d'une position sur le dos - assisté
- Revient en position sur le dos à partir d'une position sur le ventre à l'aide d'une bouée - assisté
- Revient en position sur le dos à partir d'une position sur le ventre à l'aide d'une bouée - autonome
- Revient en position sur le dos à partir d'une position sur le ventre - autonome
- Passe de la position sur le dos à la position sur le ventre et inversement - assisté
- Passe de la position sur le dos à la position sur le ventre - autonome

Glissement turbulent

- Flotte sur le dos en étant propulsé

Pousser et glisser - position hydrodynamique

- Pousse et glisse sur le ventre - assisté
- Pousse et glisse sur le ventre - en utilisant une bouée, deux planches, une frite



- Pousse et glisse sur le ventre -en utilisant une planche
- Pousse et glisse sur le ventre - autonome
- Pousse et glisse sur le dos - assisté
- Pousse et glisse sur le dos - en utilisant deux planches
- Pousse et glisse sur le dos - en utilisant une planche
- Pousse et glisse sur le dos - autonome

Faire la godille

- Fait la godille en faisant de petits mouvements des bras
- Fait la godille en faisant de grands mouvements des bras

Battement de jambes

- Bat des jambes en se tenant au bord/gouttière du bassin
- Bat des jambes avec l'aide de l'entraîneur
- Avance à l'aide d'une planche et en battant des jambes sur le dos - assisté
- Bat des jambes sur le ventre - assisté
- Bat des jambes sur le ventre en position de glisse - assisté
- Bat des jambes sur le ventre en position de glisse - autonome
- Avance avec un battement de jambes - autonome
- Avance avec un battement de jambes sur le dos - autonome

Flottement du champignon

- Soutenu, roule vers l'avant, souffle et roule en arrière
- Fait le flottement du champignon
- De la position sur le dos, peut faire le flottement du champignon et revenir en position de départ

Sécurité dans l'eau

- Identifie les limites de nage
- Comprend et identifie les règles de sécurité du bassin
- Flotte dans une eau à hauteur du cou
- Flotte verticalement en eau profonde pendant deux minutes
- Fait la godille avec les bras, cinq mouvements dans une eau à hauteur du cou



Maîtrise du mouvement

Les nages

Nage libre/crawl

- Progression dans les aptitudes
- Nage libre/crawl
 - Position du corps
 - Action des jambes
 - Action des bras
- Enseignement de la nage libre/crawl
 - Enseignement de la position du corps
 - Enseignement de l'action des jambes
 - Enseignement de la respiration
 - Règles de respiration en nage libre
 - Enseignement de l'action des bras
 - Tableau des erreurs et difficultés
 - Enseignement de la coordination

Nage sur le dos/Dos crawlé

- Progression dans les aptitudes
- Nage sur le dos/Dos crawlé
 - Position du corps
 - Battement de jambes
 - Action des bras
- Enseignement de la nage sur le dos/dos crawlé
 - Enseignement de la position du corps
 - Enseignement de l'action des jambes
 - Enseignement de la nage sur le dos -battement des bras
 - Tableau des erreurs et difficultés
 - Conseils de l'entraîneur pour la nage sur le dos -Vue d'ensemble

Brasse

- Progression dans les aptitudes
- Brasse
 - Enseignement du battement de la brasse
 - Enseignement de la respiration en brasse - Coordination
 - Tableau des erreurs et difficultés
 - Conseils de l'entraîneur pour la brasse -Vue d'ensemble

Papillon

- Progression dans les aptitudes
- Papillon
 - Enseignement du papillon -Mouvement des bras
 - Enseignement du battement en papillon
 - Enseignement du mouvement des bras en papillon avec battement des jambes
 - Tableau des erreurs et difficultés
 - Conseils de l'entraîneur pour le papillon -Vue d'ensemble

Quatre nages individuel

- Tableau des erreurs et difficultés
- Conseils de l'entraîneur pour le quatre nages individuel -Vue d'ensemble

Départs en natation

- Départs dans l'eau
 - Nage libre
 - Brasse
 - Papillon
 - Nage sur le dos



- Départs sur le bord du bassin
- Départs dans les starting-blocks
 - Départ agrippé en nage libre
 - Départ couloir en nage libre
 - Départ plongeon en brasse
 - Départ agrippé en papillon
- Tableau des erreurs et difficultés
- Conseils de l'entraîneur pour les départs de natation -Vue d'ensemble

Virages

- Enseignement des virages en nage libre
 - Virage pivot en nage libre
 - Virage flip/culbute en nage libre
- Enseignement des virages en nage sur le dos
 - Virage pivot en nage sur le dos
 - Virage culbute en nage sur le dos
- Enseignement des virages en papillon & brasse
 - Virage pivot en papillon & brasse

Plan de la session d'entraînement du niveau maîtrise du mouvement

Aptitudes aquatiques de l'athlète - Evaluation de la maîtrise de la nage



Les nages

L'un des objectifs fondamentaux de tout programme de natation est de fournir une opportunité à tous les nageurs de développer une bonne technique de natation dans les quatre nages. Les entraîneurs en sports aquatiques de Special Olympics doivent avoir une bonne connaissance des principes de base requis pour maîtriser ces nages. Ces principes sont développés via une grande diversité d'entraînements progressifs, dans le cadre de ce guide d'entraînement.

Tout au long de cette section, nous observons la position du corps, l'action des jambes, l'action des bras, ainsi que la respiration pour les quatre nages. Nous aborderons également l'enseignement du mouvement et donnons des points d'enseignements et entraînements. Cet exercice n'est pas exhaustif. Les entraîneurs expérimentés peuvent avoir d'autres points d'enseignement et d'entraînement pouvant être intégrés dans l'élaboration du programme de natation de l'athlète.

De plus, nous ferons généralement passer la progression de l'enseignement d'exercices au sol à des exercices et activités dans le bassin, en eau peu profonde jusqu'à hauteur de la poitrine. Une distance est parfois ajoutée à l'activité qui comprend souvent le mouvement complet - mouvement du bras et battement de jambes correspondant.







Progression de l'aptitude en nage libre

Après avoir rempli le formulaire ci-dessous, cliquez sur le bouton « Entraînez-vous » afin d'obtenir un listing des pages adaptées aux besoins de votre athlète.

Votre athlète sait :	Jamais	Parfois	Souvent
Faire une tentative pour nager sur le ventre.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Nager en nage libre avec un battement de jambes sur 15 mètres.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Nager en nage libre avec une respiration rythmique sur une longueur de bassin.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Faire une tentative de départ, dans le bassin.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Effectuer un départ correct, debout sur le bord du bassin.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Effectuer un départ correct, en utilisant un starting-block.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Faire une tentative pour se retourner sans s'arrêter	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Effectuer un virage ouvert après avoir nagé en nage libre sans s'arrêter.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Effectuer un virage en flip dans une eau à hauteur de la taille.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Effectuer un virage en flip après avoir nagé une à deux longueurs de bassin.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Nage libre/crawl

La nage libre est considérée comme la plus rapide des nages de compétition et l'une des premières que l'on enseigne au nageur débutant. Le mouvement implique un mouvement vers l'avant des bras en alternance avec un battement continu des jambes pendant toute la nage. Le corps du nageur reste horizontal et en position hydrodynamique dans l'eau, la tête du nageur tournée sur le côté afin de respirer après chaque cycle complet des bras. L'enseignement et la maîtrise de ce mouvement peuvent être obtenus en décomposant l'aptitude en ses diverses composantes.

Position du corps

La position du corps est presque plate. La propulsion constante due à l'alternance des actions des bras et des jambes en font une nage particulièrement efficace.

Points clés

- Position à plat avec une légère pente jusqu'aux hanches. La ligne d'eau est entre les sourcils et l'implantation des cheveux.
- Les yeux regardent en avant et légèrement vers le bas.
- La légère pente descendante vers les hanches permet au battement de rester dans l'eau.
- Les épaules roulent pendant le mouvement, utilisant les muscles pectoraux et générant une importante force de propulsion.



- De légers ajustements de la tête modifient la position des jambes. Si la tête est sortie de l'eau, les jambes s'abaisseront et si la tête est sous l'eau, les jambes sortiront hors de l'eau.
- Les jambes travaillent presque dans la profondeur du corps. Cela crée moins de résistance pour le mouvement en avant.

Action des jambes

L'action des jambes en nage libre / crawl aide le corps à rester en position horizontale et équilibre l'action des bras. Elle peut également contribuer à la propulsion des jambes dans le mouvement.

Points clés

- L'action des jambes commence au niveau des hanches.
- Une action d'alternance est requise.
- Il y a une légère flexion des genoux.
- Battement des pieds à la surface et brassent l'eau sans éclabousser.
- Les chevilles sont détendues pour permettre aux orteils de pointer et de donner un effet naturel de "hallux varus"(déviation du gros orteil vers l'intérieur)
- Le nombre de battements de jambes peut varier pour chaque cycle de bras.

Action des bras

L'action continue et en alternance des bras constitue la force de cette nage et permet une propulsion constante. Pendant tout le mouvement, cinq éléments principaux nécessitent l'attention - entrée, mouvement descendant, mouvement intérieur, mouvement ascendant et retour du bras.

Points clés - Entrée

- La main est tournée, la paume à moitié vers l'extérieur pour une entrée dans l'eau pouce en premier.
- La main entre dans l'eau entre la tête et la ligne de l'épaule, avec une légère flexion du bras.
- La main se tend vers l'avant sous la surface. Remarque : il s'agit d'un étirement naturel, pas exagéré.

Points clés -Mouvement descendant

- La main descend, légèrement sur l'extérieur jusqu'à la position de prise (cela n'a pas été défini précédemment, à expliquer)
- La main continue ce mouvement descendant, vers l'extérieur.
- Le coude commence à se plier. Il est essentiel que le coude reste relevé.

Points clés -Mouvement intérieur.

- L'orientation de la main change et s'incurve vers l'intérieur, en direction de la ligne



centrale du corps. C'est similaire à une action de godille.

- Le coude est fléchi à 90 °.
- La main accélère.

Points clés - Mouvement vers le haut.

- Lorsque la main a atteint la ligne centrale du corps, elle change d'orientation vers le haut, l'extérieur et en arrière.
- Cela permet une accélération jusqu'aux hanches.
- La main sort alors de l'eau, l'auriculaire en premier.

Points clés - Retour du bras

- Ce mouvement est détendu et l'utilise l'élan du mouvement ascendant.
- Le coude sortira en premier et est maintenu plus haut que la main.
- La main passe aussi près du corps que possible. Cela dépend de la souplesse des nageurs.
- Dès que la main passe au niveau de l'épaule, le bras se tend vers l'avant, en position d'entrée.

Points clés - Respiration

- La tête est tournée sans difficulté en coordination avec le roulement naturel du corps.
- La tête est tournée et non levée.
- L'inspiration est prise lorsque le bras du côté de la respiration termine le mouvement ascendant.
- Le bras qui n'est pas du côté de la respiration entre dans l'eau lorsque l'inspiration est prise.
- La tête revient au centre dans une action continue, dès que l'inspiration est prise.
- La respiration est progressivement libérée, ou retenue jusqu'à la prochaine inspiration.
- La respiration se fait tous les deux étirements de bras (un cycle de mouvements). Il s'agit de la respiration unilatérale. Elle peut également être faite tous les trois étirements de bras (1,5 cycle de mouvements) C'est ce qu'on appelle la respiration bilatérale.

Points clés - Coordination

On compte généralement six battements de jambes pour un cycle de bras. Mais cela peut varier selon les nageurs. Les nageurs qui préfèrent nager sur des distances longues et moyennes ont tendance à battre des jambes moins fréquemment.



Enseignement de la nage libre / du crawl

Afin que l'athlète parvienne à une position presque horizontale et hydrodynamique du corps, il doit avoir suffisamment confiance pour mettre le visage dans l'eau. Il vaut mieux laisser la respiration de côté jusqu'à ce que les bases de la nage soient maîtrisées.

S'entraîner au mouvement complet sans respiration

Points d'enseignement

1. Tenez la tête de sorte que l'athlète puisse voir vers l'avant et légèrement vers le bas

Conseils d'entraînement

- Stabilisez la planche ou tirez le nageur dans l'eau pendant qu'il bat des jambes, si nécessaire.
- Montrez au nageur ce qu'est une position hydrodynamique du corps.
- Le nageur se tient hors de l'eau dans une position hydrodynamique.
- Encouragez le nageur à être aussi hydrodynamique que possible en relevant les hanches dans l'eau

Enseignement de la position du corps

S'entraîner au pousser et glisser

Points d'enseignement

1. Pousser fortement sur le mur avec les jambes.
2. S'étirer le plus possible.
3. Les oreilles entre les bras.

Enseignement de l'action des jambes

Entraînement des jambes uniquement sur le côté du bassin

Points d'enseignement

1. Mouvements ascendants et descendants des jambes
2. Battement de jambes à partir des hanches
3. Jambes tendues



Entraîner uniquement les jambes avec une bouée sous chaque bras.

Points d'enseignement

1. Garder les jambes jointes.
2. Action ascendante et descendante.

Entraîner uniquement les jambes, en tenant un flotteur, les bras complètement tendus.

Points d'enseignement

1. Jambes tendues
2. Pieds légèrement tournés vers l'intérieur.

S'entraîner à pousser et glisser sans flotteur ; ajouter l'action des jambes à la fin du glissement

Points d'enseignement

1. Corps tendu et allongé
2. Battement lorsque l'on atteint la surface

Conseils d'entraînement

- Dans le bassin, aidez les jambes du nageur dans un mouvement de battement. Répétez souvent, en supprimant progressivement toute aide.
- Stabilisez la planche si nécessaire, sur une longueur de bassin.
- Le nageur bat des jambes, seul, en gardant les jambes tendues, en faisant partir le battement de jambes des hanches, les orteils légèrement pointés vers l'intérieur (hallux varus)
- Garder les orteils sous l'eau pendant le battement de jambes.
- Encouragez le nageur à battre des jambes le visage dans l'eau.

S'entraîner au battement de jambes de la nage libre dans l'eau.

Points d'enseignement

1. Se tenir au mur ou autre support stationnaire en position allongée sur le ventre.
2. Fléchir légèrement les genoux, en gardant les pieds joints, les orteils légèrement orientés vers l'intérieur (hallux varus).
3. Répétez l'action de battement de jambes, et encouragez le nageur à mettre le visage dans l'eau pour l'aider à relever les hanches.
4. Se tenir sur une planche ou autre flotteur similaire, les bras tendus devant le corps, et répéter l'action de battement de jambes.



5. Tendre les bras devant le corps sans la planche, en adoptant une position hydrodynamique du corps pour l'équilibre, et répéter l'action de battement de jambes.
6. Encouragez le nageur à mettre le visage dans l'eau à et garder les hanches relevées

S'entraîner au battement de jambes du crawl, en position allongée sur le ventre sur une longueur complète de bassin.

Points d'enseignement

1. Battement de crawl sur une longueur de bassin sans s'arrêter, avec ou sans planche, en conservant une bonne position hydrodynamique du corps.
2. Garder les jambes détendues, les orteils orientés légèrement vers l'intérieur (hallux varus).
3. Battre des jambes davantage à partir des hanches que du genou.
4. Encouragez le nageur à mettre le visage dans l'eau à et garder les hanches relevées

S'entraîner au battement de jambes de la nage libre avec une assistance.

Points d'enseignement

1. S'asseoir sur le bord du bassin les jambes dans l'eau.
2. Garder les jambes jointes, les orteils légèrement recourbés.
3. Battre des pieds de façon à ce que ceux-ci soient juste sous la surface de l'eau.





Conseils d'entraînement

- Le nageur s'assoit sur le bord du bassin, l'entraîneur se tenant debout dans l'eau, face à l'athlète.
- Tenez les pieds de l'athlète, les orteils légèrement vers l'intérieur (hallux varus).
- Le nageur bat des jambes à partir des hanches les orteils sous l'eau. Aidez le nageur à garder les jambes tendues.
- Encouragez le nageur à éclabousser légèrement avec les pieds.
- Excellent pour les échauffements.

Pratiquer des exercices sur le bord du bassin pour le battement de jambes du crawl.

Points d'enseignement

1. L'athlète se tient debout sur une marche ou sur le côté du bassin, si possible, une jambe se balançant d'avant en arrière sans heurter le sol. Effectuer le mouvement de la jambe à partir de la hanche, le genou et le pied étant relâchés. Noter quand le genou se plie naturellement.
2. L'athlète se tient debout sur le bord du bassin, un pied légèrement en avant, et l'autre en arrière. Les pieds ne doivent pas être séparés par plus d'un pied. L'athlète saute légèrement et change de pied -avant en arrière -arrière en avant. Répéter ce mouvement. En aquagym, on appelle cela action croisée des jambes.
3. S'asseoir sur le bord du bassin, les jambes pendues au-dessus de l'eau. Cela fonctionne mieux lorsque le niveau de l'eau est plus bas que le bord du bassin. Se pencher en arrière et avec les jambes droites, imiter le battement de jambes du crawl à partir des hanches.

S'entraîner aux exercices dans l'eau pour le battement de jambes du crawl.

Conseils d'entraînement

- Dès que cela est appris en mouvement lent, l'athlète peut augmenter la vitesse jusqu'à ce qu'il ait l'impression de « fouetter » sa jambe inférieure d'avant en arrière.

Points d'enseignement

1. Battement de jambes du crawl en se tenant sur le bord du bassin. Cela est plus efficace si une main est en haut du mur et que l'autre est immédiatement en dessous, à environ 50 centimètres de profondeur pour le support.
2. Battre des jambes en glissant loin du mur. Ces exercices peuvent être effectués avec ou sans planches.



Exercices d'exploration

Ces exercices sont destinés à aider les athlètes à mieux sentir leur battement de jambes et à les aider à corriger leurs propres erreurs. Vous pouvez demander aux athlètes de le faire mal afin qu'ils puissent mieux ressentir la manière correcte.

- Battre des jambes aussi vite que possible
- Battre des jambes aussi lentement que possible
- Battre des jambes en éclaboussant beaucoup
- Battre des jambes sans éclabousser
- Battre des jambes sans fléchir la jambe
- Battre des jambes comme si vous conduisiez une bicyclette
- Battre des jambes en crawl sur le côté. Utiliser une planche ou un flotteur. Cela aide l'athlète à ressentir le battement de jambes vers l'avant et vers l'arrière.
- Battre des jambes avec des palmes.
- Battre des jambes dans le bassin avec la tête relevée. Si le nageur peut faire cela et garder sa bouche au-dessus de l'eau pour respirer, c'est qu'il sait qu'il a un très fort battement.

Conseils d'entraînement

- Ne pas tendre les orteils. Cela provoquera une crampe dans la cambrure du pied. Relâcher la cheville et laisser la force de l'eau déplacer l'articulation de la cheville pour une force maximale du pied.
- Effectuer une traction du genou vers l'arrière. Ne pas tirer le pied vers l'arrière. Effectuer une traction du pied vers l'arrière provoque souvent des crampes dans le mollet.

Enseignement de la respiration

Tous les entraînements ci-dessus peuvent être effectués la tête hors de l'eau. Cela permet au nageur de respirer sans mouvement de la tête. Dès que les aptitudes précédentes ont été maîtrisées, il est possible de présenter la respiration et le mouvement de la tête. Tous les entraînements suivants peuvent être effectués le visage dans l'eau. L'athlète regarde vers l'avant et légèrement vers le bas.

S'entraîner à l'action des jambes, un bras fléchi, l'autre complètement tendu avec le pouce sur le coin le plus proche du flotteur.

Points d'enseignement

1. Un bras est complètement tenu et se tient au bord du flotteur.
2. Regarder vers le bras fléchi et respirer.
3. Expirer sous l'eau.
4. Mouvements de tête sans heurts.
5. Changer de côté.



S'entraîner à une action des jambes avec un flotteur tenu d'une main, l'autre main est tendue vers l'avant.

Points d'enseignement

1. La tête dans l'eau, respirer et exercer une traction sur le bras jusqu'aux cuisses.
2. Tourner la tête vers le côté lorsque la main dépasse la cuisse.
3. Jambes tendues, mouvements ascendants et descendants.

S'entraîner à pousser et glisser, ajouter le battement de jambes. Respirer selon ce qui est nécessaire, et exercer une traction jusqu'aux hanches.

Points d'enseignement

1. Tourner la tête vers le côté pour la respiration
2. Tourner la tête lorsque la main est proche de la hanche.
3. Battement de jambes continu.

Règles de respiration en nage libre

Ne pas retenir sa respiration.

Si les athlètes n'inspirent pas, ils expirent constamment et lentement par le nez et la bouche. Retenir sa respiration peut provoquer le fait de boire la tasse par le nez.

Expirer dans l'eau.

Si les athlètes n'expirent pas, ils ne peuvent pas inspirer. Ils n'ont pas le temps d'expirer et d'inspirer au-dessus de l'eau, c'est pourquoi il vaut mieux expirer lorsque le visage est dans l'eau et inspirer lorsque le visage sort de l'eau.

Ne pas lever la tête pendant l'inspiration.

C'est l'une des plus grandes erreurs, car cela oblige les pieds à s'abaisser vers le fond, et l'eau entre dans le nez. Garder le front vers le bas et le menton légèrement replié tout en tournant la tête et le corps pour prendre sa respiration.

Ouvrir la bouche pour inspirer.

Ne pas tenter d'inspirer par une petite ouverture. Cela augmente la pression et le risque que l'athlète boive la tasse. Si leur bouche est grande ouverte, et que de l'eau s'y engouffre, faites-les recracher après avoir inspiré. Cela est normal. Essayer de ne pas paniquer.

Inspirer rapidement et expirer plus lentement. Inspirer rapidement lorsque la tête est tournée et que le bras est dans la bonne position. Expirer plus lentement de sorte que cela continue jusqu'à la prochaine inspiration.

Ouvrir la bouche pendant l'expiration.

Ne pas tenter d'expirer par le nez. De l'air peut quand même sortir du nez. Obliger tout l'air à sortir du nez peut gêner les membranes sensibles et provoquer des douleurs. Si un athlète saigne du nez, ou qu'il souffre de maux de tête après avoir nagé, vérifiez la manière dont il expire.

Tourner la tête pour respirer avec la traction du bras.

La coordination du mouvement de la tête et de la traction du bras est cruciale pour



respirer correctement. Les athlètes ne peuvent attendre que leur bras revienne en position de départ pour tourner la tête. Les nageurs doivent effectuer ces mouvements en même temps. Tenter de faire tourner la tête de l'athlète juste avant que la main ne sorte de l'eau.



Enseignement de l'action des bras

S'entraîner à l'action du bras en eau peu profonde.

Points d'enseignement

1. L'athlète se penche vers l'avant, un pied devant l'autre.
2. Les épaules sont sur la surface de l'eau.
3. Les mains entrent dans l'eau entre la tête et les épaules.
4. Le pouce entre le premier dans l'eau.
5. Le coude est relevé.

S'entraîner au mouvement de la nage libre au sol.

Points d'enseignement



1. Debout sur le bord du bassin, se plier au niveau de la taille en gardant le dos droit.
2. Tendre complètement les deux bras devant la tête, les mains alignées sur les épaules.
3. Déplacer une main sous le corps, avec le coude formant un angle de 45° à mi-mouvement.
4. Appuyer la main au-delà des hanches en direction des pieds, en terminant à la cuisse.
5. Tirer le bras en arrière, relâcher l'avant-bras sous le coude au moment du retour en position de départ.
6. Faire revenir la main en position de départ, alignée sur les épaules.
7. Répéter avec l'autre main.



S'entraîner à l'action du bras tout en marchant dans une eau peu profonde.

Points d'enseignement

1. Effectuer un mouvement vers l'extérieur, le bas et l'intérieur vers le centre de la ligne du corps.
2. Effectuer le mouvement au-delà des hanches.
3. Action sans heurts.
4. Alternner l'action des bras.

S'entraîner à pousser et glisser et ajouter l'action des bras.

Points d'enseignement

1. Fort battement de jambes
2. Action des bras sans heurts
3. Coude relevé.

Conseils d'entraînement

- Au sol / sur le bord du bassin, tenez-vous derrière le nageur et tenez ses bras. Déplacez un bras vers le haut et vers l'avant pendant tout le mouvement. Alternier le mouvement des bras.



- Sur le bord du bassin, demandez au nageur de s'exercer au mouvement des bras.
- Dans l'eau, en utilisant une planche et des palmes, demandez au nageur de tenir la planche tendue et les pouces vers le haut. S'exercer à l'action des bras sur une courte distance, en utilisant des palmes pour garder le corps relevé dans l'eau.
- Fournissez une assistance si nécessaire, la main se déplaçant dans l'eau sous le corps.
- Encouragez le nageur à mettre le visage dans l'eau.

Pratiquer le mouvement de la nage libre sans assistance.

Points d'enseignement

1. Debout dans une eau à hauteur de poitrine, prendre la position allongée sur le ventre.
2. Placer un flotteur entre les jambes ; encouragez le battement des jambes ou utilisez des palmes pour aider le mouvement de la partie supérieure du corps/l'action des bras.
3. Demandez au nageur de prendre sa respiration. Le nageur est encouragé à prendre sa respiration sur un seul côté.
4. Montrez le bon mouvement des bras sur deux mouvements de bras complets.



Conseils d'entraînement

- Aidez le nageur à se mettre en position allongée sur le ventre.



- Déplacez-vous avec le nageur pendant les deux mouvements de bras, en gardant la main juste sous le corps pour le rassurer.
- Demandez au nageur de prendre sa respiration et de mettre le visage dans l'eau.
- Demandez au nageur d'effectuer deux mouvements de bras complets sans respirer.
- S'entraîner aux exercices de traction du bras en nage libre.

Points d'enseignement

1. S'exercer à la traction en restant debout dans l'eau.
2. S'entraîner à la traction, un bras à la fois, pendant que l'autre tient une planche. C'est un excellent exercice pour pratiquer la respiration.
3. S'entraîner à la traction, un bras à la fois, sans flotteur.
4. Nager un poing fermé sur une certaine distance, puis les mains ouvertes. Cela peut augmenter la "sensation" de l'eau.
5. Nager avec des planchettes d'entraînement. Une fois encore, cela augmente la sensation de la traction.
6. Nager avec des bouées entre les jambes. Cela réduit l'effet du battement de jambes sur le corps.
7. A la fin de chaque traction, toucher la jambe avec le pouce. Cela garantit au nageur qu'il effectue la traction tout du long.

S'entraîner à un mouvement de nage libre complet, en effectuant un mouvement de bras et un battement de jambes, sur une distance de 15 mètres.

Points d'enseignement

1. Demandez au nageur de se tenir debout dans une eau à hauteur de poitrine.
2. Prendre la position allongée sur le ventre
3. Combiner le battement de jambes de la nage libre avec la traction de la nage libre.
4. Garder le visage dans l'eau.
5. Tourner la tête pour respirer un mouvement de bras sur deux pendant le retour du bras en position de départ.
6. Tourner la tête sur le côté après deux mouvements ou un cycle complet.
7. Respirer sur le côté opposé du bras en mouvement. Tourner la tête vers le côté préféré, en gardant l'oreille dans l'eau, après deux mouvements de bras ou un cycle complet.





Conseils d'entraînement

- Demandez aux athlètes de nager trois à cinq tractions de bras tout en battant des jambes et en bougeant les bras opposés l'un à l'autre.
- La tête suit la main à l'arrivée.
- Garder une action de battements de jambes uniforme, stable.
- Les épaules et les hanches se tournent légèrement lors de l'inspiration. Le nageur est en position latérale.
- Inspirer doucement ; la tête du nageur se tournera sur le côté alors que la main revient en position de départ et dépasse la tête.
- Autorisez le nageur à utiliser une ceinture ou des palmes pour maintenir une position équilibrée et hydrodynamique du corps.
- Permettez au nageur d'utiliser des palmes pour l'aider à conserver une bonne action des bras.

S'entraîner aux exercices de retour du bras en position de départ dans la nage libre

Points d'enseignement

1. S'entraîner à avancer les épaules vers l'avant tout en se tenant debout sur le bord du bassin ou dans l'eau, les bras pendants, détendus sur les côtés. Commencer par avancer les deux épaules en même temps puis alterner. Ajouter un mouvement de relèvement du coude, puis ajouter le reste du mouvement de retour du bras en position de départ.
2. Se tenir debout sur le bord du bassin ou dans l'eau. Elever les épaules et relever les coudes. Si possible, les coudes sont aussi proches des épaules que possible. Déplacer les mains vers l'avant et l'arrière comme si vous balanciez vos bras comme une énorme grue. Cela aide l'athlète à ressentir le mouvement du bras au niveau de l'articulation de l'épaule.
3. Tenez-vous debout dans l'eau et demandez aux nageurs d'imiter le mouvement de retour du bras en position de départ tout en laissant leurs doigts traîner sur la surface. Cela les aide à acquérir une conscience kinesthésique de ce qu'ils font.
4. Nager avec une main tenant un flotteur, comme une planche. Effectuer une traction avec l'autre bras et revenir en position de départ, les doigts traînant sur la surface.
5. Nager avec une main se tenant à un flotteur et se concentrer sur le relèvement des coudes et des mains sous le coude. Ne laissez pas les nageurs ramener les mains vers l'intérieur comme une aile de poulet.
6. Nager dans le style du rattrapage (les mains se touchent entre les tractions) et se concentrer sur la traction et le retour du bras en position de départ.
7. Nager avec une planche dans une main. Effectuer une traction et lorsque vous entrez, visez la main sur le coin de la planche et tendez sous la planche en direction du côté et non vers le centre. Cela peut corriger certaines des erreurs habituelles de déplacement



des mains sur le corps pendant la traction après l'entrée dans l'eau.

8. Surveillez l'entrée de la main dans l'eau et veillez à ce que le coude soit relevé et la paume vers l'extérieur.

Tableau des erreurs et difficultés

Erreur	Correction - Référence de l'exercice/du test
Absence d'appui pendant la phase de retour en position de départ de la traction	Dites au nageur de claquer sur mains lorsqu'il sert les bras.
Battement des jambes trop écarté	Demandez au nageur de battre des jambes avec une bouée. Si elle tombe, c'est que les genoux sont trop écartés.
Les genoux remontent sous l'estomac.	Demandez au nageur de battre des jambes sur le dos et garder les genoux au niveau de ou sous la surface de l'eau.
Le nageur ne met pas ses mains sous le corps pendant la traction.	Veillez à ce que les mains fassent la godille vers l'extérieur puis vers l'intérieur jusqu'à presque toucher le ventre. Les mains forment maintenant un triangle.
Le nageur ne poursuit pas l'appui des mains au-delà des hanches.	Placez du ruban adhésif sur les jambes sous la ligne du maillot, et dites au nageur de toucher le ruban.
Le nageur ne peut pas sentir le modèle de mouvement dans l'eau.	Demandez au nageur d'effectuer uniquement deux ou trois mouvements à la fois. Révisez le modèle adapté.

Enseignement de la coordination

S'entraîner au mouvement de la nage libre avec une respiration rythmique sur une longueur complète de bassin, 25 mètres.

Points d'enseignement

1. Pousser sur le côté du bassin dans une position équilibrée et hydrodynamique.
2. Nager une nage libre bien coordonnée sur une longueur de bassin.
3. Adopter une respiration rythmique correcte pendant la nage

Conseils d'entraînement

- Demandez au nageur de faire un mouvement de nage libre coordonné aussi loin que possible. Lorsque le nageur est fatigué ou que le mouvement n'est plus coordonné,



arrêtez et soutenez le nageur sous le tronc. Encouragez le nageur à faire au moins quatre autres mouvements en étant soutenu.

- Enregistrez les progrès quotidiens du nageur. Placez un cône sur le bord du bassin pour indiquer la distance parcourue au cours du dernier entraînement.
- Demandez au nageur de nager entre les lignes des couloirs. Si le nageur nage dans une corde, il effectue sans doute une traction trop importante avec le bras opposé. Demandez au nageur de nager au-dessus de la ligne noire. Si la ligne semble bouger, il y a peut-être une rotation exagérée du corps provoquée par le croisement des bras du nageur au-dessus de sa ligne centrale, ou les jambes du nageur n'ont pas un battement uniforme.



Progression de l'aptitude en nage sur le dos

Après avoir rempli le formulaire ci-dessous, cliquez sur le bouton « Entraînez-vous » afin d'obtenir un listing des pages adaptées aux besoins de votre athlète.

Votre athlète sait :	Jamais	Parfois	Souvent
Nager sur le dos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Nager correctement en dos sur une distance d'une longueur de bassin.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Effectuer un départ de dos.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Effectuer un départ de dos, face à la zone de départ ; les deux mains sur un starting block.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Effectuer un départ de dos correct et nager une longueur de bassin.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Effectuer un virage sur le dos.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Effectuer un virage en dos - assisté	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Effectuer un virage en dos dans une eau à hauteur de poitrine - indépendant	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



Nage sur le dos/Dos crawlé

La nage sur le dos, également connue sous le nom de dos crawlé, est probablement la nage de compétition la plus simple à apprendre, dans la mesure où le nageur a la tête hors de l'eau, contrairement à la nage libre où le visage est dans l'eau, et pour laquelle la coordination du bras et de la respiration doit être maîtrisée.

Certains élèves préfèrent la nage sur le dos, car leur visage est hors de l'eau et la respiration ne constitue pas un problème. La nage sur le dos et le crawl présentent des similarités. Celles-ci sont utiles lorsque les nageurs débutants se rappellent d'une aptitude ou d'une partie d'une aptitude qui peut leur être familière.

Position du corps

Points clés

- Allongé, horizontal et hydrodynamique.
- Les oreilles sont immergées, juste sous la surface de l'eau.
- La tête reste immobile, les yeux regardent vers le haut ou légèrement vers le bas en directement des orteils.
- Le menton est replié pour garantir que les jambes restent dans l'eau.
- Les hanches sont maintenues à proximité de la surface.
- Les épaules roulent en parallèle avec le mouvement.
- Pour garder les jambes dans l'eau, une légère pente est créée, de la tête vers les hanches.

Battement de jambes

L'action des jambes aide à conserver la position horizontale du corps et à équilibrer l'action des bras. Cela réduira le balancement des jambes d'un côté à l'autre. Il peut également contribuer à la propulsion.

Points clés

- L'action d'alternance continue haut et bas démarre au niveau des hanches.
- Les jambes sont jointes.
- Les jambes sont maintenues presque droites les genoux restant sous la surface.
- Les chevilles relâchées autorisent les orteils à pointer.
- Les pieds brisent la surface de l'eau à la fin du mouvement ascendant, en essayant de ne pas éclabousser.

Action des bras

L'action des bras est continue et en alternance. L'action des bras assure une propulsion constante. Une action bras plié est plus efficace qu'une action bras tendu. L'action bras tendu peut être préférée dans les premières phases de travail.

Points clés - Entrée



- L'auriculaire doit entrer le premier dans l'eau, le bras tendu et proche de la ligne de l'épaule.

Point clé - Mouvement initial vers le bas

- Le bras effectue un mouvement vers le bas et l'extérieur pour la prise. Il est aidé par le roulement naturel de l'épaule.
- La main est inclinée vers le bas et l'extérieur par la paume.

Points clés - Mouvement vers le haut

- L'inclinaison de la main est modifiée pour évoluer vers l'intérieur et le haut
- Les bras sont pliés à un angle de 90° au niveau du coude.

Points clés - Mouvement final vers le bas

- Le bras pousse jusqu'à la cuisse.
- Les doigts pointent vers les côtés et les paumes vers le bas.

Points clés - Retour du bras

- La main sort de l'eau, pouce en premier.
- Le bras se tourne progressivement pour s'assurer que l'auriculaire est prêt pour l'entrée dans l'eau.
- Le bras reste droit et relâché tout du long.

Points clés - Respiration

- La respiration est naturelle. En règle générale, respirez à chaque cycle de battements.

Points clés - Coordination

- Six battements de pied pour un cycle de mouvements des bras.



Enseignement de la nage sur le dos/dos crawlé

Si les athlètes ont confiance lorsqu'ils sont sur le dos, la nage sur le dos peut être une nage facile à apprendre. Il est recommandé d'apprendre aux athlètes à passer de la position allongée sur le dos à la position debout avant d'enseigner le mouvement complet. Cela améliorera la confiance des athlètes.

Les entraînements pour flotter allongé sur le dos, pousser et glisser sont utilisés pour aider à conserver une bonne position du corps en préparation de l'enseignement de la nage. La sécurité est très importante et tous les athlètes doivent s'assurer que la zone directement derrière eux est libre avant de se lancer dans tout entraînement sur le dos.

Les nageurs se déplacent dans l'eau sur leur dos (en position allongée) et l'action de leurs jambes est continue -comme dans la nage libre. La phase de propulsion du battement se fait avec l'action de battement vers le haut du nageur.

Lorsque la main entre dans l'eau, le bras du nageur est droit et tendu derrière l'épaule. Les nageurs apprennent comment entrer dans l'eau l'auriculaire en premier, et en éclaboussant le moins possible. Les athlètes sont encouragés à pratiquer des exercices pour obtenir une bonne technique de nage. La forme de la traction/action de tout le bras rappelle la forme d'un S.

Les nageurs qui ont des difficultés à garder un mouvement détendu des jambes et des chevilles peuvent avoir des difficultés à apprendre une bonne technique de nage sur le dos.

Enseignement de la position du corps

Entraînement

L'entraîneur aide l'athlète à maintenir le contact avec le mur, en tenant les jambes ou un rail, le cas échéant. Plier les orteils sous le rail. S'allonger sur le dos, les bras sur les côtés.

Points d'enseignement

1. Ventre relevé.
2. Respirer normalement.
3. S'entraîner à pousser et à glisser sur le dos.
4. La tête dans l'eau, les oreilles submergées.

S'entraîner à flotter sur le dos.

Points d'enseignement

1. S'allonger à plat.
2. Se détendre

Enseignement de l'action des jambes.



S'entraîner avec un flotteur sous chaque bras, pousser et glisser, ajouter l'action des jambes.

Points d'enseignement

1. Battement à partir des jambes.
2. Jambes droites, orteils tendus.

S'entraîner en maintenant un flotteur sur le ventre ou la poitrine, ajouter l'action des jambes.

Points d'enseignement

1. Chevilles détendues, souples.

S'entraîner en tenant un flotteur sur les hanches, ajouter l'action des jambes.

Points d'enseignement

1. Relever les hanches pour toucher le flotteur.
2. Jambes tendues, rapprochées l'une de l'autre.

S'entraîner à pousser et glisser, les bras sur les côtés, ajouter l'action des jambes.

Points d'enseignement

1. Battement de jambes au niveau de la surface de l'eau.
2. Briser la surface de l'eau avec les orteils.

S'entraîner à l'action des jambes en faisant la godille

Points d'enseignement

1. Garder les genoux sous la surface.
2. Jambes tendues.

S'entraîner à pousser et glisser avec les bras tendus au-dessus de la tête.

Points d'enseignement

1. Corps tendu.
2. Jambes droites.



S'entraîner au battement de la nage sur le dos au sol.

Points d'enseignement

1. S'allonger sur un tapis ou un banc. Demandez au nageur de s'allonger sur le bord du bassin les jambes dans l'eau.
2. Garder les jambes jointes, les orteils légèrement recourbés.
3. Battre des pieds de sorte que les orteils soient juste sous la surface de l'eau.

Conseils d'entraînement

- Tenez les pieds du nageur, les orteils orientés légèrement vers l'intérieur.
- Demandez au nageur de battre des pieds à partir des hanches.
- Demandez au nageur de battre des pieds et de sentir l'eau avec les pieds.

S'entraîner au battement de la nage sur le dos dans l'eau.

Points d'enseignement

1. En utilisant une petite planche, se mettre en position sur le dos dans une eau à hauteur de la taille.
2. Tendre les bras/la planche au-dessus de la tête ou des genoux car elle aidera le nageur à arrêter de battre des pieds en pliant exagérément le genou.
3. Effectuer la plupart des battements à partir des hanches. Plier légèrement les genoux, en restant détendu.
4. Garder les jambes jointes, les orteils orientés légèrement vers l'intérieur.
5. Battre des pieds de façon à ce que les orteils soient juste sous la surface de l'eau.



Battement de crawl – Planche au-dessus de la tête



Battement de crawl – Planche au-dessus de la taille



Conseils d'entraînement

- En tenant une planche au-dessus de la tête ou des genoux, demandez au nageur de garder les genoux sous la surface de l'eau. Demandez au nageur de maintenir la planche les bras tendus sur les genoux afin d'éviter que les genoux soient exagérément pliés.
- Si nécessaire, aidez le nageur à garder ses hanches relevées. Rappelez au nageur de relever les hanches sous l'eau.
- Avec la tête formant un angle à 45° par rapport à l'eau, demandez au nageur de regarder ses pieds pendant le battement. N'oubliez pas que si la tête est trop levée, cela modifie la flottabilité du nageur.
- Conservez un battement de pieds constant/continu.
- Demandez au nageur de battre des pieds de sorte que les orteils brisent à peine la surface de l'eau, comme un bateau à moteur. Rappelez aux nageurs de battre des pieds d'une manière rapide et détendue.

Entraînez-vous aux battements de crawl en nage sur le dos sur une longueur de piscine.

Points d'enseignement

1. S'allonger sur le dos dans une eau à hauteur de la taille, en agrippant le bord de la piscine (s'il est au niveau de l'eau), ou un flotteur ou flotter librement.
2. Placer la tête à un angle de 45°, les yeux regardant vers les pieds.
3. Garder le corps et les jambes alignés dans l'eau.
4. Garder les genoux serrés, les orteils recourbés.
5. Garder les pieds sous l'eau.
6. Effectuer le battement de la nage sur le dos, les bras tendus au-dessus de la tête, avec ou sans planche.
7. Effectuer le battement de la nage sur le dos, les bras tendus au-dessus des genoux, et lorsqu'il a suffisamment confiance, demander au nageur de battre des pieds, les bras tendus derrière le corps (dans une position hydrodynamique)



8. Battre des pieds sur une longueur de bassin sans vous arrêter. Battre des pieds sur une courte distance et augmentez progressivement, avec la maîtrise de cette aptitude.

Conseils d'entraînement

- Demandez au nageur de se mettre en position allongée sur le dos.
- Si nécessaire, tenez-vous derrière le nageur pour le soutenir sous les épaules et les hanches.
- Aidez le nageur en lui fournissant un soutien si nécessaire. Supprimez progressivement le soutien.
- Placez un flotteur autour de la taille du nageur, si nécessaire, pour le rassurer.
- Demandez au nageur de battre des pieds tout en tournant constamment la tête d'un côté à l'autre.
- Conservez un battement constant, les orteils juste sous la surface de l'eau.
- Battement de jambes à partir des hanches. Les genoux peuvent être légèrement pliés, les jambes et les chevilles détendues.

Enseignement de la nage sur le dos – Mouvement du bras

S'entraîner à pousser et à dériver, ajouter l'action du bras.

Cet exercice peut également être effectué avec l'aide de l'entraîneur jusqu'à ce que l'athlète puisse exécuter cette aptitude de manière autonome.

Points d'enseignement

1. Bras tendus au-dessus de l'épaule.
2. Frotter l'oreille avec le bras supérieur.
3. Pouce vers l'extérieur en premier.





S'entraîner à tirer sur une corde du couloir en faisant le mouvement d'un bras Cela favorise une action bras plié.

Points d'enseignement

1. Tendre vers l'arrière et tirer jusqu'à la cuisse
2. Tendu -Plié -Tendu

S'entraîner au mouvement du bras en nage sur le dos au sol

Points d'enseignement

1. L'athlète se tient debout sur le bord du bassin.
2. Tendre les deux bras, droits au-dessus de la tête.
3. La tête est inclinée vers l'avant, à un angle de 45°.
4. Avec une main, commencer en ligne droite en restant aussi près du corps que possible en direction des pieds.
5. Garder les bouts des doigts orientés vers la surface de l'eau.
6. Le poignet est légèrement plié.
7. Une fois la hanche dépassée, appuyer la main vers le haut de la cuisse.
8. Faire revenir le bras et la main à la position de départ, bras tendu.
9. Répéter le même mouvement avec l'autre bras.
10. Maintenir le dos, les hanches et les jambes tendus.



Conseils d'entraînement

- Encouragez le nageur à entrer dans l'eau l'auriculaire en premier, pour garantir une prise correcte.
- Dans l'eau, le nageur est encouragé à relever les hanches.
- Le premier bras/main entre dans l'eau, sur le même plan que la tête, le coude tendu.
- Veillez à ce que le côté de la main et l'auriculaire soient orientés vers le bas.
- Une ligne droite est dessinée par la main qui reste aussi près que possible du corps, les doigts vers le haut.
- La main du nageur entrera dans l'eau en s'alignant sur la largeur de l'épaule.
- Les nageurs de nage sur le dos savent qu'il ne faut pas croiser les mains sur leur ligne centrale, car cela provoquerait un roulement du corps.

S'entraîner au mouvement du bras en nage sur le dos en eau peu profonde.

Points d'enseignement

1. Les bras sont complètement tendus à côté du nageur, pour conserver un meilleur équilibre dans l'eau.
2. Avec une main, commencer par entrer dans l'eau avec le côté de la main, le poignet légèrement plié.
3. Les épaules pivotent légèrement lorsque la main appuie sur l'eau en direction du fond du bassin.
4. Dessiner une ligne droite avec la main, qui doit rester aussi près du corps que possible, les doigts orientés vers la surface de l'eau.
5. Appuyer la main vers les pieds, en terminant le mouvement après les hanches.



6. Faire revenir le bras en position de départ, en conservant le bras tendu.
7. Répéter le même mouvement avec l'autre main.



Sortir la main de l'eau le pouce en premier.



Lever le bras droit et tendu et commencer la rotation de l'épaule.



Poursuivre la rotation de l'épaule et entrer dans l'eau, l'auriculaire en premier.



Dessiner une ligne droite, en appuyant la main dans l'eau en direction des pieds.



Terminer le mouvement de la main après avoir dépassé les hanches.

Conseils d'entraînement

- Demandez au nageur d'utiliser une bouée, si nécessaire, pour garder les pieds et les jambes levés.
- Soutenez le nageur en position allongée. Demandez au nageur de s'entraîner avec un bras jusqu'à ce que le mouvement soit correct. Changez et entraînez-vous avec l'autre bras.
- Guidez la main du nageur le long du corps, dépassez les hanches et terminez le mouvement le bras complètement tendu. La main sera le long de la cuisse.
- Demandez au nageur de garder les épaules en arrière, la tête inclinée à 45°, les yeux regardant vers les pieds.
- Le corps pivote légèrement sur le côté du bras en mouvement.
- Encouragez le nageur à relever les hanches.

Entraînez-vous à la nage sur le dos en faisant un mouvement des deux bras, et avancez en nage sur le dos sur une distance de 15 mètres.

Points d'enseignement

1. S'allonger sur le dos dans une eau à hauteur de taille.
2. Les bras sont tendus au-dessus de la tête.
3. La tête est immobile, les yeux regardant vers les pieds.
4. Commencer et maintenir le battement avec le battement en nage sur le dos.
5. Effectuer le mouvement des bras tout en battant des pieds.
6. Les bras pivotent en opposition l'un par rapport à l'autre.
7. Lever l'épaule pour aider à guider le retour de la main.
8. Rouler les épaules, en gardant la tête immobile, ce qui aidera à guider le retour du bras.
9. Demandez au nageur d'effectuer la nage sur le dos sur trois à cinq mouvements complets
10. Utiliser des palmes avec le battement des pieds du nageur pour l'aider à conserver une



bonne position du corps et l'aider à travailler le mouvement du bras.

Conseils d'entraînement

- Les hanches et les épaules roulent légèrement à chaque mouvement.
- Modèle de respiration : Inspirer au retour du bras droit. Expirer au retour du bras gauche.
- L'entraîneur peut aider en maintenant les hanches relevées lorsque le nageur effectue le mouvement, ou en demandant au nageur d'utiliser des palmes pour pratiquer l'aptitude.
- Le nageur peut tenir une petite planche sur son ventre d'une main, et s'entraîner un bras à la fois pendant qu'il bat des pieds.

S'entraîner à pousser et glisser, départ de l'action des jambes, ajouter l'action des bras

Points d'enseignement

1. Battement continu.
2. Respirer normalement.

S'entraîner à faire le mouvement complet, en augmentant la distance à mesure que le mouvement est maîtrisé.

Points d'enseignement

1. Action du bras continue.
2. Diriger avec la main.
3. La main dessine un S sur le côté, sous l'eau.
4. Yeux ouverts -regardant vers le plafond (toit/ciel)



Tableau des erreurs et difficultés

Erreur	Rectification	Référence de l'exercice/du test
Genoux exagérément pliés pendant le battement.	<ul style="list-style-type: none"> • Encouragez le nageur à détendre les jambes et les chevilles. • Battement à partir des hanches. 	<ol style="list-style-type: none"> 1) S'entraîner à battre des pieds à l'aide d'une planche au-dessus des genoux. 2) Battement des pieds sur de courtes distances La planche aidera à éviter que les genoux soient trop pliés.
Les pieds et les hanches sont trop bas dans l'eau.	<ul style="list-style-type: none"> • Vérifiez la position du corps du nageur. • Encouragez le nageur à relever les hanches au niveau de la surface de l'eau. • Encouragez un battement continu des pieds en éclaboussant peu. • Vérifiez la position de la tête du nageur. Si la tête est trop relevée, les hanches s'abaisseront. 	<ol style="list-style-type: none"> 1) L'utilisation de palmes encouragera le nageur à relever les hanches. 2) S'entraîner à battre des pieds avec et sans planche. 3) Encouragez le nageur à pratiquer un battement hydrodynamique. 4) S'entraîner à battre des pieds la tête inclinée en arrière, les yeux vers le plafond.



<p>Le corps du nageur roule dans l'eau.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Le nageur pivote exagérément. • Vérifiez que la main entre correctement dans l'eau. • Vérifiez que les mains du nageur ne se croisent pas au-dessus de la ligne centrale du corps. 	<ol style="list-style-type: none"> 1) Faites pratiquer des exercices spécifiques et encouragez le nageur à entrer dans l'eau les bras tendus. 2) Exagération de l'entrée de la main. 3) Demandez au nageur d'entrer dans l'eau en s'alignant sur la largeur des épaules ou plus large.
<p>Trop d'éclaboussures lorsque la main entre dans l'eau</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Vérifiez que la main entre correctement dans l'eau • Encouragez le nageur à entrer dans l'eau l'auriculaire en premier. 	<p>Faites pratiquer un exercice d'entrée de la main spécifique, le pouce vers le haut/rotation de la main/auriculaire vers l'intérieur.</p>

Conseils de l'entraîneur pour la nage sur le dos -Vue d'ensemble

Conseils pour l'entraînement

1. Décomposez l'enseignement de l'ensemble du mouvement.
2. Utilisez des palmes pour aider à maîtriser l'action du bras/le mouvement de la partie supérieure du corps.



Progression de l'aptitude en brasse

Après avoir rempli le formulaire ci-dessous, cliquez sur le bouton « Entraînez-vous » afin d'obtenir un listing des pages adaptées aux besoins de votre athlète.

Votre athlète sait :	Jamais	Parfois	Souvent
Nager la brasse sur le ventre.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Nager la brasse avec une respiration rythmique sur une longueur de bassin.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Effectuer deux virages en brasse consécutifs après avoir nagé une à deux longueurs de bassin.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



Brasse

La brasse est l'une des quatre nages de compétition. C'est également une nage de survie très utile. Lorsqu'il nage la brasse, le nageur est allongé sur le ventre dans l'eau, et les actions des bras et des jambes sont symétriques. Le nageur inspire au début de chaque mouvement des bras.

La brasse est la seule nage de compétition qui présente une importante résistance frontale et pour laquelle le retour du bras en position de départ se fait sous l'eau. L'action des bras est un mouvement extérieur, descendant, intérieur et ascendant avec retour dans une position hydrodynamique.

Le battement de la jambe en brasse est probablement le plus difficile des battements à maîtriser pour certains nageurs et peut prendre un certain temps. L'action des jambes est simultanée et est parfois décrite comme "coup de pied fouetté". Parallèlement à la respiration, la bonne coordination des bras et des jambes est essentielle.

Les nageurs sont encouragés à développer de bonnes aptitudes hydrodynamiques lorsqu'ils nagent la brasse, et des virages et arrivées corrects doivent être renforcés. L'enseignement d'un "mouvement d'écart" au départ et en phase de virage de la nage est très important.

Enseignement de la brasse -Battement de jambes

Entraînement au battement de la brasse sur le bord du bassin.

Points d'enseignement

1. Le nageur s'allonge sur le ventre au bord du bassin.
2. Les jambes sont complètement tendues, les genoux et les chevilles joints, les orteils tendus.
3. Tirer les talons en direction des fesses.
4. Tourner les orteils vers l'extérieur.
5. Aligner les talons sur la largeur des hanches.
6. Faire un battement jambe tendue en position de départ.
7. Terminer les orteils tendus.

Entraînement au battement de jambes de la brasse sur le bord du bassin.

Points d'enseignement

1. Demander au nageur de s'asseoir sur le bord du bassin, les jambes jointes, les talons au mur.
2. Le nageur tourne les pieds vers l'extérieur, en faisant une forme de "V" -dorsi-flex
3. En gardant les genoux joints, déplacer les talons le long du mur.
4. Demander au nageur de faire un battement circulaire - « fouetté » – jusqu'à ce que les deux pieds soient tendus vers l'avant, les orteils tendus vers le haut.



5. Ramener les talons au mur.

Conseils d'entraînement

- Lorsque le nageur s'allonge sur le ventre, sur le bord du bassin, cela l'empêchera de ramener les genoux sous le ventre.
- Initialement, il se peut que vous deviez tenir les pieds afin que les orteils soient fléchis vers l'extérieur ; ramenez les talons jusqu'au niveau des fesses.
- Aidez le nageur à conserver un angle de 90° au niveau des genoux.

Entraînement au battement de jambes de la brasse dans l'eau.

Points d'enseignement

1. Debout dans l'eau à hauteur de la poitrine, attraper le bord du bassin au niveau de l'eau si possible.
2. En se tenant sur le côté du bassin, tendre le corps en position allongée sur le ventre.
3. Les jambes sont tendues, les genoux et les pieds joints.



4. Tirer les talons vers les fesses.
5. Tourner les pieds vers l'extérieur, les talons alignés sur la largeur des hanches.



6. Battre des pieds en arrière, en gardant les talons proches de la surface de l'eau.



Conseils d'entraînement

- Le nageur est debout dans l'eau à hauteur de la taille, saisit le bord du bassin, en se tenant à la gouttière.
- Aidez si nécessaire le nageur à garder les hanches relevées pendant qu'il s'entraîne à faire ce battement.
- Veillez à ce que les genoux ne remontent pas sous le ventre en ramenant les talons jusqu'aux fesses.
- Tourner les orteils vers l'extérieur. Tenez les pieds, si nécessaire, en aidant le nageur à sentir ses orteils pointer vers l'extérieur.
- Avec les talons sur les fesses, écartés l'un de l'autre de la largeur des hanches, effectuer un battement de jambes vers l'arrière jusqu'à ce que les pieds soient joints, les jambes complètement tendues.



- Veillez à ne pas faire pivoter exagérément les genoux lorsque vous aidez le nageur à tourner les pieds vers l'extérieur.

Entraînement au battement de jambes de la brasse sur 15 mètres.

Points d'enseignement



1. Le nageur se tient debout dans une eau à hauteur de la poitrine.
2. Le nageur tient une planche, une main de chaque côté, les bras complètement tendus.



3. Le nageur effectue le battement de jambes de la brasse sur 15 mètres.



4. Le nageur effectue deux à trois battements consécutifs le visage dans l'eau.



Conseils d'entraînement

- Le nageur se tient debout dans une eau à hauteur de la poitrine.
- Le nageur tient une planche, une main de chaque côté, en gardant les bras tendus.
- Le nageur s'entraîne au battement de la brasse sur 15 mètres.
- Suivez derrière le nageur, en tenant ses pieds et en les guidant dans leur mouvement si nécessaire.
- Le nageur effectue deux à trois battements de jambes consécutifs le visage dans l'eau.
- Deux planches peuvent être utilisées, une sous chaque bras, pour un meilleur équilibre.
- Le nageur peut tenir une planche sur sa poitrine. Cela l'aidera à flotter tout en gardant les jambes jointes.
- Dans une position hydrodynamique, demandez aux nageurs de pousser sur le mur, d'effectuer deux à trois battements de jambes en brasse, puis de revenir en position debout.
- Le nageur a les mains sur le côté, demandez-lui de pousser sur le mur avec son dos et d'effectuer un battement de jambes en brasse sur le dos. C'est aussi ce qu'on appelle le battement de jambe de nage sur le dos de survie.

OU

- Demandez au nageur de fléchir les genoux en ramenant les talons vers les fesses.
- Tournez les pieds vers l'extérieur.
- En gardant les genoux joints, effectuer un battement de fouet, en joignant à nouveau les pieds et en terminant avec le corps en position hydrodynamique.

S'entraîner au mouvement de bras de la brasse au sol.

Points d'enseignement



1. Debout sur le bord du bassin, se plier au niveau de la taille et tendre les bras vers l'avant de la tête. Garder les paumes des mains orientées vers le bas.



2. Fléchissez légèrement les poignets, les doigts pointant légèrement vers le bas.



3. Commencer le mouvement les bras appuyant vers l'extérieur et vers le bas
4. Alors que l'appui se poursuit, les coudes fléchissent pour établir une position élevée du coude.



5. Pousser les bras et les mains jusqu'au niveau des épaules. Les mains sont orientées vers l'intérieur et jointes.
6. Les bras et les mains appuyés les uns contre les autres, les bras sont tendus vers l'avant, aussi loin que possible, dans une position hydrodynamique.

Conseils d'entraînement

- Le nageur tend les bras tout du long vers l'avant, dans une position hydrodynamique.
- Tenez-vous debout au bord du bassin derrière le nageur. Déplacez ses bras de manière à effectuer plusieurs fois le bon mouvement de bras.
- L'accent est mis sur le fait de garder les coudes relevés et près du corps pendant l'appui arrière.
- Les mains sont projetées vers l'avant pour revenir en position de départ, prêtes pour la prochaine traction.
- Le nageur se tient debout dans une eau à hauteur de poitrine, et s'entraîne à la



technique ci-dessus. Encouragez le nageur à "sentir l'eau" à chaque traction de bras.

S'entraîner à la traction de la brasse dans une eau à hauteur de poitrine, sans battement de jambes.

Points d'enseignement

1. La nageur est debout dans une eau à hauteur de poitrine et place une planche ou une bouée de traction entre ses jambes.
2. Prendre la position allongée sur le ventre.
3. Le nageur effectue la traction de la brasse.
4. Appuyer le corps vers l'avant avec les mains.
5. Lorsque les mains sont au niveau des épaules, "laisser aller" l'eau et "projeter" les mains vers l'avant en position de départ.
6. Alors que le corps glisse vers le haut et en avant, un contact visuel est établi avec l'extrémité du bassin.
7. A la fin du mouvement, les yeux regardent vers le fond du bassin.
8. Le menton est poussé vers l'avant pour respirer.



Pousser les mains vers l'extérieur, en écartant un peu plus que la largeur des épaules.



Orienter les mains vers le bas, en propulsant le corps vers l'avant et l'extérieur.



Les mains se rejoignent, l'une face à l'autre, terminant ainsi la phase propulsive du mouvement.

Conseils d'entraînement

- Pour aider à maîtriser une action correcte du bras, demandez au nageur de porter des palmes et d'adopter un battement de jambes de papillon très léger au lieu d'un battement de jambes de la brasse. Des palmes peuvent être utilisées dans les exercices de brasse lorsque l'accent est mis sur le développement et le maintien d'une bonne technique de mouvement du bras.
- Le nageur prend la position allongée sur le ventre avec une bouée entre les jambes.
- Les bras sont complètement tendus, en appuyant contre les oreilles, les mains sont dos à dos, le corps est en position hydrodynamique.
- Les yeux sont fixés sur le fond du bassin.
- Le nageur appuie les mains vers l'extérieur, vers le bas puis l'intérieur, en ramenant les coudes sur le côté du corps, puis pousse les bras vers l'avant, alignés sur les épaules, dans une position hydrodynamique.
- Le nageur peut utiliser un petit battement de dauphin, à l'aide de palmes, le cas échéant, afin de conserver l'équilibre.
- L'entraîneur peut également maintenir le nageur au niveau de la taille, ou lui faire utiliser une bouée.
- Encouragez le nageur à effectuer trois à cinq tractions pour l'aider à développer un rythme et à "sentir l'eau".
- Les coudes touchent les côtés du corps pendant la traction vers l'avant.
- Encouragez la concentration pendant l'appui avec les mains, en ne dirigeant pas avec les coudes.
- Essayez de faire en sorte que le nageur "sente l'eau".

Enseignement de la respiration en brasse - Coordination

S'entraîner à la brasse avec une respiration régulière sur 15 mètres.

Points d'enseignement



1. Debout dans une eau à hauteur de poitrine, se plier au niveau de la taille.
2. Prendre sa respiration.
3. Mettre le visage dans l'eau et adopter une position hydrodynamique.



4. Alors que le mouvement des bras commence, pousser le menton en avant, suffisamment pour que la bouche soit au-dessus de la surface, et prendre une respiration lorsque les mains viennent sous les épaules/



5. "Projetez" les mains vers l'avant pour le retour en position de départ.



6. Nager la brasse, en prenant sa respiration à chaque mouvement, comme décrit ci-dessus sur 15 mètres.



Conseils d'entraînement

- Demandez au nageur d'adopter la position allongée sur le ventre.
- Commencer avec les bras complètement tendus au-dessus de la tête -position hydrodynamique.
- Les yeux regardent légèrement vers l'avant et vers le fond du bassin.
- Commencer le mouvement, les mains dos à dos, et les paumes des mains orientées vers le bas.
- Les paumes appuient vers l'extérieur et le haut pour le départ, en gardant les coudes fléchis.
- "Projetez" les mains vers l'avant pour revenir en position de départ.
- Les talons commencent leur battement au moment où les mains commencent à appuyer.
- Lorsque les mains sont "projetées" en avant, les pieds sont poussés ("fouetté") vers l'arrière.
- Le rythme de coordination est - traction - battement de jambes -glisser les mains vers l'avant.



Tableau des erreurs et difficultés

Erreur	Rectification	Référence de l'exercice/du test
<p>La coordination de la respiration/mouvement du bras est incorrecte.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Vérifiez la position des bras du nageur dans la traction. • En règle générale, la coordination de la respiration sera incorrecte car les mains/bras sont tirés vers les hanches et non sous la poitrine. 	<ol style="list-style-type: none"> 1) A l'aide de palmes, s'entraîner à une action correcte des bras. 2) Utiliser un battement de papillon lent, pour effectuer cet exercice.
<p>Coordination de la respiration incorrecte</p>	<p>Vérifiez la position de la tête pendant le retour du bras en position de départ.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1) Soulignez la nécessité de placer le visage dans l'eau uniquement jusqu'à l'implantation des cheveux. 2) Ne pas mouiller le haut de la tête.
<p>Position du corps en angle ou tirant vers un côté.</p>	<p>Vérifiez que les mouvements des bras et des jambes sont simultanés et que la même quantité de tractions/battements est effectuée de chaque côté.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1) S'entraîner au battement de jambes avec/sans planche ; introduisez des exercices de battements de jambes spécifiques. 2) S'entraîner à une traction de bras correcte avec/sans palmes.



Le corps ne se déplace pas vite ou suffisamment loin sous l'eau au départ/virage. Les bras seront écartés.	Veillez à ce que le nageur ait une position hydrodynamique.	1) S'entraîner à effectuer un grand nombre de poussées sur le mur dans une position hydrodynamique. 2) Demandez aux nageurs de voir jusqu'où il peut aller sous l'eau.
Un battement de jambes non uniforme/ou des hanches plus élevées d'un côté pendant la nage.	Veillez à ce que les deux pieds soient correctement tournés et à ce que le battement de jambes soit uniforme et simultané.	S'entraîner à des exercices spécifiques pour favoriser un battement correct des jambes et une bonne position du corps.

Conseils de l'entraîneur pour la brasse -Vue d'ensemble

Conseils pour l'entraînement

1. Veillez à ce que le nageur conserve une bonne position hydrodynamique du corps.
2. Veillez à ce que le nageur puisse tourner les pieds vers l'extérieur sans se blesser.
3. Vérifiez que le nageur possède une bonne rotation du genou.
4. Utilisez des palmes pour développer et conserver une action du bras adéquate.
5. Présentez des exercices spécifiques pour favoriser le battement des jambes, l'action du bras et tout le mouvement.
6. Divisez l'aptitude.
7. Vérifiez la bonne coordination de l'action des bras/battement de jambes et de la respiration.
8. Encouragez le nageur à toujours terminer en touchant le mur des deux mains.

Conseils pour la compétition

1. S'entraîner à effectuer beaucoup de départs et d'arrivées.
2. Veillez à ce que les nageurs puissent effectuer un mouvement d'écart ; sinon, encouragez une bonne position hydrodynamique.
3. S'entraîner à toujours finir sur un mouvement complet et à toucher le mur des deux mains.
4. Rappelez au nageur de ne pas regarder autour de lui pendant la compétition. Cela pourrait provoquer une disqualification et abaisser ses hanches sur un côté.



Progression de l'aptitude en nage papillon

Après avoir rempli le formulaire ci-dessous, cliquez sur le bouton « Entraînez-vous » afin d'obtenir un listing des pages adaptées aux besoins de votre athlète.

Votre athlète sait :	Jamais	Parfois	Souvent
Nager le papillon sur le ventre	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Nager le papillon en utilisant le battement de dauphin sur 15 mètres.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Nager le papillon avec une respiration rythmique sur une longueur de bassin	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Effectuer un virage en papillon après avoir nagé en papillon sans s'arrêter	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Effectuer deux virages en papillon consécutifs après avoir nagé deux longueurs de bassin.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



Papillon

La nage papillon est généralement enseignée une fois que le nageur maîtrise les aptitudes de base dans les trois autres nages de compétition. La nage papillon repose sur une bonne coordination et sur l'action simultanée des bras et des jambes. Cette nage est mieux enseignée si on la décompose en trois phases : battement des jambes, action des bras et respiration.

1. Un battement de propulsion, appelé "battement de dauphin", est utilisé pour favoriser le déplacement du nageur dans l'eau. Les jambes du nageur restent jointes et se déplacent simultanément. Le battement consiste en une action vers le haut et vers le bas.



2. L'action du bras est simultanée, les deux bras revenant au dessus de la ligne d'eau. Les mains du nageur entrent dans l'eau en étant alignées sur la largeur des épaules. L'action/l'étirement du bras se compose de l'entrée et de la prise, d'un mouvement extérieur, intérieur, ascendant, et d'un retour du bras en position de départ.
3. La phase de respiration de la nage commence lorsque le bras commence à s'orienter vers l'extérieur pendant la prise, et le nageur prendra sa respiration au moment du retour du bras en position de départ. La tête du nageur regardera vers l'avant, et il convient d'encourager le nageur à respirer après le deuxième cycle de bras (tous les deux mouvements)



Enseignement du papillon -Mouvement des bras

Entraînement au mouvement du bras en papillon au sol

Points d'enseignement



1. Debout sur le bord du bassin, se plier au niveau de la taille et tendre les bras au-dessus de la tête, en les appuyant contre les oreilles.
2. Garder les mains l'une sur l'autre, les paumes vers le bas, les doigts pointant légèrement vers le bas, prêts pour la position de prise.



3. Appuyer les mains vers l'extérieur des épaules, vers l'extérieur et le bas.



4. Terminer l'étirement les mains appuyant au-delà des hanches.



5. Retour des mains en position de départ, les coudes relevés.
6. Déplacer les mains vers l'avant au-dessus de la tête, les mains détendues.



7. Retourner à la position de départ

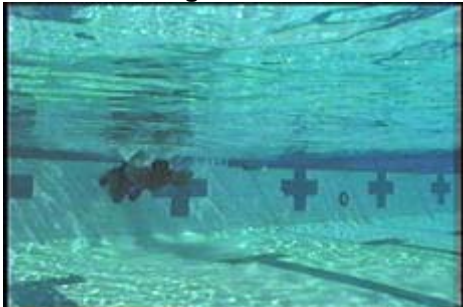
Conseils d'entraînement

- Le bras commence le mouvement, l'écartement des mains correspondant à la largeur des épaules.
- Le pouce et l'index dirigent la main.
- Les coudes et les épaules suivent dans le même trou créé par la main dans l'eau.
- Alors que la main poursuit le mouvement, ils bougent selon une forme de sablier (ou serrure)
- La vitesse du bras augmente alors que le mouvement progresse.
- Les mains explosent après les hanches jusqu'à la phase de retour en position de départ.
- Lorsque la main revient en position de départ, les bras sont à peine au-dessus de la surface de l'eau, les coudes légèrement fléchis.
- Tenez-vous derrière le nageur, en tenant chaque bras, et guidez-les pour l'exécution du modèle de bras correct.

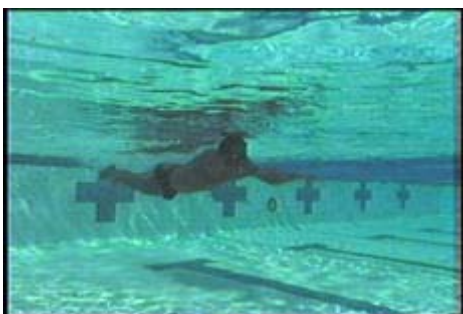


S'entraîner au mouvement du papillon dans une eau à hauteur de poitrine.

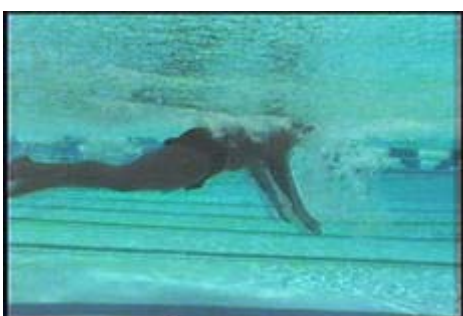
Points d'enseignement



1. En poussant sur le côté du bassin, prendre la position allongée sur le ventre, les bras tendus au-dessus de la tête.



2. Commencer le mouvement les bras complètement tendus au-dessus de la tête, le dos des mains joint, en appuyant vers l'extérieur et le bas, les doigts pointant légèrement vers le bas.



3. Bouger les deux bras en même temps, dans un mouvement de sablier.



4. La main sort de l'eau les coudes tendus à l'achèvement du mouvement.
5. Battre de nouveau des jambes, et pousser le menton en avant pour respirer lorsque la main sort de l'eau.
6. Faire sortir les bras de l'eau, les bras détendus.
7. Effectuer trois à cinq mouvements des bras sans bouée de traction.

Conseils d'entraînement

- Évitez si possible de mettre une bouée autour de la taille. Cela crée plus de résistance.
- Il peut être utile de s'entraîner un bras à la fois, en tenant une petite planche de l'autre main.
- Demandez au nageur de faire deux mouvements avant de respirer.
- Enseignement du papillon - Battement

Enseignement du battement en papillon

Entraînement au battement en papillon en eau peu profonde

Points d'enseignement

1. Debout en eau peu profonde, adopter une position allongée sur le ventre.
2. Adopter le même battement de jambes que celui de la nage libre, en bougeant les deux jambes ensemble.
3. Plier les genoux dans le mouvement descendant ressemblant à un fouet.
4. Garder les jambes droites dans le mouvement ascendant.
5. Pointer les orteils légèrement vers l'intérieur.
6. Garder les talons sous l'eau.
7. Répéter trois à cinq fois.



Conseils d'entraînement

- Il peut être plus simple d'enseigner le battement en premier car cela vous aidera à enseigner tout le mouvement du corps.
- Le nageur se tient debout dans une eau à hauteur de poitrine, et fait le dauphin en poussant sur le fond du bassin.
- Le battement du dauphin peut être effectué sur le dos.
- Demandez au nageur de garder les hanches relativement plates.
- Il peut être plus simple pour le nageur d'apprendre le battement en tenant une planche.
- Pour avoir la sensation, le nageur peut vouloir s'entraîner au saut de grenouille -en poussant sur le fond, en sautant hors et au-dessus de l'eau, tête la première.
- Veillez à ce que le nageur n'aille pas trop profond et ne se cogne pas la tête sur le fond du bassin.
- Si elles sont disponibles, utilisez des palmes pour favoriser la maîtrise de l'action de battement et du mouvement du corps créé par le battement.

Faites pratiquer le battement du papillon sur une distance de 15 mètres.

Points d'enseignement

1. Le nageur est debout dans une eau à hauteur de la taille et tient une planche, les bras tendus, ou bat des jambes sans planche, les bras tendus, selon ce qu'il préfère.
2. Adopter une position allongée sur le ventre.
3. Effectuer le battement des jambes en papillon sur un mètre.



4. Utiliser des palmes si elles sont disponibles.

Conseils d'entraînement

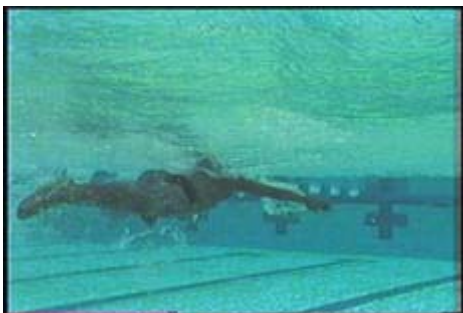
- Veillez à ce que les orteils pointent légèrement vers l'intérieur (recourbés)
- Veillez à ce que les pieds restent sous la surface, les talons brisant à peine la surface de l'eau.
- Le nageur peut également s'entraîner à ce battement sur le dos en tenant une planche sur le ventre.
- Proposez l'utilisation de palmes si elles sont disponibles, en encourageant des "petits" battements rapides.

Enseignement du mouvement du bras en papillon avec battement des jambes

Entraînement au mouvement en papillon avec respiration régulière, mouvement du bras et battement des jambes sur 15 mètres.

Points d'enseignement

1. Le nageur est debout dans une eau à hauteur de poitrine et adopte une position allongé sur le ventre, bras tendus au-dessus de la tête.
2. Commencer le mouvement par deux battements de jambes en papillon.
3. Commencer le premier mouvement les mains appuyant sur l'extérieur et le bas.



4. Déplacer les bras dans un mouvement de sablier -forme de "S".



5. Pousser le menton en avant pour respirer lorsque les mains sortent de l'eau.
6. Battre de nouveau des jambes lorsque les mains sortent de l'eau.



Conseils d'entraînement

- Le nageur est encouragé à commencer à respirer au début du mouvement afin de garantir une bonne coordination.
- L'entraîneur peut soutenir le nageur sous la taille, si nécessaire.
- Le nageur bat deux fois des jambes pour chaque mouvement complet.
- Le premier battement se fait lorsque les mains entrent dans l'eau. Le deuxième battement se fait lorsque les mains dépassent les hanches.
- Le nageur pousse le menton en avant et vers le haut pour respirer au début du mouvement initial des bras.
- Le nageur replie le menton vers le bas dès que les mains entrent dans l'eau.
- Le nageur dit tout haut "Mains dedans" lorsque les mains entrent dans l'eau et "Mains dehors" lorsque les mains sortent de l'eau.
- Deux battements de jambes pour un cycle complet de bras. S'entraîner au mouvement sur le bord du bassin en se concentrant sur la poussée des mains vers l'extérieur puis vers l'intérieur jusqu'à ce que les mains touchent presque le ventre. Le nageur doit s'entraîner à "faire exploser" les mains après avoir dépassé les hanches, pour aider le retour des bras en position de départ.



Tableau des erreurs et difficultés

Erreur	Rectification	Référence de l'exercice/du test
Mouvement non uniforme.	Veillez à ce que les bras et les jambes du nageur bougent simultanément.	1) S'entraîner au battement des jambes avec/sans palmes et planche ; position hydrodynamique sur et sous la surface. 2) S'entraîner à l'action des bras avec des palmes. 3) S'entraîner à la rotation des bras sur le bord du bassin.
Respiration trop tardive.	Demandez au nageur de commencer à respirer plus tôt.	1) Utilisez des exercices spécifiques. 2) Le nageur respire tous les trois ou quatre mouvements.
Le battement est lent, le corps n'est pas en position hydrodynamique et l'action de battement est faible.	<ul style="list-style-type: none"> • Encouragez le nageur à faire un deuxième battement plus fort. • Encouragez le nageur à bouger tout son corps et pas seulement les jambes. 	Le nageur effectue le mouvement de tout le corps avec des palmes.



<p>Nageur effectuant des mouvements courts et rapides avec le corps vertical (les pieds et les hanches trop bas)</p>	<ul style="list-style-type: none">• Le nageur ne tire pas jusqu'aux jambes avant la phase de retour en position de départ.• Vérifiez qu'il y a deux battements par cycle de bras.	<ol style="list-style-type: none">1) Entraînement à un battement rapide sur de courtes distances avec/sans palmes.2) Encouragez une position relevée du corps, les pieds brisant la ligne d'eau.3) Entraînement de l'étirement des bras jusqu'au niveau du côté des jambes ; mettez l'accent sur le fait que les pouces doivent toucher le côté des jambes avant que les bras sortent de l'eau.4) Entraînement sans respirer sur de courtes distances, de sorte que la respiration ne fasse pas partie du mouvement.
--	--	---

Conseils de l'entraîneur pour le papillon -Vue d'ensemble

Conseils pour l'entraînement

1. Pratiquez le battement du papillon avec/sans palmes.
2. Encouragez de petits battements rapides.
3. Encouragez un mouvement de l'ensemble du corps.
4. Encouragez le nageur à joindre les jambes, les chevilles détendues, les genoux légèrement fléchis pendant le battement.
5. S'entraîner au battement les deux bras tendus, le visage tourné vers le fond, effectuer quatre battements, puis lever le menton vers la ligne d'eau pour respirer.
6. Encouragez le mouvement à partir des hanches.
7. Vérifiez l'étirement des bras dans l'eau, les pouces poussant jusqu'au côté des jambes avant de revenir en position de départ.
8. S'entraîner au retour du bras en position de départ, en ligne sur la largeur des épaules.
9. Vérifiez le bon positionnement de la main pour la prise.
10. Vérifiez la coordination de la respiration/action du bras.

Conseils pour la compétition



1. Vérifiez tout état médical susceptible d'empêcher le nageur de nager le papillon.
2. Encouragez une bonne position hydrodynamique à l'entrée dans l'eau et aux virages.
3. Encouragez une bonne position hydrodynamique en s'élançant des blocs/du mur grâce à un vigoureux battement en papillon.
4. Encouragez le nageur à respirer tous les deux mouvements.
5. Vérifiez que les deux mains touchent le mur à l'arrivée et aux virages.
6. Encouragez le nageur à ne pas regarder autour de lui lorsqu'il participe à une compétition, car cela peut provoquer l'abaissement des hanches et un battement de jambes non uniforme.



Quatre nages individuel (IM)

Le quatre nages individuel est l'une des épreuves de natation les plus difficiles. Elle peut aussi être l'une des plus amusantes pour le nageur. Le nageur doit changer de nage pendant la course en réalisant les virages et en adoptant l'allure adéquats pour chacune des nages.

Indépendamment de la distance de l'épreuve quatre nages individuel, le nageur doit nager pendant la course en faisant les quatre nages de compétition dans le bon ordre. L'athlète nage chacune des nages pendant un quart de la course. Le nageur commence la course en départ debout ou dans l'eau, et nage dans l'ordre :

- Papillon
- Nage sur le dos
- Brasse
- La nage libre (ou toute autre nage, généralement la nage libre (crawl)).

Pour fournir un entraînement aux épreuves de quatre nages individuel l'entraîneur doit enseigner chacune des quatre nages ainsi que les virages appropriés. Afin de mieux préparer la course, centrez davantage l'attention sur la nage dans laquelle l'athlète est le plus faible. Pendant la course, l'entraîneur devra s'assurer que le nageur se concentre sur sa nage la plus faible, en ne dépensant pas toute son énergie dans une phase particulière de la course.

Conseils d'entraînement

- Divisez l'épreuve en assurant l'entraînement de chaque nage de manière individuelle.
- Effectuez un entraînement en passant d'une nage à l'autre.
- Entraînez-vous à deux nages à la fois. Passez par exemple du papillon à la nage sur le dos, à la brasse ou de la brasse à la nage libre.
- Mettez davantage l'accent sur l'entraînement du nageur dans la nage dans laquelle il est le plus faible.
- Encouragez le nageur à effectuer des virages de manière correcte et rapide.
- Encouragez le nageur à ne pas regarder autour de lui pendant qu'il fait ses virages.
- Parlez de l'épreuve avec l'athlète, en vérifiant qu'il se rappelle de l'ordre des nages.



Tableau des erreurs et difficultés

Erreur	Rectification	Référence de l'exercice/du test
Le nageur n'exécute pas la bonne nage après le virage.	Entraînez-vous à l'épreuve pendant les sessions d'entraînement.	Demandez à l'athlète de citer les nages dans le bon ordre.
Le nageur se met sur le ventre au moment du virage en passant du papillon à la nage sur le dos.	Rappelez que le nageur doit être sur le dos après avoir touché le mur dans la partie papillon de l'épreuve.	Veillez à ce que le nageur nage jusqu'au mur, en papillon à partir des drapeaux, touche le mur des deux mains, replie ses deux genoux et ses pieds sur le mur, en poussant sur le mur sur le dos en position hydrodynamique sur la partie nage sur le dos de l'épreuve.
Le nageur ne touche pas le mur des deux mains dans les virages en papillon et nage sur le dos.	Soulignez que le nageur doit toucher le mur avec les deux mains dans les virages en papillon et en nage sur le dos.	Entraînez-vous à la nage jusqu'au mur, en papillon et en nage sur le dos, à partir des drapeaux et en touchant le mur avec les deux mains.

Conseils de l'entraîneur pour le quatre nages individuel - Vue d'ensemble

Conseils pour l'entraînement

1. Divisez l'épreuve en pratiquant chaque nage individuellement.
2. Divisez l'épreuve en répétant chaque virage de chaque nage individuellement.
3. Entraînez-vous à un départ dans l'eau et sur les blocs dans la partie papillon.
4. Entraînez-vous à un passage adéquat d'une nage à l'autre au moment du virage.
5. Entraînez-vous à compter les mouvements de bras à partir des drapeaux jusqu'au mur dans la nage sur le dos.

Conseils pour la compétition

1. Encouragez le nageur à ne pas regarder autour de lui lorsqu'il effectue un virage.
2. Encouragez le nageur à terminer correctement sur le mur, en le touchant des deux mains, dans le papillon et la nage sur le dos.
3. Encouragez le nageur à terminer chaque nage sur un mouvement de bras complet en arrivant au mur.
4. Encouragez le nageur à ne pas se tourner sur le ventre lorsqu'il effectue un virage en passant du papillon à la nage sur le dos.
5. Encouragez le nageur à faire des virages rapides en gardant une position aussi



hydrodynamique que possible.



Départs en natation

Il existe à la base trois manières différentes d'effectuer un départ



Les départs debout tels que le départ agrippé ou un pied devant l'autre peuvent être effectués sur les blocs ou à partir du bord de la piscine. Un nageur qui ne peut pas effectuer de départ debout ou qui participe aux épreuves de nage sur le dos effectuera un départ dans l'eau.

Tous les départs sont signalés par l'arbitre de départ qui siffle le départ pour les nageurs sur les blocs ou dans l'eau. L'arbitre de départ dira ensuite "A vos marques" Les nageurs quittent le bloc ou l'extrémité du bassin lorsque l'arbitre donne le signal, avec un pistolet ou un sifflet.

Le départ est un aspect essentiel de la natation en compétition, et, dans les compétitions importantes, une règle d'un seul départ peut être appliquée ; il est essentiel que le nageur reçoive des instructions régulières dans cette aptitude. Ayez connaissance de certains états médicaux qui peuvent empêcher les nageurs de pratiquer les départs hors de l'eau. N'oubliez pas, lorsque vous enseignez les départs, de décomposer l'aptitude et de la rendre ludique.

Départs dans l'eau -Nage libre, brasse et papillon

Les départs dans l'eau de nage libre, brasse et papillon sont similaires. Les points d'enseignement ci-dessous peuvent être appliqués à chacune de ces nages.

Points d'enseignement

1. Se tenir des deux mains sur le côté du bassin, pendant qu'on est dans l'eau.
2. Placer les deux pieds sur le mur, les orteils pointant vers le mur latéral.
3. Plier légèrement les deux genoux.
4. Tendre l'autre main dans l'eau vers l'autre extrémité du bassin.
5. Veiller à ce que le nageur regarde vers l'avant, vers l'autre extrémité du bassin
6. Pousser sur le côté et se mettre en position sur le ventre -battement des pieds avec une position hydrodynamique du corps, le cas échéant.
7. Commencer le mouvement approprié dès que le corps est complètement tendu.

Départ dans l'eau en nage libre



Départ dans l'eau en brasse



Position de départ - en se tenant sur le starting-block.



Adopter une position hydrodynamique



Mouvement de départ

Départ dans l'eau en papillon



Position de départ - en se tenant sur le starting-block.



Pousser et se mettre sur le ventre, en position hydrodynamique





Battement de départ



Commencer le mouvement complet en papillon

Conseils d'entraînement

- Placez les pieds du nageur sous le corps, contre le mur.
- Pointez la main qui ne tient pas le mur vers l'autre extrémité du bassin
- Donnez un signal de départ
- Faites en sorte que le nageur pousse fortement sur le mur pour se mettre sur le ventre
- Pour la nage libre et le papillon, commencer le battement dès que le corps est complètement tendu -position hydrodynamique.
- Pour la brasse, le nageur peut faire un étirement et un battement sous l'eau avant de remonter à la surface. C'est également ce que l'on appelle un mouvement d'écart

Remarques de sécurité

Selon le Manuel des règles sportives de Special Olympics, avant de commencer l'enseignement du papillon, l'entraîneur consulte les dossiers médicaux de chaque athlète et détermine si l'athlète a été examiné pour la subluxation Atlantoaxiale Les interdictions de participer à l'une des épreuves ci-dessus s'appliquent jusqu'à ce que l'extension et la flexion complètes du cou de l'athlète aient été examinés, y compris par des radios, par un médecin qui a été informé sur la subluxation Atlantoaxiale La profondeur de l'eau doit être au moins de 1,80 m, pour pouvoir enseigner le départ en plongeon depuis le bord du bassin.

Départ dans l'eau en nage sur le dos

S'entraîner à la nage sur le dos pendant que l'on est dans l'eau.

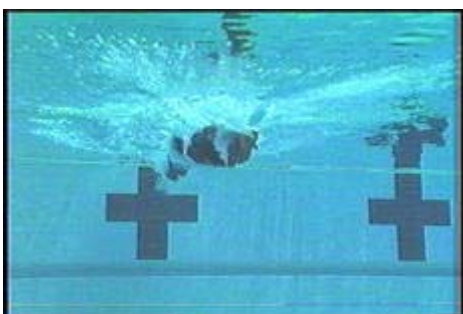
Points d'enseignement



1. Debout dans l'eau, face à l'extrémité de départ du bassin.
2. Se tenir au bord du bassin ou à l'extrémité du starting-block avec les deux mains.
3. Plier les genoux.
4. Ramener les deux pieds sur le mur.
5. Pointer les orteils en direction de la surface, en veillant à ce qu'ils restent sous la ligne de l'eau.



6. Etendre les deux mains vers l'arrière en direction de l'extrémité opposée du bassin, après le signal de départ
7. Pousser avec les jambes.
8. Etendre les bras au-dessus de la tête et battre des pieds, en faisant un battement de crawl ou de papillon, jusqu'à ce que le corps soit plat -en position hydrodynamique.
9. Le nageur bat fortement des pieds, jusqu'à ce que le corps soit complètement étendu.
Le nageur conserve un battement constant, dès le départ et pendant la nage. Le corps est en position hydrodynamique afin de réduire la friction au minimum.





10. Commencer la nage sur le dos dès que les mains ont brisé la surface de l'eau.

Conseils d'entraînement

- Donnez un signal de départ au nageur
- Aidez le nageur à cambrer le dos lorsqu'il lance ses mains en arrière.
- Dites au nageur de pousser fortement sur ses jambes. Décrivez l'action des jambes comme correspondant à "celle d'un ressort".

Départs sur le bord du bassin -Nage libre, brasse et papillon.

S'entraîner au départ en nage libre, brasse et papillon alors que l'on est debout sur le bord du bassin.

Départ sur le bord du bassin en brasse

Points d'enseignement



1. Début sur le bassin, les orteils repliés sur le bord.
2. Se plier légèrement au niveau de la taille.



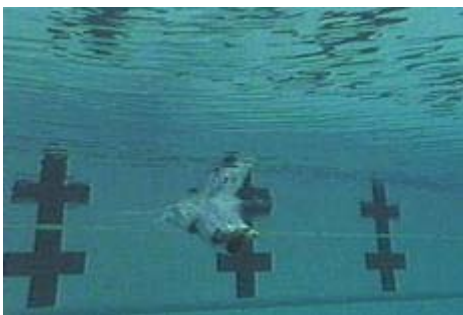
3. Tendre les deux bras derrière le corps.



4. Regarder l'extrémité opposée du bassin.



5. Projeter les deux bras vers l'avant en même temps.
6. Pousser sur le bord du bassin lorsque les bras sont tendus.
7. Baisser la tête juste avant d'entrer dans l'eau, en serrant les bras sur la tête du nageur pour obtenir une position hydrodynamique du corps.



8. Commencer immédiatement le battement en nage libre ou en papillon.
9. Effectuer un mouvement d'écart, puis tirer et battre des pieds sous l'eau pour la brasse.
10. Commencer à nager lorsque les mains/le corps ont brisé l'eau.

Conseils d'entraînement

- Le nageur continue de regarder l'extrémité du bassin. Si le nageur est mal voyant, il doit regarder vers l'arbitre de départ.
- Aidez le nageur à se sentir en équilibre lorsqu'il se penche vers l'avant, afin qu'il n'y ait pas de faux départ.
- Donnez un signal de départ
- Dites au nageur de projeter ses bras vers l'avant et de pousser sur le bord.
- Faites en sorte que le nageur aille le plus loin possible.
- Veillez à ce que le nageur baisse la tête avant d'entrer dans l'eau - aidez l'athlète à se plier légèrement au niveau de la taille, afin qu'il ne fasse pas un plat sur le ventre.
- Encouragez le nageur à commencer à battre des pieds dès que le corps est en position



hydrodynamique.

Départs dans les starting blocs -Nage libre, brasse et papillon

S'entraîner départ en nage libre, brasse et papillon debout sur un starting-block. Nous illustrerons les départs suivants. Chacune des méthodes de départ utilise les techniques de départ de base décrites ci-dessous.

- Départ agrippé en nage libre
- Départ couloir en nage libre
- Départ plongeon en brasse
- Départ agrippé en papillon

Points d'enseignement

1. Se tenir debout sur le starting-block et replier les orteils sur le bord avant du starting-block. Pour le départ un pied derrière l'autre, le nageur place un pied en avant avec les orteils repliés sur le bord du bloc pendant que l'autre jambe/pied est derrière.
2. Pour le départ agrippé, les pieds du nageur peuvent être regroupés, ou légèrement distants, mais pas plus écartés que la largeur des épaules.
3. Agripper l'avant du starting-block à la demande.
4. Mettre la tête vers le bas.
5. Plier légèrement les genoux.
6. Garder les hanches au-dessus des pieds.
7. Lever la tête, projeter les bras vers l'avant et pousser sur le bloc au signal.
8. Le nageur s'élance du bloc avec ses jambes.
9. Le nageur baisse la tête juste avant d'entrer dans l'eau.
10. Commencer le mouvement adéquat et battre des pieds après être entré dans l'eau et avoir atteint la surface de l'eau.

Conseils d'entraînement

- Aidez physiquement le nageur à trouver l'équilibre.
- Le nageur peut agripper l'avant ou les côtés du bloc, avec un départ agrippé ou un pied derrière l'autre.
- Stabilisez le nageur lorsqu'il ajuste son équilibre aussi loin que possible vers l'avant sans tomber dans le bassin.
- Donnez un signal de départ au nageur.
- Travaillez avec le nageur pour que tout son corps entre par le même "trou" dans l'eau.
- Encouragez le nageur à entrer dans l'eau dans une position hydrodynamique.
- En agrippant le bloc, le départ vers l'avant permet à l'athlète de se pencher un peu plus. Il faut espérer que cela déclenchera une réaction plus rapide au signal de départ.



Départ agrippé en nage libre

Points d'enseignement

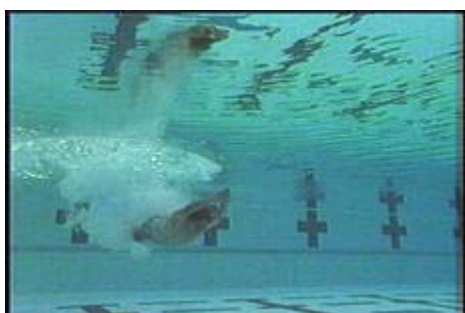
1. Replier les orteils sur le starting-block. Les pieds sont regroupés ou légèrement distants.
2. La tête est baissée.
3. Les genoux sont légèrement pliés.



4. Levez la tête, en projetant les bras vers l'avant, tout en poussant sur le bloc.
5. Pousser sur le bloc avec les jambes.
6. Baisser la tête juste avant d'entrer dans l'eau.



7. Adopter une position hydrodynamique.





8. Commencez le mouvement et le battement adéquats, après être entré dans l'eau et avoir atteint la surface de l'eau



Départ un pied derrière l'autre en nage libre

Points d'enseignement

1. Replier les orteils sur le starting-block. Un pied est avancé avec les orteils repliés sur le bord du bloc, tandis que l'autre pied est derrière.
2. La tête est baissée.
3. Les genoux sont légèrement pliés.



4. Lever la tête, projeter les bras en avant, tout en poussant sur le bloc.
5. Pousser sur le bloc avec les jambes.



6. Baisser la tête juste avant d'entrer dans l'eau.



7. Adopter une position hydrodynamique.



8. Commencer le mouvement et le battement adéquats, après être entré dans l'eau et avoir atteint la surface de l'eau

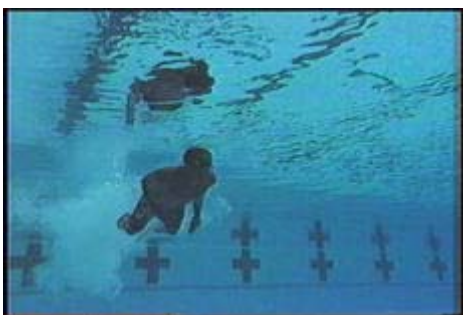


Départ plongeon en brasse

Points d'enseignement

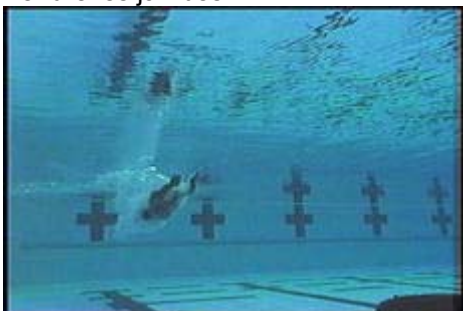
Pousser sur les starting-blocks.

Commencer le premier mouvement, joindre les pieds.



Adopter une position hydrodynamique.

Tendre les jambes.



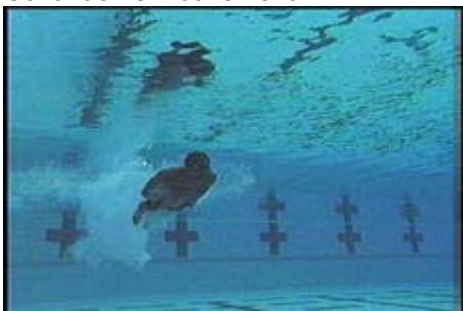
Ramener les bras sur les côtés.

Commencer le deuxième mouvement, la tête brise la surface de l'eau.



Propulser le corps, en poussant les bras en direction des jambes.

Continuer le mouvement.



Départ agrippé en papillon

Points d'enseignement

Replier les orteils sur le starting-block. Les pieds sont regroupés ou légèrement distants, à une distance l'un de l'autre correspondant à la largeur des épaules



Commencer le premier mouvement, en propulsant le corps.



Adopter une position hydrodynamique.

Amener les bras vers l'avant



La tête et les épaules doivent briser la surface de l'eau

Continuer le modèle du mouvement

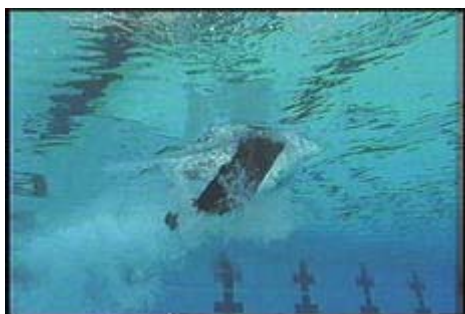


Tableau des erreurs et difficultés

Erreur	Rectification	Référence de l'exercice/du test
Le nageur glisse du bloc ou du bord du bassin.	Veillez à ce que les orteils du nageur soient repliés sur le block ou le bord.	S'entraîner à rester debout sur le bloc, les orteils sur le bord du bassin.
Le nageur entre dans l'eau en biais.	Veiller à ce que le nageur soit bien en équilibre et que le mouvement de poussée sur le bord/block soit uniforme.	1) S'entraîner à sauter en avant à partir du bloc. 2) Encouragez le nageur à regarder vers l'avant, et à sauter les pieds en premier.



<p>Les bras du nageur sont écartés lorsqu'il entre dans l'eau.</p>	<p>Assurer une position hydrodynamique du corps -les mains sont jointes au moment de l'entrée dans l'eau, les bras serrent les oreilles/la tête.</p>	<p>1) S'entraîner à l'entrée dans l'eau une main sur l'autre.</p> <p>2) De préférence, la main la plus forte est dessous, car c'est cette main/bras qui tirera en premier.</p>
--	--	--

Conseils de l'entraîneur pour les départs de natation -Vue d'ensemble

Conseils pour l'entraînement

1. S'entraîner au départ agrippé et un pied derrière l'autre pour déterminer celui qui convient le mieux.
2. S'entraîner à adopter une position hydrodynamique du corps dans et hors de l'eau.
3. S'entraîner à plonger, en utilisant la commande de départ correcte.
4. Dans la nage sur le dos, s'entraîner à adopter une position hydrodynamique à partir du mur, à l'aide du battement de pied du crawl ou du papillon.
5. S'entraîner à pousser sur le mur, en utilisant un mouvement d'écart, sous l'eau, pour la brasse.
6. S'entraîner au départ sur le bord/le block, en utilisant un mouvement d'écart sous l'eau pour la brasse.



Réaliser des virages

Enseignement des virages en nage libre

Virage pivot en nage libre

Points d'enseignement



1. Se tenir debout dans une eau à hauteur de poitrine, à environ 10 mètres du bord du bassin
2. Nager en nage libre jusqu'au mur.
3. Tendre un bras après le dernier mouvement avant le mur afin de saisir le bord de la gouttière du bassin.
4. Tirer le corps jusqu'au côté du bassin.



5. Replier les jambes sous le corps et commencer à tourner.





6. Prendre une inspiration et terminer le virage.



7. Tendre les deux mains au-dessus de la tête, en appuyant les bras sur les oreilles.
8. Effectuer trois à cinq battements de pieds avant de commencer le mouvement en nage libre.

Conseils d'entraînement

- Aidez le nageur à trouver une place pour saisir le mur.
- Aidez le nageur à ramener les pieds sous le corps en guidant ses pieds afin qu'ils soient parallèles au mur.
- Le nageur pousse sur le mur, en commençant immédiatement à battre des pieds dès qu'il a quitté le mur.

Virage flip/culbute en nage libre

Les mains ne touchent pas le mur.

Points d'enseignement

1. Se tenir debout dans l'eau à hauteur de poitrine, à environ 10 mètres du mur.
2. Nager en nage libre jusqu'à une distance d'environ 3 mètres du mur.
3. Respirer avant de faire le dernier battement.
4. Terminer le dernier mouvement avant le mur, les deux mains à proximité des hanches.
5. Placer les pieds à environ 30-40 cm sous la surface de l'eau, parallèles au fond.
6. Tendre les bras au-dessus de la tête, en appuyant les bras contre les oreilles.
7. Pousser sur le mur, en battant quatre fois des pieds, ou autant que nécessaire avant de faire un mouvement.
8. Effectuer un dernier mouvement complet avant de respirer, pour une meilleure position du corps.



9. Le nageur bat fortement des jambes, et soulève les hanches, tandis que la tête s'abaisse.
10. Le nageur plie légèrement les genoux.



Terminer le dernier mouvement avant le mur, les mains sur les côtés.



Replier le menton, commencer à faire pivoter le corps vers l'avant et tendre les bras au-dessus de la tête.



Pousser sur le mur avec force avec les deux pieds.



Revenir en position hydrodynamique, respirer, puis commencer une nage.

**Conseils d'entraînement**

- Après le dernier mouvement, le nageur bat des pieds jusqu'au mur s'il est trop loin.
- Aider le nageur à placer correctement les pieds afin qu'ils ne soient pas trop haut ou trop bas.
- Le nageur pratique un exercice de demi-virage. Le nageur effectue environ huit mouvements, puis fait un saut périlleux dans l'eau. Cet exercice peut être fait sur 25 mètres.

Tableau des erreurs et difficultés

Erreur	Rectification	Référence de l'exercice/du test
Effectue le virage trop tôt sur le mur.	Le nageur touche le mur d'une main avant d'effectuer une culbute.	Les mains sur le mur, bat fortement des pieds, puis effectue une culbute, en poussant sur le mur dans une position hydrodynamique.
Pousser sur le mur avec un seul pied.	Encouragez le nageur à pousser des deux pieds.	1) Le nageur effectue une culbute verticale, en sentant ses pieds pousser sur le fond du bassin. 2) Le nageur sent ses pieds pousser sur le bord du bassin, puis revient dans une position hydrodynamique.



Enseignement des virages en nage sur le dos

S'entraîner à un virage correct en nage sur le dos, trois fois sur cinq

Points d'enseignement

1. Se tenir debout dans une eau à hauteur de poitrine et adopter une position de flottement sur le dos. L'athlète peut également nager jusqu'au mur.
2. Flotter sur le dos
3. Etendre une main vers le mur, le coude légèrement plié.
4. Nager en nage sur le dos jusqu'au mur.
5. Utiliser l'une ou l'autre main pour toucher le mur et commencer le virage.
6. Toucher le mur avec l'une ou l'autre main, à environ 30 à 40 cm sous la surface de l'eau.
7. Ramener les genoux presque jusqu'à hauteur de la poitrine.
8. Garder la tête et les épaules à plat.
9. Effectuer une culbute en poussant dans l'une ou l'autre direction, après que la main a touché le mur.
10. Tendre les deux bras vers la tête dans une position hydrodynamique.
11. Pousser sur le mur avec les pieds.
12. Terminer le virage en poussant sur le mur dans une position hydrodynamique ; battre des jambes en battement de crawl ou en papillon.
13. Commencer à battre immédiatement des jambes après avoir quitté le mur, en utilisant un battement de crawl ou de papillon

Conseils d'entraînement

- Tenez le nageur sous les hanches, si nécessaire
- Aidez le nageur à remonter les genoux.
- Aidez le nageur à créer un angle de 90° avec la partie supérieure de ses jambes et ses hanches.
- Aidez le nageur à pivoter sur son dos pendant qu'il pousse sur le mur avec ses mains.



Virage pivot en nage sur le dos



Tendre une main vers le mur du bassin.



Attraper le mur du bassin, ramener les genoux vers la poitrine et commencer à faire pivoter le corps.



Ramener les pieds sur le mur du bassin.



Pousser avec les deux pieds et tendre les bras au-dessus de la tête.



Adopter une position hydrodynamique et commencer le battement

Virage culbute en nage sur le dos

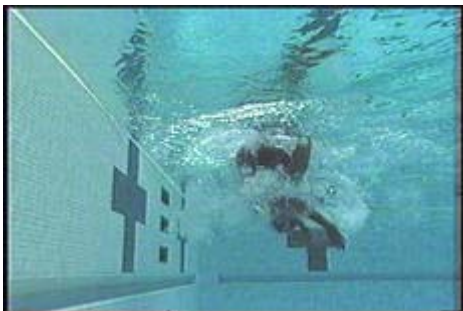
Les mains ne touchent pas le mur



Tendre un bras en direction du mur du bassin Tendre le bras en direction du mur, sans le toucher



Après avoir commencé le virage, ramener les deux bras sur les côtés et replier la tête en direction du menton



Replier les genoux vers la poitrine en tendant les bras sur les côtés



Toucher le mur du bassin avec les deux pieds et pousser. Tendre les bras au-dessus de la tête.



Adopter une position hydrodynamique et commencer à battre des pieds.



Enseignement des virages en papillon et en brasse

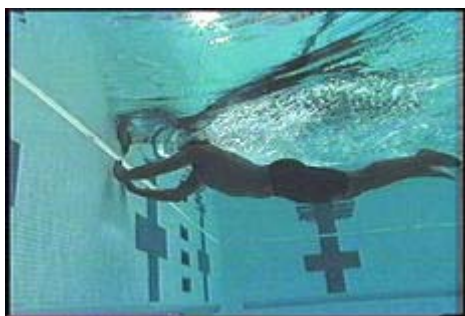
Les virages en papillon et en brasse sont très similaires. La seule différence c'est qu'avec le virage en brasse un mouvement d'écartement est effectué sous l'eau directement après le virage. Un mouvement d'écartement correspond à 1,5 mouvement sous l'eau. Lorsque vous atteignez le mur au moment du virage et à l'arrivée, le nageur doit toucher le mur des deux mains. Les mains peuvent toucher au-dessous, sous ou au niveau de la ligne d'eau. Les mains n'ont pas à être exactement à la même hauteur. Cependant, il est essentiel que les épaules restent horizontales.

Le nageur utilisera un bras pour la direction, qui bougera le long de la ligne du corps, et une rotation du corps du nageur se produira. Il est essentiel que le nageur conserve une position hydrodynamique du corps. La tête du nageur doit briser la surface de l'eau avant que le mouvement du bras ne soit effectué.

Virages pivots en papillon et en brasse

Points d'enseignement

1. Se tenir debout dans une eau à hauteur de poitrine, à la distance d'un bras par rapport au mur. Votre nageur peut également nager en direction du mur.
2. Se plier au niveau de la taille. Essayer d'atteindre le mur si l'on nage.
3. Attraper la gouttière ou le bord du bassin avec les deux mains.
4. Garder les épaules au même niveau.
5. Replier les jambes sous le corps, sur le mur. Les pieds doivent être parallèles au fond du bassin.
6. Lâcher le bord du bassin avec la main du bas.
7. Tendre l'autre main au-dessus de la tête vers l'extrémité du bassin.
8. Tendre les deux bras au-dessus de la tête.
9. Pousser sur le mur.



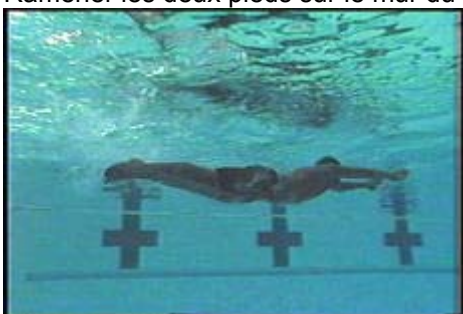
Tendre les deux mains en direction du mur du bassin.



Ramener les genoux vers la poitrine et commencer à tourner.



Ramener les deux pieds sur le mur du bassin, et pousser dessus.



Revenir à une position hydrodynamique.

Conseils d'entraînement

- Dites au nageur de nager en faisant un virage en brasse ou en papillon jusqu'au mur.
- Encouragez le nageur à garder le visage dans l'eau après le dernier battement, jusqu'à ce que les deux mains aient lâché le mur.
- Rappelez au nageur que la poussée se fait sur le côté, le corps pivotant pour se mettre en position sur le ventre.



S'entraîner à faire des virages en papillon et en brasse après avoir nagé sur 15 mètres.

Points d'enseignement

1. Se tenir debout dans une eau à hauteur de poitrine à 15 mètres du mur.
2. Nager l'une ou l'autre nage, jusqu'au bord du bassin.
3. Toucher le bord du bassin avec les deux mains, en gardant les épaules au même niveau.
4. Garder le visage dans l'eau.
5. Plier légèrement les genoux et faire pivoter le corps dans l'une ou l'autre direction.
6. Replier les jambes sous les hanches.
7. Lâcher le mur d'une main.
8. Amener l'autre main au-dessus de la tête
9. Tendre les deux bras au-dessus de la tête.
10. Pousser sur le mur.

Conseils d'entraînement

- Encourager le nageur à garder le visage dans l'eau après le dernier battement, jusqu'à ce que les deux mains aient quitté l'eau.
- Rappelez au nageur que la poussée se fait sur le côté, le corps pivotant pour se mettre en position sur le ventre.
- Pour la brasse, le nageur est autorisé à une traction vers le bas et à un battement sous l'eau, le mouvement d'écartement, soit 1,5 mouvements sous l'eau. Le nageur doit rendre son corps aussi hydrodynamique que possible.
- Pour le papillon, le nageur commence le battement dès que les pieds ont quitté le mur.



Plan d'entraînement du niveau maîtrise des nages -Exemple

N'hésitez pas à utiliser toute section, aptitude ou exercice de ce programme pour enseigner un point spécifique. Il est également important d'évaluer et de réviser régulièrement le programme de vos athlètes afin de satisfaire leurs besoins jusqu'à ce que les aptitudes soient apprises. N'oubliez pas de diviser la nage en plusieurs petites aptitudes. Cela permettra d'enseigner correctement chaque partie de la nage.

Niveau d'entrée suggéré

Nage libre

1. Nager sur 25 mètres.
2. Montrer un retour des bras détendus au-dessus de l'eau.
3. Long étirement sous l'eau.
4. Battre constamment des pieds, jambes détendues, les pieds juste sous la surface de l'eau
5. Coordonner la respiration avec le retour du bras.

Nage sur le dos

1. Battre des pieds sur 25 mètres, les jambes détendues, juste sous la surface de l'eau, les orteils créant des bulles à la surface.
2. Tendre un bras vers l'avant, au-dessus de la tête afin de toucher le mur à l'approche de la fin d'un tour.

Sécurité dans l'eau

Avoir une connaissance des aptitudes de sécurité dans l'eau, particulièrement en eau profonde.

Durée du programme

Les 16 sessions d'entraînement sont élaborées pour un rythme d'une fois par semaine, sur une saison de 16 semaines, ou de deux fois par semaine, sur une saison de 8 semaines.

Durée des sessions d'entraînement.

10 minutes au sol et 45 minutes dans l'eau par session.

Regroupement par aptitudes

Utilisez les cordes des couloirs chaque fois qu'elles sont disponibles. Répartissez les athlètes par couloirs, en fonction de leurs capacités. Expliquez la formation pour l'entraînement. Par exemple, se suivre les uns les autres jusqu'au centre du couloir, en commençant à partir d'un mur et en finissant chaque tour en touchant le mur à l'autre extrémité du bassin, si possible.

- Soyez prêt à modifier le programme afin qu'il corresponde à votre environnement ainsi qu'aux intérêts, besoins et aptitudes de vos athlètes.
- Soyez flexible et réactif.



Plan du Programme de Maîtrise de la nage

Session d'entraînement 1

Présentez : battement des pieds, bras, respiration en nage libre, hydrodynamique, battement des pieds en nage sur le dos.

Session d'entraînement 2

Evaluez et réviser la session d'entraînement 1

Présentez : Départs et arrivées en nage libre, mouvement des bras en nage sur le dos

Session d'entraînement 3

Evaluez et réviser les sessions d'entraînement 1 et 2

Présentez : Nage sur le dos, départs et arrivées

Session d'entraînement 4

Essais chronométrés

15 mètres/25 mètres en nage libre et nage sur le dos

Session d'entraînement 5

Evaluez et réviser les sessions d'entraînement 1 -3

Présentez : rattrapage en nage libre sans planche, culbutes, virages en nage libre, virages en nage sur le dos

Session d'entraînement 6

Evaluez et réviser la session d'entraînement 5

Présentez : entraînement longueur de mouvement en nage libre, virage en culbute en partant du mur, retour en position hydrodynamique

Session d'entraînement 7

Evaluez et réviser la session d'entraînement 6

Session d'entraînement 8

Essais chronométrés

15 mètres/25 mètres/50 mètres en nage libre et nage sur le dos

Session d'entraînement 9

Présentez : Battement de la brasse

Session d'entraînement 10

Evaluez et réviser la session d'entraînement 9

Présentez : Etirements en brasse et arrivées

Session d'entraînement 11

Evaluez et réviser la session d'entraînement 10

Présentez : Départs et virages en brasse

Session d'entraînement 12

Présentez : Battement en papillon

Session d'entraînement 13

Evaluez et réviser la session d'entraînement 12

Présentez : Mouvement des bras en papillon et arrivées

Session d'entraînement 14

Evaluez et réviser la session d'entraînement 13

Présentez : Virages et départs en papillon

Session d'entraînement 15

Evaluez et réviser toutes les nages, départs, virages et arrivées

Session d'entraînement 16

Entraînement à la compétition

15 mètres/25 mètres/50 mètres en nage libre et nage sur le dos

15 mètres /25 mètres en brasse et papillon



Session d'entraînement 1

Objectif

Présenter les aptitudes de nage libre et de nage sur le dos

Nage libre

1. Battre des jambes avec une planche
2. Rattrapage d'un seul bras avec une planche, en faisant des bulles et en tournant la tête vers le même côté que le bras qui est utilisé.
3. Alternner le rattrapage du bras avec une planche, en faisant des bulles et en tournant la tête pour respirer sur les deux côtés.
4. Exercice pousser et glisser -position hydrodynamique à partir du mur -déplacement uniforme dans la bonne position de nage.

Nage sur le dos

1. Battement de jambes avec une planche
2. Battement de jambes sans planche

Echauffements

Etirements

Exercices au sol

Echauffements dans l'eau

Entraînement dans l'eau

1. Enseigner les exercices de battement de jambes en nage libre.
2. Enseigner les exercices de mouvement des bras en nage sur le dos

Exercice de battement de jambes en nage libre

Battement de jambes sur 15-25 mètres, en fonction de la capacité, avec une planche tenue sur l'avant, les mains situées sur l'extrémité la plus éloignée de la planche.

Conseils d'entraînement

- Les orteils brisent simplement la surface de l'eau pour rendre "l'eau blanche". Les jambes sont détendues, les genoux légèrement fléchis, les chevilles relâchées.
- Les hanches sont relevées dans l'eau.
- Lorsque le nageur est plus expérimenté, demandez-lui de tenir sa planche sur l'extrémité la plus proche, les bras tendus, les pouces vers le haut et les doigts en dessous. Cela garantit un bon alignement des bras sur les épaules. Cela aide



également à conserver une position plus hydrodynamique du corps et aide à relever les hanches.

Exercices de mouvement des bras

Rattrapage d'un seul bras avec une planche

Élément important : S'entraîner à faire des bulles et à tourner la tête vers le même côté que le bras actif.

Points d'enseignement

1. En tenant la planche des deux mains, les bras complètement tendus vers l'avant, les nageurs effectuent six battements de jambes complets (en comptant, 1-2-3, 1-2-3) tout en expirant dans l'eau pour faire des bulles.
2. Ensuite, effectuer une traction du bras gauche, et tourner la tête vers le côté gauche pour respirer, en terminant le mouvement de manière à revenir à la position d'attente.
3. Répéter sur le côté droit.

Conseil d'entraînement

- Le nageur s'entraîne avec et sans palmes afin de développer une action des bras/respiration correctes.

Alterner le rattrapage de l'action des bras avec la planche.

Élément important : S'entraîner à faire des bulles et à tourner la tête pour respirer des deux côtés - respiration bilatérale.

Points d'enseignement

1. Identique au rattrapage avec un seul bras avec une planche.
2. Utiliser les bras de manière alternative, et tourner la tête pour respirer d'un côté puis de l'autre.

Conseils d'entraînement

- Apprendre à respirer des deux côtés aidera à développer un mouvement uniforme et fluide, et garantira un développement harmonieux de la partie supérieure du corps.
- Encouragez le nageur à commencer par apprendre des termes tels que "bilatéral".
- Le nageur s'entraîne avec et sans palmes afin de développer une action des bras/respiration correctes.

Exercice pousser et glisser - Position hydrodynamique.

Alors que les aptitudes se développent, les nageurs seront en mesure de développer leur



position hydrodynamique pour dépasser les drapeaux de nage sur le dos avant de refaire surface, pour se préparer à la natation de compétition.

Points d'enseignement

1. Une main est placée sur l'autre.
2. Les bras sont tendus, les coudes derrière les oreilles (on pourrait parler d'un sandwich d'oreilles).
3. Prendre sa respiration
4. Une poussée contre le mur et sous l'eau est encouragée au début de tous les exercices. On appelle cet exercice les torpilles.

Conseil d'entraînement

- Les nageurs apprennent à adopter une position hydrodynamique pour prendre l'habitude de toujours protéger leur tête à l'entrée dans l'eau quand ils plongent d'une certaine hauteur, ou depuis le mur, pour une nage efficace.

Exercices de battement de jambes en nage sur le dos

Battement de jambes sur le dos avec une planche

Points d'enseignement

1. Tenir une planche. Une main se trouve de chaque côté de la planche. Mettre les pouces dessus et les doigts sous la planche.
2. Les bras sont tendus au-dessus de genoux ; les jambes effectuent un battement continu.
3. Les épaules et la tête sont en arrière et relâchées.
4. La poitrine et les hanches poussent vers le haut.
5. Les genoux sont légèrement fléchis sur le mouvement descendant, et tendus sur le mouvement ascendant, les orteils tournés naturellement vers l'intérieur.
6. Garder les pieds juste sous la surface de l'eau, en créant des bulles/éclaboussures à la surface.





Battement de jambes sur le dos sans planche

Points d'enseignement

1. Comme ci-dessus, excepté que les bras sont maintenus sur les côtés.
2. Les mains pagaient lentement verticalement, pour conserver l'équilibre et aider le mouvement dans le bassin.



Session d'entraînement 2

Objectif

1. Evaluer et réviser les aptitudes de nage libre et de nage sur le dos présentées dans la **Session d'entraînement 1**
2. Présenter les aptitudes de nage sur le dos suivantes :
 - Les deux bras sont utilisés alternativement, avec un battement de jambes continu.
 - S'entraîner à l'aptitude avec des palmes.

Echauffements

Etirements

Exercices au sol

Echauffements dans l'eau

Entraînement dans l'eau

1. Réviser les exercices de nage libre et de nage sur le dos.
2. Présenter le mouvement de bras en nage sur le dos

Nage sur le dos - Les deux bras sont utilisés alternativement avec un battement de jambes continu

Points d'enseignement

1. Chaque bras est levé en premier et entre dans l'eau à côté de l'oreille.
2. L'auriculaire entre en premier dans l'eau, le pouce sort de l'eau en premier.
3. Le bras se tend ensuite tout droit en direction de la jambe, à environ 15 à 20 cm sous la surface de l'eau.

Conseils d'entraînement

- Veillez à ce que l'auriculaire entre le premier dans l'eau, afin que la paume de la main soit tournée vers l'extérieur et le que bras effectue une traction contre l'eau. Le mouvement est terminé lorsque le bras/ la main se trouve contre la jambe du nageur.
- Le bras remonte ensuite à la surface, le pouce en premier.
- Le battement de jambes doit être continu, pendant tout le mouvement du bras.
- S'entraîner à cette aptitude à l'aide de palmes, qui favoriseront la maîtrise du mouvement du bras.



Session d'entraînement 3

La session d'entraînement 3 est identique à la **Session d'entraînement 2** Excepté qu'une section sur le plongeon a été ajoutée. Veuillez à confirmer toute restriction concernant les plongeurs avant l'entraînement. Pour toute personne ayant des restrictions concernant les plongeurs, enseignez les techniques de départ dans l'eau.

Objectif

1. Evaluer et réviser les aptitudes de nage libre et de nage sur le dos pratiquées au cours de la **Session d'entraînement 2**
2. Présenter les aptitudes de nage libre suivantes :
 - Départs en plongeon et position hydrodynamique (en utilisant le départ agrippé si possible) - uniquement si le bassin possède l'espace suffisant.
 - Départs dans l'eau pour les athlètes avec des restrictions concernant les plongeurs.
 - Importance d'arriver au mur à chaque occasion.
3. Présenter les aptitudes de nage sur le dos suivantes :
 - Départ en nage sur le dos.
 - Arrivées en nage sur le dos - règlement adéquat pour l'arrivée à une course en nage sur le dos.

Echauffements

Etirements

Exercices au sol

Echauffements dans l'eau

Utilisation **Session d'entraînement 2** Plans d'entraînement dans l'eau et ajouter l'entraînement de départ en plongeon suivant. Vous devez impérativement veiller à ce que les athlètes aient l'autorisation de plonger avant de commencer cette phase du programme. En exercice de départ dans l'eau est décrit ci-après.

Entraînement au départ en plongeon

Présentez le plongeon sous ses formes élémentaires, consistant à s'agenouiller ou s'asseoir **Apprentissage de la natation** Ou **Maîtrise du mouvement** aux niveaux. L'accent est mis sur la nécessité de garder le menton replié sur la poitrine. Pendant le plongeon, les bras doivent être tendus derrière les oreilles. Le nageur est encouragé à entrer dans l'eau les doigts en premier.

Conseils d'entraînement

- Veuillez toujours à ce que le nageur soit en position hydrodynamique lorsqu'il effectue des départs en plongeon.
- Veuillez à ce que les nageurs se tiennent debout sur le bord du bassin, les pieds alignés sur la largeur des hanches ou des épaules, les orteils repliés sur le bord pour une bonne prise.



- Fléchir légèrement les genoux, les bras en position hydrodynamique pointant vers un endroit du bassin situé à environ 3 mètres du nageur, et garder les oreilles sous les coudes.
- Le nageur se penche vers l'avant et tend les genoux sans bouger la tête ni les bras dès que l'entrée dans l'eau est effectuée.
- Alors que la maîtrise augmente, un départ agrippé est recommandé.

Départ agrippé pour les départs en nage libre

Les nageurs sont encouragés à se tenir debout les talons sur l'arrière du plot de départ avant chaque plongeon. Au signal "A vos marques", le nageur fait un pas en avant pour permettre aux pieds de se placer sur le bord avant du plot de départ. Les genoux sont fléchis et le corps détendu. Le nageur s'agrippera ou se tiendra sur l'avant du plot avec les deux mains. Les mains sont placées entre les jambes.

Au signal "Partez", le nageur exécute la séquence suivante pour entrer dans l'eau.

Points d'enseignement

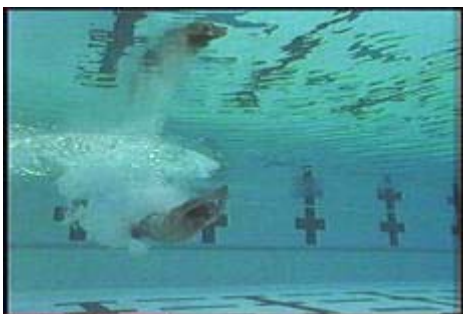
1. La partie supérieure du corps se déséquilibre vers l'eau.
2. Les bras sont projetés vers l'avant
3. Les jambes sont tendues et poussent le corps vers l'avant. Les bras et la tête sont en position hydrodynamique.
4. Les doigts du nageur brisent l'eau en premier, suivis par le corps et les pieds en dernier.
5. Le corps suit dans l'eau et passe par le même "trou" que les mains ; le corps reste droit et hydrodynamique.
6. Six battement de jambes en crawl sous l'eau ; le premier mouvement commence lorsque le corps remonte à la surface, un bras passe au-dessus de l'eau.



Saisir le plot de départ et pencher le corps équilibré en direction de l'eau.



Tendre les jambes et les bras - position hydrodynamique et poussée sur le plot de départ.



Le corps suit les mains dans l'eau, en conservant une position hydrodynamique.



Le corps remonte à la surface de l'eau et le mouvement commence.

Conseils d'entraînement

- Si un nageur éprouve des difficultés à entrer dans l'eau les doigts en premier, tenez un cerceau à environ un mètre du bord du bassin. Encouragez le nageur à plonger à travers le cerceau, puis à adopter une position hydrodynamique - battement de jambes - traction d'un bras d'abord comme ci-dessus.
- C'est le seul entraînement programmé pour les plongeurs de ce programme ; toutefois, les plongeurs peuvent être effectués chaque fois que le temps et l'espace disponible dans le bassin le permettent et seront utilisés pour les essais chronométrés et la **Session d'entraînement 16** - Entraînement à la compétition
- Profondeur minimale du bassin : 1,2 mètre.



Départs dans l'eau - Nage libre, Brasse, Papillon

Un départ dans l'eau est autorisé à tout niveau de la compétition. Au signal de départ, le nageur doit avoir au moins une main en contact avec le mur ou le plot de départ.

Séquence de plongeon

Conseils d'entraînement

- Le nageur se tient à la barre du plot de départ ou au bord du bassin.
- Le nageur est face à la direction qu'il prévoit de prendre, l'autre main pointant droit devant dans cette direction.
- Les pieds sont recourbés, appuyés sur le mur du bassin et doivent se trouver sous la ligne d'eau.
- A la commande "Partez", le nageur pousse fortement sur le mur, en repliant la tête vers le bas, et en dirigeant la main qui tenait la barre vers l'autre main, afin que le corps soit en position hydrodynamique.
- Le nageur conserve une position hydrodynamique, le corps glissant juste sous ou au niveau de la surface du bassin.
- Le nageur commence le mouvement à partir du plongeon.





Arrivée en nage libre.

Un nageur en nage libre termine la course lorsque n'importe quelle partie de son corps touche le mur après avoir parcouru la distance requise.

Conseils d'entraînement

- Entraînez les nageurs à se tendre et à se diriger nettement vers le mur, sans ralentir le battement de jambes.
- Pratiquez cette approche du mur depuis une distance de cinq mètres, sans respirer, en arrivant au mur avec une main tendue.
- Pratiquez cette approche du mur depuis une distance de cinq mètres, sans respirer, en arrivant au mur, un bras tendu et le corps en position légèrement latérale.

Départs en nage sur le dos

Les départs en nage sur le dos et relais quatre nages sont les seuls départs obligatoires dans l'eau. Le nageur est face au mur, il saisit la barre de nage sur le dos et place ses pieds sur le mur, juste en dessous de la surface de l'eau. Il est interdit de placer les pieds sur la gouttière du bassin ou sur tout autre support.

Points d'enseignement

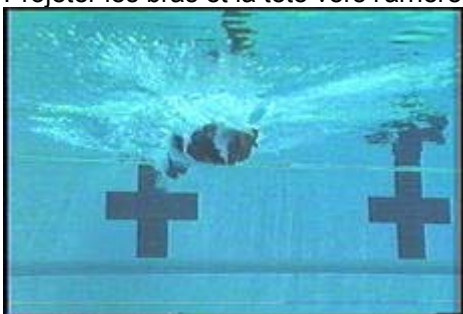
1. A la commande "A vos marques", le nageur s'élance dans une position accroupie.
2. A la commande "Partez" le nageur lance la tête et les bras derrière la tête alors que les jambes poussent sur le mur.
3. Une fois dans l'eau, en position hydrodynamique, les jambes commencent le battement, puis un bras commence sa traction vers la jambe.
4. L'action continue du bras de la nage sur le dos suit.



Prendre une position accroupie, en se tenant au plot de départ.



Projeter les bras et la tête vers l'arrière, en poussant fortement sur le mur du bassin.



Prendre une position hydrodynamique et commencer le battement.

Arrivées en nage sur le dos

Les nageurs de nage sur le dos doivent apprendre à toucher le mur, pour des raisons de sécurité lorsqu'ils terminent un exercice, une course ou qu'ils approchent d'un virage. Pour cette raison, des drapeaux de nage sur le dos sont placés à cinq mètres de distance de l'extrémité du bassin, et, s'ils sont disponibles, ils sont en place pour tous les entraînements impliquant la nage sur le dos.

Points d'enseignement

1. Approche de battement de jambes Un bras sur le côté et l'autre bras tendu au-dessus de la tête, battre des jambes en direction du mur, les doigts pointant vers le fond du bassin, la paume des mains face au mur. Alors que la main touche le mur, se pencher dessus, en faisant fléchir le coude. Ne pas pousser
2. S'entraîner à compter le nombre de mouvements à partir des drapeaux de nage sur le dos jusqu'au mur, jusqu'à ce qu'il soit possible d'arriver au mur sans regarder.
3. S'entraîner à compter le nombre de mouvements à partir des drapeaux de nage sur le dos jusqu'au mur en nageant lentement et à un rythme accéléré.





Session d'entraînement 4

Objectif

1. L'amusement des courses contre la montre, lorsque les nageurs sont en compétition avec eux-mêmes et contre la montre. L'accent est mis sur l'amélioration personnelle en termes de temps et de technique du mouvement.
2. Les techniques du mouvement, du départ, du virage et de l'arrivée prennent une nouvelle signification lorsqu'elles sont placées dans ce contexte et l'apprentissage doit être renforcé et les athlètes motivés par l'expérience.

Echauffements

Etirements

Exercices au sol

Echauffements dans l'eau

Entraînement dans l'eau

Entraînement aux aptitudes d'essai chronométré

Essais chronométrés

Conseils d'entraînement

- Présentez aux nageurs le mécanisme de départ avant le début des essais chronométrés.
- Placez les nageurs dans des épreuves correspondant à leur capacité.
- Une stricte surveillance des nageurs doit être maintenue lorsqu'une épreuve se termine, et pas seulement jusqu'à ce que les nageurs atteignent l'extrémité du bassin.
- L'aspect le plus important est que les sessions d'essais chronométrés soient effectuées avec amusement et enthousiasme comme ingrédients principaux, et qu'elles demeurent aussi peu techniques et compétitives que possible.
- L'accent est mis sur l'amélioration personnelle en termes de temps et de technique.
- Les enregistrements doivent être conservés et il est recommandé de réaliser un tableau pour chaque nageur, et de leur donner un enregistrement de leur temps qu'ils peuvent emporter chez eux.
- Les temps enregistrés deviendront votre premier enregistrement pour la compétition.



Session d'entraînement 5

Objectif

1. Evaluer et réviser les aptitudes de nage libre et nage sur le dos pratiquées dans les sessions 1-3.
2. Présenter les aptitudes de nage libre suivantes :
 - Rattrapage du bras alterné sans planche - respiration des deux côtés (bilatérale)
 - Mouvement complet de la nage libre - respiration des deux côtés.
 - Virage en culbute - saut périlleux sur place (en s'éloignant du mur)
3. Présenter les aptitudes de nage sur le dos suivantes :
 - Virage de la nage sur le dos - y compris poussée et position hydrodynamique sous l'eau.

Echauffements

Etirements

Exercices au sol

Echauffements dans l'eau

Entraînement dans l'eau

1. Evaluer et réviser l'exercice de battement de jambes en nage libre de la session d'entraînement 1.
2. Présenter les exercices de nage sur le dos suivants.
3. Evaluer et réviser les exercices de nage sur le dos des sessions d'entraînement 1 - 3.
4. Présenter les exercices de nage sur le dos suivants.

Rattrapage du bras alterné sans planche

Points d'enseignement

1. Le rattrapage du bras alterné sans planche se fait un bras tendu vers l'avant, tandis que l'autre bras effectue un mouvement accompagné par un battement continu des jambes.
2. Le bras rattrape le bras avant et tient la position pendant que les jambes effectuent six battements et que le nageur expire tout l'air.
3. L'autre bras effectue un mouvement complet.
4. Répéter le cycle.



Conseils d'entraînement

- Utilisez l'aptitude des torpilles vue dans la **Session d'entraînement 1** En poussant sur le mur au début de chaque exercice. Cela garantit que la position hydrodynamique devient une seconde nature pour tous les nageurs.
- Suggérez aux nageurs de porter des palmes afin de conserver une position équilibrée du corps.

Nage libre -Mouvement complet

Points d'enseignement

1. A l'aide de la poussée et de la position hydrodynamique sous l'eau, battre six fois des jambes lorsque le corps remonte à la surface.
2. Un bras commence ensuite sa traction tandis que l'autre reste tendu vers l'avant.
3. Dès que le premier mouvement est terminé (la première main commence à revenir en position de départ au-dessus de l'eau) commencer le deuxième mouvement avec l'autre bras.

Conseils d'entraînement

- Les nageurs sont incités à maîtriser la respiration des deux côtés - la respiration bilatérale - pendant la nage libre. Cela peut aider à développer un mouvement uniforme et fluide, et à garantir un développement harmonieux de la partie supérieure du corps.
- Développez cette aptitude avec l'utilisation de palmes.

Virage en culbute -Saut périlleux uniquement

Points d'enseignement

1. Le nageur replie le menton sur la poitrine tout au long du mouvement.
2. Les genoux sont repliés sur la poitrine, un courant de bulles constant sort du nez jusqu'à ce que le corps soit redressé après la rotation. L'aide de l'entraîneur peut être nécessaire.



Saut périlleux avant



Fléchir légèrement les genoux et pousser avec les deux pieds vers le haut en direction de la surface de l'eau.



Replier le menton, faire pivoter la tête vers le fond du bassin, en mettant les jambes parallèles au fond du bassin. L'athlète sera à l'envers.



Faire pivoter la tête vers la surface de l'eau, en gardant les jambes droites et les bras sur l'extérieur des côtés.





L'athlète est maintenant à l'endroit comme s'il était assis sur le fond du bassin. Les jambes sont tendues et parallèles au fond du bassin, le menton replié vers la poitrine et les bras vers l'extérieur et légèrement vers l'arrière.



Ramener les pieds sous le corps et poser les deux pieds à plat sur le fond du bassin.

Conseils d'entraînement

- Les sauts périlleux avant sont présentés dès que possible pour encourager et familiariser les nageurs avec le mouvement de base du virage en culbute. La présentation des sauts périlleux aux plus jeunes nageurs est généralement facilitée s'ils peuvent se tenir debout sur le fond du bassin, avec une eau à hauteur de la taille ou de la poitrine.
- Deux ou trois sessions de cinq minutes sur les sauts périlleux debout devraient permettre de maîtriser cette aptitude, si le nageur a suivi le programme des débutants.
- Les nageurs sont encouragés à plonger en position repliée, depuis le départ debout, afin de voir à quelle vitesse ils peuvent effectuer un saut périlleux.

Quatre mouvement en nage libre - Replié et culbute

Points d'enseignement

1. Les nageurs effectuent quatre mouvements de bras en nage libre.
2. Repli et culbute dans un saut périlleux avant.
3. Retour en position de départ, face à la direction dans laquelle ils vont.
4. Continuer, et faire quatre autres mouvements.

Conseils d'entraînement

- Faites attention, car si vous en faites un trop grand nombre, les nageurs peuvent être étourdis.



Exercices de dos

Virages en nage sur le dos

Le virage en culbute est enseigné en fonction du niveau de capacité de l'athlète. Le virage pivot est acceptable pour les athlètes qui ne peuvent pas faire de culbute. Les deux virages sont réglementaires ; cependant le virage en culbute est plus rapide.

Virage pivot

Points d'enseignement pour l'approche.

1. Le corps est en arrière au moment de toucher le mur et pousse dessus dans ce virage.
2. Le nageur s'approche du mur en pleine vitesse
3. Le bras de tête est tendu et la paume de la main touche le mur, les doigts juste sous la surface de l'eau.
4. L'autre bras continue une traction du bras normale sous l'eau, comme dans un mouvement normal. Cela favorise l'équilibre du corps et permet de se rapprocher du mur.
5. La tête est légèrement en arrière dans l'eau.



Points d'enseignement pour le virage

1. Le deuxième bras aide encore l'équilibre.
2. Les genoux sont repliés. Indiquez aux nageurs "genoux au menton" ; et jamais "menton sur les genoux", une erreur habituelle provoquant la faute de tourner sur l'avant.
3. Le nageur est en position repliée, légèrement sur le dos.
4. Les jambes repliées se balancent près de la surface de l'eau, sur le côté du bras de tête, comme si le nageur était assis sur une plaque et tournait autour sur un côté.
5. Les mains sont jointes près de la tête, les paumes vers le haut.



Points d'enseignement de la poussée

1. Le corps est toujours replié, les pieds posés légèrement écartés sur le mur, et prêts à pousser.
2. Les bras sont tendus vers l'arrière, partie supérieure de la paume des mains.
3. Les jambes et le corps sont tendus en même temps que les bras.
4. Le corps est maintenant en position hydrodynamique, et glisse en s'éloignant du mur.





Points d'enseignement pour le suivi

1. Le suivi après le glissement est identique au suivi après le départ.



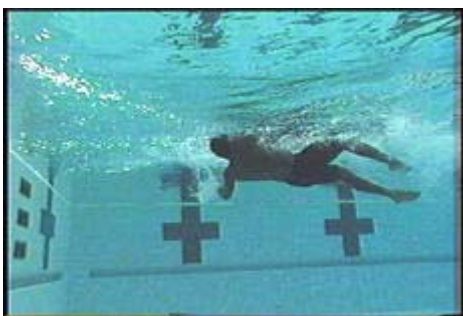
Conseils d'entraînement

- Indiquez aux nageurs de compter leurs mouvements à partir des drapeaux de nage sur le dos, afin qu'ils sachent quand se préparer au virage.
- Demandez aux athlètes de conserver les bras dans l'eau pendant la phase de poussée. C'est la phase à laquelle de nombreux athlètes projettent généralement les bras hors de l'eau.

Virage en culbute - Virage en culbute complète

Points d'enseignement

1. Le nageur s'approche du mur en nage sur le dos.
2. Dès que le nageur n'est plus qu'à un mouvement du mur, il roule sur le ventre et effectue une roulade avant, en soulevant les deux pieds et en les plaçant fermement sur le mur, le visage vers la surface de l'eau, et prêt à pousser.
3. Pousser sur le dos dans une position hydrodynamique avec six forts battements de jambes.
4. Commencer le mouvement avec un bras et faire surface à 10 mètres du mur.



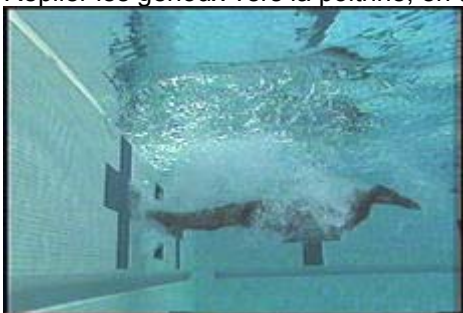
Tendre un bras en direction du mur du bassin. Tendre le bras en direction du mur, sans le toucher.



Après avoir commencé le virage, ramener les deux bras sur les côtés, et replier la tête sur le menton.



Replier les genoux vers la poitrine, en tendant les bras sur les côtés.



Toucher le mur du bassin avec les deux pieds et pousser. Tendre les bras au-dessus de la tête.

Conseils d'entraînement

- Le nageur ne doit pas rouler sur le ventre tant qu'il n'est pas prêt à exécuter sa roulade avant. D'après les règles, les athlètes peuvent s'élancer sur le dos lorsqu'ils exécutent un virage dans une action tournante continue (pas de pauses et impossible de glisser jusqu'au mur).
- Dès que le nageur s'est élancé sur son dos, il ne peut plus faire de battement de jambes ni de traction de bras pour l'aider d'une quelconque manière.
- Les mouvements sont comptés à partir des drapeaux, soit à cinq mètres du mur.
- Apprenez aux nageurs à ne pas regarder le mur lorsqu'ils s'en approchent.



Saut périlleux arrière

Fléchir légèrement les en ramenant les bras sous le corps.

Pousser avec les deux pieds, et projeter les bras vers le haut tout en cambrant le dos.



Projeter les bras au-dessus de la tête et ramener les genoux vers la poitrine.

Laisser le corps continuer de pivoter.



Replier le corps, et maintenir les jambes contre la poitrine.

Poser les deux pieds sur le fond du bassin, les genoux repliés.



Se mettre debout





Session d'entraînement 6

Objectif

1. Evaluer et réviser la nage libre pratiquée dans les sessions d'entraînement 1-3, 5.
 - Battre des jambes avec une planche, rattrapage des bras unique et alterné, mouvement complet
2. Evaluer et réviser les exercices de nage sur le dos pratiqués dans les sessions d'entraînement 1-3, 5.
 - Battement de jambes avec/sans planche et avec/sans palmes, bras en nage sur le dos, et virages.
3. Présenter les aptitudes de nage libre suivantes :
 - Longueur du mouvement de nage libre - en utilisant un exercice d'alternance des bras
 - Enseigner la culbute sur le mur avec une poussée hydrodynamique.
 - Enseigner le virage pivot aux nageurs qui ne sont pas prêts pour la culbute.

Echauffements

Etirements

Exercices au sol

Echauffements dans l'eau

Entraînement dans l'eau

1. S'entraîner conformément aux aptitudes de nage libre révisées et pratiquées dans les sessions d'entraînement 1-3 et 5.
2. Présenter les aptitudes de nage libre suivantes :
3. Evaluer et réviser les aptitudes de nage sur le dos pratiquées dans les sessions d'entraînement 1-3.

Rattrapage du bras alterné sans planche

Elément important : longueur du mouvement.

Points d'enseignement

1. En utilisant le rattrapage alterné du bras vu dans la **Session d'entraînement 3** le nageur commence le mouvement du bras en nage libre avec le bras tendu devant la tête.
2. Effectuer une traction du bras sous le corps dans un mouvement en forme de "S".
3. La main sort de l'eau dès qu'elle a dépassé la jambe au niveau de la cuisse.
4. Encouragez le nageur à ne pas croiser au-dessus de la ligne centrale du corps.



Virage pivot en nage libre

Le nageur en nage libre est autorisé à toucher l'extrémité du bassin avec n'importe quelle partie de son corps. Une personne effectuant des virages pivots utilisera généralement ses mains pour toucher le mur.

Points d'enseignement pour l'approche.

1. Le nageur s'approche du mur en pleine vitesse
2. Lorsque la tête du nageur est à environ une distance de bras du mur, le bras de tête s'étend pour toucher le mur.
3. La paume des mains touche le mur les doigts pointant vers les côtés (pointant en direction du virage).
4. L'autre bras pousse en arrière comme dans le mouvement normal.
5. Le corps se rapproche du mur et le bras de tête fléchit.
6. La tête du nageur est maintenant près du mur, le visage dans l'eau, les yeux regardant légèrement vers le bas.



Points d'enseignement pour le virage

1. Le corps est légèrement replié, les genoux à la poitrine.
2. L'autre bras agit comme une pagaie, et est essentiel pour aider le pivot.
3. La paume de la main fait un mouvement le long de la taille du côté opposé du corps faisant de celui-ci le pivot.
4. La main de tête appuie fortement sur le mur et pousse derrière l'épaule qui termine la rotation.





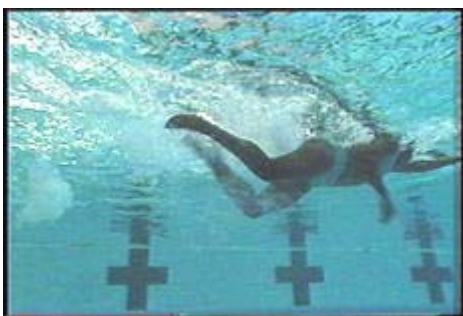
Points d'enseignement pour s'élancer

1. Le corps est un peu plus bas dans l'eau à ce stade et est replié.
2. Les bras sont serrés sur les côtés du corps, les paumes vers le bas, et les mains sont sur le côté des oreilles.
3. Les pieds sont posés sur le mur, et sont alignés sur la largeur des épaules. L'avant-pied prépare le mouvement.
4. Les bras sont tendus vers l'avant en même temps que les jambes vont vers l'arrière. Le corps est maintenant en position de glissement hydrodynamique.
5. La position est tenue avec la tête repliée entre les bras jusqu'à ce que la vitesse du glissement chute à la vitesse de nage.



Points d'enseignement pour le suivi

Le suivi est identique au suivi du départ, avec un glissement dans une position tendue. Dès que la vitesse diminue, le mouvement commence.



Conseil d'entraînement

- Enseignez aux nageurs à ne pas battre exagérément des jambes avant que l'action des bras ne commence, car cela peut gêner le mouvement de progression.

Virage culbute sur le mur - pas de poussée

Dès que le saut périlleux avant est maîtrisé, une approche du mur est effectuée, dans laquelle le nageur s'approche à 50 cm du mur. L'entraîneur peut facilement s'agenouiller à l'extrémité du bassin dont le nageur s'approche, et toucher la tête du nageur, lui indiquant ainsi le moment de tourner.

Points d'enseignement



1. Une roulade avant est exécutée, en ramenant les pieds sur le dessus et en les posant fermement sur le mur, le visage tourné vers le haut, la surface de l'eau.
2. C'est le maximum que peuvent faire les nageurs. Dès qu'ils parviennent facilement à poser les pieds sur le mur, la poussée peut être présentée.

Virage en culbute sur le mur -Avec poussée -Sans roulade

Points d'enseignement

A partir de l'exercice ci-dessus, les nageurs poussent sur le mur alors qu'ils sont sur le dos et demeurent en position hydrodynamique.

Virage en culbute sur le mur - avec poussée et roulade

Dès que la routine ci-dessus est maîtrisée, le nageur passe à la phase finale de la culbute.

Points d'enseignement

1. A partir de la poussée sur le dos en position hydrodynamique, continuer de rouler sur le ventre.
2. L'athlète est maintenant en position correcte pour commencer le mouvement de nage libre.

Conseils d'entraînement

- Il est parfois plus facile d'enseigner la poussée en premier, avant de rouler sur le mur, afin que les nageurs sachent où ils vont dans la poussée.
- Les bulles sortent du nez pendant une poussée sous l'eau sur le dos, afin de s'assurer que l'eau n'entre pas dans le nez du nageur.



Session d'entraînement 7

Objectif

1. Evaluer et réviser la nage libre pratiquée dans les sessions d'entraînement 1-3, 5 et 6.
 - Alternier le rattrapage du bras, le mouvement complet, et la longueur du mouvement de nage libre, les virages pivots et culbutes.
2. Evaluer et réviser les exercices de nage sur le dos pratiqués dans les sessions d'entraînement 1-3, 5.
 - Battement de jambes sans planche, avec/sans palmes, bras et virages en nage sur le dos
3. Présenter les aptitudes de nage libre suivantes :
 - Longueur du mouvement de nage libre - en utilisant un exercice d'alternance des bras
 - Enseigner la culbute sur le mur avec une poussée hydrodynamique.
4. Enseigner le virage pivot aux nageurs qui ne sont pas prêts pour la culbute.

Echauffements

Etirements

Exercices au sol

Echauffements dans l'eau

Entraînement dans l'eau

1. S'entraîner aux aptitudes de nage libre et de nage sur le dos révisées pratiquées pendant les sessions d'entraînement 3, 5 et 6 dans l'objectif ci-dessus.
2. Présenter les aptitudes de nage libre suivantes :
3. Evaluer et réviser les aptitudes de nage sur le dos pratiquées pendant les sessions 1-3.



Session d'entraînement 8

Objectif

1. Continuer le plaisir des essais chronométrés lorsque le nageur ne joue que contre lui-même et le chronomètre. L'accent est mis sur l'amélioration personnelle tant en termes de temps que de technique.
2. Enseigner aux nageurs l'étiquette et le protocole d'une compétition de natation et des procédures préalables à la course.

Echauffements

Etirements

Exercices au sol

Echauffements dans l'eau

Entraînement dans l'eau

Essai contre la montre 2

- Nage libre sur 15 mètres
- Nage sur le dos sur 15 mètres
- Nage libre sur 25 mètres
- Nage sur le dos sur 25 mètres
- Nage libre sur 50 mètres *
- Nage sur le dos sur 50 mètres*

* Si les nageurs sont de ce niveau, cette épreuve remplace pour eux la nage sur 15 mètres.

Conseils d'entraînement

- Les nageurs ne participent qu'à des épreuves conformes à leurs aptitudes. Une stricte surveillance des nageurs doit être maintenue lorsqu'une épreuve se termine, et pas seulement jusqu'à ce que les nageurs atteignent l'extrémité du bassin.
- Les aspects les plus importants des sessions de contre la montre sont qu'elles sont amusantes et suscitent l'enthousiasme. Elles doivent être aussi peu techniques et compétitives que possible.
- Utilisez les temps de l'Essai chronométré 1 pour créer des épreuves.
- L'accent doit être mis sur l'amélioration personnelle tant en termes de temps que de technique. Les enregistrements doivent être conservés et il est recommandé de faire un tableau pour chaque nageur, et de donner un enregistrement à chaque nageur pour qu'il l'emporte chez lui.



Session d'entraînement 9

Objectif

Présenter les aptitudes de la brasse

Echauffements

Etirements

Exercices au sol

Les débutants bénéficient d'une brève introduction à la technique correcte de battement de jambes. Une vidéo ou démonstration peut être présentée en soutien. Ils peuvent d'abord essayer le battement de jambes hors de l'eau en s'allongeant sur un banc/une chaise ou sur le côté du bassin.

Echauffements dans l'eau

Exercices de brasse au sol

Exercice toucher les talons

Certains athlètes peuvent attraper les deux pieds simultanément. D'autres ne peuvent attraper qu'un pied à la fois.

Points d'enseignement

1. L'athlète s'allonge sur le ventre sur un banc ou sur le côté du bassin.
2. Les genoux fléchis, il ramène les talons aux fesses, les orteils tournés vers l'extérieur.
3. Le nageur se tend vers l'arrière et attrape ses talons de chaque côté.

Exercice de rotation des pieds

Si le nageur a des difficultés avec cet exercice, l'entraîneur peut l'aider à tenir ses pieds et à les déplacer dans le sens souhaité. Une autre aide peut être donnée en offrant la résistance de la paume de la main sur la plante du pied afin que le nageur sente le mouvement du pied par rapport à la résistance de l'eau.

Points d'enseignement

1. Le nageur s'allonge sur un banc ou sur le côté du bassin.
2. Il ramène ses talons vers les fesses, les orteils tournés vers l'extérieur.
3. Dès que les genoux sont complètement fléchis, faire pivoter les pieds dans la position d'entraînement ci-dessus ; faire un mouvement circulaire et arrière pour joindre les jambes et les tendre complètement, les orteils tendus.

Exercice du mur

Points d'enseignement



1. Le nageur se tient sur un côté du mur, en utilisant la jambe la plus proche du mur.
2. Il fléchit les genoux et lève les talons aux fesses.
3. Il tourne les orteils vers l'extérieur et lance ses orteils vers l'arrière et vers le bas du mur.
4. Il termine les pieds joints.
5. S'entraîner plusieurs fois de chaque côté.

Exercices de brasse dans l'eau

Exercice de battement de jambes en brasse

Assis sur le bord du bassin, les pieds et les jambes du nageur dans l'eau, battement de jambes avec les pieds tournés vers l'extérieur et les talons sur le mur.

Points d'enseignement

1. Garder les genoux joints, demander au nageur de déplacer ses pieds vers l'extérieur, les talons toujours sur le mur, les orteils pointés vers le haut.
2. A la commande, le nageur bat des jambes - battement de fouet vers l'extérieur pour revenir en position avant.
3. Les jambes sont jointes et les orteils restent pointés vers le haut.
4. Le nageur ramène les talons au mur.
5. Répéter l'exercice.



Points d'enseignement

Dès qu'ils maîtrisent cette aptitude, les nageurs poussent sur le fond du bassin, et battent des jambes le long du mur, utilisant leurs orteils sur le mur pour chaque battement de jambes. Les deux jambes bougent simultanément, l'une sur le côté du mur. Soulignez la nécessité de rester à côté du mur et de s'assurer qu'ils utilisent le mur à chaque battement de jambes. Effectuer plusieurs battements de jambes puis se tourner pour avoir l'autre jambe contre le mur.

1. Les nageurs sont debout dans le bassin en tenant une planche devant eux les mains sur l'avant - avec un côté sur le mur.
2. En utilisant la jambe la plus près du mur, fléchir le genou et lever le talon jusqu'aux fesses.
3. Tourner les orteils vers l'extérieur puis lancez-les vers l'arrière et vers le bas du mur.
4. Terminer les pieds joints sur le fond du bassin.



Conseils d'entraînement

- A ce stade, il est également important de souligner la coordination du battement de jambes. Veillez à ce que les nageurs "battent de jambes et glissent" à chaque battement de jambes.
- Consultez les exercices d'enseignement de la brasse pour obtenir d'autres options d'exercices.
- Effectuez l'entraînement dans l'eau en position allongé sur le dos, une planche sur les genoux, en ramenant les talons aux fesses.
- Effectuez l'entraînement en position allongé sur le dos, sans planche, les mains sur les côtés ou en position hydrodynamique.
- Effectuez l'entraînement en position allongé sur le ventre avec une planche.



Session d'entraînement 10

Objectif

1. Evaluer et réviser les aptitudes de brasse depuis la **Session d'entraînement 9**.
2. Présenter les aptitudes de brasse ci-dessous.

Echauffements

Etirements

Exercices au sol

Echauffements dans l'eau

Entraînement dans l'eau

Voir ci-dessous

Battement de jambes sans planche.

Continuer d'utiliser le mur si les deux pieds ne sont pas tournés vers l'extérieur. L'objectif de cet exercice est de développer une sensation de diriger le corps vers l'avant sur les mains.

Points d'enseignement

1. Tenir les bras en position hydrodynamique.
2. Les mains sont l'une sur l'autre, et ne bougent pas.
3. La coordination de l'exercice est la suivante :
 - Prendre sa respiration
 - Mettre le visage dans l'eau
 - Battre des jambes et glisser
 - Compter "un, deux"
4. Expirer avant de lever la tête

Mouvement des bras hors de l'eau

La compréhension initiale de l'action du bras peut être décrite comme le fait de dessiner un cercle avec les mains et les bras.

Points d'enseignement

1. Les athlètes effectuent un premier essai de l'action du bras hors de l'eau. Aidez les bras, si nécessaire, à réaliser le mouvement.
2. Demandez aux athlètes de regarder le mouvement de leurs mains pendant qu'ils s'entraînent à faire le mouvement.



Mouvement du bras en brasse

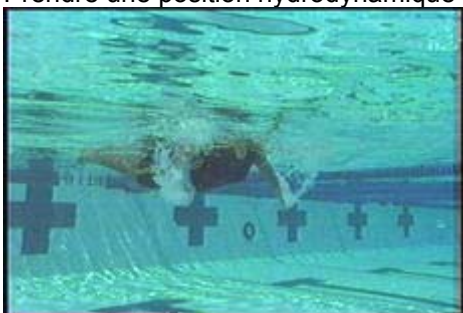
Les éléments essentiels dans l'enseignement de l'action du bras en brasse sont que les bras doivent bouger simultanément, et ne doivent pas être ramenés en arrière au-delà de la ligne des hanches, excepté pendant le premier mouvement après le départ et à chaque virage.

Points d'enseignement

1. L'action du bras commence les bras complètement tendus, les mains jointes, les paumes tournées vers l'extérieur et à environ 15 centimètres sous la surface.
2. Le mouvement initial des bras est une poussée vers l'extérieur jusqu'à ce que les mains soient écartées au-delà des épaules.
3. Abaisser les bras et faire pivoter les poignets vers l'intérieur pour faire face aux pieds.
4. Les poignets continuent de se rejoindre en position face à face, achevant ainsi la phase de propulsion du mouvement.
5. Dès que la pression de l'eau est relâchée de la paume des mains, les coudes se serrent l'un vers l'autre avant d'atteindre une position complètement tendue, les paumes vers le bas, pour revenir à leur position de départ.



Prendre une position hydrodynamique avec une bouée entre les jambes.



Orienter les bras vers l'extérieur et vers le bas.





Traction des bras, joindre les mains.

Mouvement du bras – debout dans l'eau

1. Le mouvement du bras peut également être pratiqué debout dans l'eau
2. Le nageur se tient debout un pied en avant et l'autre en arrière pour la stabilité. Les bras sont sous la surface de l'eau.
3. L'athlète regarde ses mains tout en effectuant le mouvement, pour éviter que les bras ne poussent au-delà des épaules.

Brasse complète - Combiner le battement de jambes et le mouvement de bras

Les débutants se sentent à l'aise avec cette séquence, dès qu'elle est maîtrisée. En règle générale, seul l'affinement est nécessaire pour les expériences de compétition.

Points d'enseignement

1. Dernière séquence : -Traction -Respiration - Battement de jambes - Glisser. Le glissement se poursuit pendant une à trois secondes.
2. Après la poussée sur le mur, effectuer un mouvement complet du bras. Pendant le mouvement, lever la tête pour prendre une respiration.
3. Battre des jambes puis glisser les bras tendus.
4. Faire suivre la séquence complète par une autre Traction - Respiration -Battement de jambes -Glisser.



Traction.



Respiration



Battement de jambes - Glisser

Arrivée d'une course en brasse

A la fin d'une course, il faut toucher le mur des deux mains simultanément. Les épaules doivent être au même niveau

Points d'enseignement

1. S'entraîner à nager les cinq derniers mètres jusqu'au mur, en terminant sur un mouvement complet, les deux mains touchant le mur simultanément.
2. Demandez aux athlètes de se contrôler les uns les autres pendant cet exercice.





Session d'entraînement 11

Objectif

1. Evaluer et réviser les aptitudes de la brasse des sessions d'entraînement 9 et 10.
2. Présenter les aptitudes de départs et virages en brasse ci-dessous.

Echauffements

Etirements

Exercices au sol

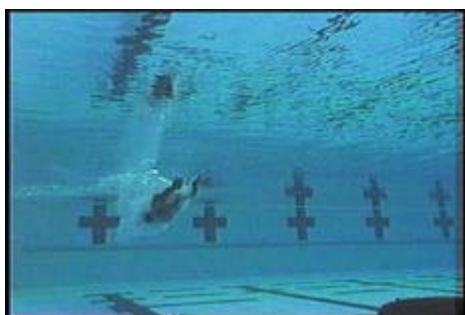
Echauffements dans l'eau

Entraînement dans l'eau

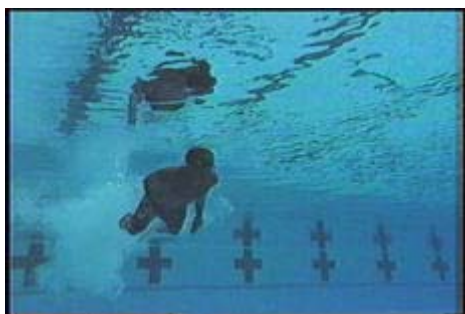
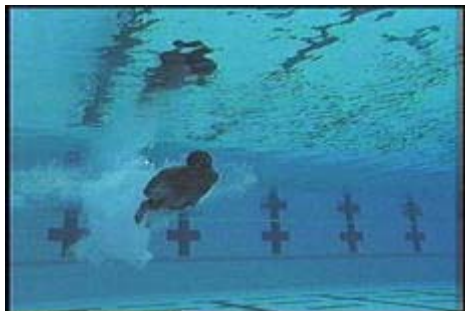
Voir ci-dessous

Départ en brasse - le mouvement de poussée

Pour la brasse, le départ en plongeon est plus profond qu'en nage libre. Cela permet au nageur d'effectuer un mouvement complet et puissant des bras, suivi par un fort battement de jambes, le corps étant entièrement immergé. La coordination de ces actions est essentielle car le règlement exige qu'une partie de la tête soit au-dessus de la surface de l'eau avant que ne commence le deuxième mouvement de bras.



Après le plongeon, alors que diminue l'élan vers l'avant du glissement, les bras commencent la traction d'une manière plus plate et plus large que la normale, en continuant avec une poussée vers l'arrière jusqu'à ce qu'ils atteignent les cuisses comme indiqué ci-dessous.



Cette action de traction-poussée est aussi parallèle que possible à la surface de l'eau, afin d'éviter une réaction de roulement de type dauphin, que l'on pourrait prendre pour un battement non réglementaire. L'élan de cette puissante action des bras prolongera le glissement.

Points d'enseignement

1. Alors que la vitesse de l'élan vers l'avant commence à diminuer, les bras reviennent près du corps et poussent en avant dans une position tendue.
2. A ce stade, les jambes sont revenues en position de départ, les talons proches des fesses.
3. Le nageur bat alors des jambes et en ajustant la position de la tête et des mains, le corps se dirige nettement vers la surface.
4. Ce n'est qu'au moment où le corps brise la surface de l'eau que la deuxième traction des bras commence.





Conseils d'entraînement

Les trois points suivants sont essentiels dans la traction et le battement de jambes sous l'eau et exigent la plus grande attention pendant l'entraînement afin de tirer le maximum d'avantages de la phase sous l'eau, après le plongeon.

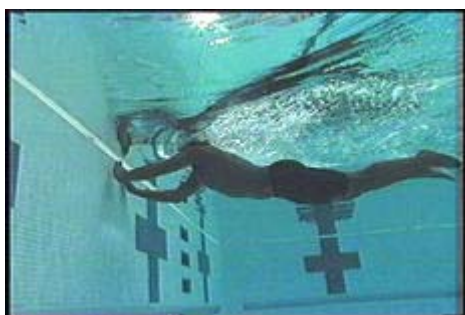
- Exploiter entièrement l'élan du plongeon avant de commencer la traction.
- Utiliser entièrement l'élan généré par le puissant mouvement des bras avant de battre des jambes.
- Coordonner le battement des jambes et l'ajustement de la position de la tête et des mains, de sorte que le corps arrive à la surface afin de commencer à la première traction des bras lorsque le glissement ralentit à la vitesse de nage.

Départ dans l'eau - Brasse

Si un nageur est incapable de plonger en raison de restrictions de plongée, il commence par une poussée dans l'eau en position hydrodynamique à une profondeur identique, autant que possible, à celle atteinte avec un plongeon. Suivre le départ en plongeon à partir de cette position. Voir la **Nage libre, Départ dans l'eau** leçon.

Virage en brasse

Dans les virages et à l'arrivée, les deux mains touchent le mur simultanément au niveau des épaules

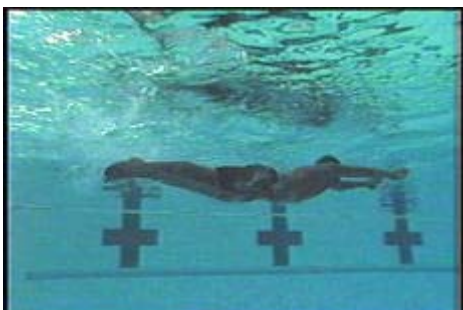




Dès que les bras ont touché le mur, le nageur fléchit légèrement les coudes, ce qui lui donne ainsi la dynamique pour pousser dans le virage. Lorsque le coude fléchit, les jambes sont tendues sous le corps au niveau du mur et la partie supérieure du corps s'abaisse vers l'arrière dans l'eau.



Le bras supérieur est remonté et rejoint le bras inférieur et se tend en position hydrodynamique lorsque les jambes quittent le mur.



Le mouvement de poussée, tel que décrit ci-dessus dans **départ en brasse** est ensuite exécuté avant de recommencer le mouvement de brasse.



Session d'entraînement 12

Objectif

Présenter les aptitudes du papillon

Echauffements

Etirements

Exercices au sol

Echauffements dans l'eau

Entraînement dans l'eau

Le papillon est parfois perçu comme une nage difficile à maîtriser. Ce n'est pas nécessairement le cas, et quelques athlètes la maîtrisent immédiatement. Le mouvement du papillon constitue un véritable défi pour la plupart des nageurs. La séquence de présentation du papillon est similaire à celle de la brasse dans la mesure où le battement de jambes est développé en premier.

Le battement de jambes du papillon est généralement appelé battement de dauphin, et représente une action puissante. Pendant l'action de battement, les jambes effectuent ensemble un mouvement ascendant et descendant simultané. Le battement se compose d'un mouvement ascendant et descendant, effectué de manière continue.

Les débutants qui apprennent le battement de jambes du papillon pour la première sont aidés par une démonstration hors de l'eau, montrant particulièrement que le battement de jambes est généré au niveau des hanches.

Points d'enseignement

Hors de l'eau - démonstration du battement de jambes du papillon à partir des hanches.

1. Demandez au nageur de s'allonger sur un banc ou sur le côté du bassin, et d'essayer de faire des mouvements de vague avec les hanches – avant, arrière, avant, arrière, jusqu'à ce que le nageur soit échauffé et soit capable de le faire.

Dans l'eau - Exercice l'Homme de l'Atlantide

2. Les nageurs poussent sous l'eau en position hydrodynamique, en ramenant les bras sur le côté, et en faisant le battement de dauphin dans la partie peu profonde du bassin sur une courte distance.

Dans l'eau - battement de dauphin sur le dos

3. Le nageur s'allonge sur le dos les mains traînant dans l'eau, et s'entraînent au battement de dauphin, en sentant leurs hanches fléchies et tendues et la poussée de



l'eau à partir des pieds.



Conseils d'entraînement

1. Exercices d'entraînement n° 2 et n° 3, avec et sans palmes
2. Dans l'eau - exercice de la torpille dauphin
3. Cet exercice est exécuté de la même manière que l'homme de l'Atlantide, les bras tendus vers l'extérieur et vers l'avant en position hydrodynamique. Un minimum de quatre battements de jambes doit être effectué sous la surface de l'eau avant de respirer.
4. Soulignez que le battement de dauphin est généré au niveau des hanches, que les pieds sont joints et bougent simultanément.



Session d'entraînement 13

Objectif

1. Evaluer et réviser les aptitudes en papillon depuis **La session d'entraînement 12**
2. Présenter le mouvement de bras, le battement de jambes du papillon et les aptitudes d'arrivée correcte ci-dessous.

Echauffements

Etirements

Exercices au sol

Echauffements dans l'eau

Entraînement dans l'eau

Voir ci-dessous

Mouvement des bras - Debout dans l'eau

Points d'enseignement

1. Le nageur est debout dans une eau à hauteur d'épaule, et part en faisant une poussée et un glissement.
2. Les mains entrent dans l'eau en restant alignées sur la largeur des épaules, les paumes vers l'extérieur, permettant aux mains de glisser uniformément dans l'eau.
3. Les mains effectuent un mouvement vers l'extérieur et le bas jusqu'à ce que les mains soient plus écartées que les épaules.
4. Les mains continuent vers le bas, vers l'intérieur et vers le haut, dans un mouvement de type serrure, jusqu'à ce qu'elles soient sous la poitrine, près de la ligne centrale du corps.
5. Les mains effectuent un mouvement arrière, extérieur et ascendant jusqu'à atteindre la surface à côté des cuisses, prêtes pour dégager et revenir en position de départ au-dessus de la surface de l'eau.
6. Le dégagement se produit juste avant que les bras ne soient complètement tendus et avant que les mains n'atteignent la surface. Les bras doivent être tendus pendant la sortie de l'eau en faisant un mouvement circulaire vers le haut, l'extérieur et l'avant.
7. Les mains et les bras se déplacent au-dessus de la surface de l'eau jusqu'à l'entrée dans l'eau.



Conseils d'entraînement

- La traction sous l'eau est souvent décrite comme ayant une forme de serrure ou de sablier.
- Veillez à ce que le bras/la main termine avec le pouce au niveau de la jambe, à côté de la ligne du maillot de bain.

La respiration

Pendant le mouvement de papillon, le nageur regarde vers l'avant pour inspirer par la bouche lorsque les bras effectuent la traction.

Points d'enseignement

1. La tête commence à être relevée lorsque les bras balayent vers l'extérieur et le bas pendant la phase de prise.
2. Le visage brise la surface de l'eau pendant la remontée des bras, et une respiration est prise et se termine pendant la première moitié de la phase de retour en position de départ.
3. Lorsque les bras reviennent en position de départ, la tête revient dans l'eau et le nageur expire.

Points d'entraînement

- Afin d'obtenir une bonne coordination en papillon, enseigner aux débutants à respirer un mouvement sur deux est extrêmement important.
- La phrase "tête relevée sur un, en bas sur un" permet au nageur de mieux comprendre.

Mouvement complet

Effectuer quatre battements de jambes du dauphin, traction des bras et respirer.

Points d'enseignement

1. Le nageur est en position hydrodynamique en quittant le mur les bras couvrant les



- oreilles et une main sur l'autre.
2. Les bras restent dans cette position, pendant que les quatre battements de jambes du dauphin sont faits avec les jambes. C'est alors le moment auquel les bras commencent la traction. Dans le même temps, une respiration est prise et se termine et la tête revient dans l'eau avant que les bras aient terminé leur retour en position de départ. Rester en position hydrodynamique pendant quatre autres battements de jambes du dauphin.
 3. Une respiration peut être prise à chaque mouvement. Enseignez à respirer un mouvement sur deux. Dès que le nageur est plus expérimenté, il peut commencer "tête relevée sur un, en bas sur deux".

Papillon – arrivée correcte

Points d'enseignement

1. A l'arrivée d'une course, les deux mains doivent toucher simultanément le mur, au-dessus ou en dessous de la surface de l'eau.
2. Comme dans la brasse, les mains sont au même niveau.



Session d'entraînement 14

Objectif

1. Evaluer et réviser les aptitudes des sessions d'entraînement 12 et 13.
2. Présenter les aptitudes de départs et virages en papillon ci-dessous.

Echauffements

Etirements

Exercices au sol

Echauffements dans l'eau

Entraînement dans l'eau

Voir ci-dessous

Un mouvement de bras, une respiration et deux battements de jambes constituent un mouvement pour un débutant en papillon. Vous trouverez ci-après la technique correcte du papillon. Bien que la coordination ne soit pas précise à 100 %, elle est techniquement correcte et la forme est suffisamment bonne pour que les nageurs puissent participer à la nage du papillon.

Points d'enseignement

1. Commencer en position hydrodynamique, les bras couvrant les oreilles, et une main sur l'autre. Rester ainsi pendant deux battements de jambes.
2. Effectuer une traction et respirer sur deux battements de jambes.
3. Effectuer une traction et conserver la tête en bas sur deux battements de jambes.
4. Traction et respiration.

Départ en plongeon en papillon

Les nageurs qui ne peuvent pas effectuer de départ en plongeon, effectuent le même départ dans l'eau qu'en nage libre. Le départ du papillon est très similaire à celui de la nage libre.

Points d'enseignement

1. Les nageurs entrent dans l'eau en position hydrodynamique, les deux bras tendus vers l'avant, couvrant les oreilles.
2. Dès que le glissement commence à baisser, les jambes font deux à quatre battements de jambes de dauphin pour ramener le corps à la surface, en conservant une position hydrodynamique les bras tendus.
3. Une fois à la surface, les bras commencent la première traction arrière sous l'eau.
4. Le papillon commence.



Virage en papillon

Le virage en papillon est effectué de manière similaire au virage en brasse.

Points d'enseignement

1. Lorsque l'on touche le mur au virage, ainsi qu'à l'arrivée, les deux mains touchent le mur simultanément.
2. Les jambes sont tendues comme dans le virage en brasse, et, en quittant le mur, les jambes effectuent deux à quatre battements de jambes en dauphin pour ramener le corps à la surface.
3. Les bras commencent la traction sous l'eau, et le mouvement régulier commence.



Session d'entraînement 15

Objectif

1. Réviser les aptitudes suivantes selon les besoins
 - Nage libre, Nage sur le dos, Brasse, Papillon
2. Effectuer une évaluation complète de chaque nageur.

Echauffements

Etirements

Exercices au sol

Utiliser les exercices au sol extraits du programme.

Echauffements dans l'eau

Utiliser les exercices extraits du programme, pour toutes les nages.

Entraînement dans l'eau

Réviser les aptitudes suivantes Effectuez chaque étape dans l'ordre, en passant du temps sur les phases qui en ont besoin.

Nage libre	Nage sur le dos	Brasse	Papillon
Battement de jambes	Battement de jambes	Battement de jambes	Battement de jambes
Bras	Bras	Bras	Bras
La respiration		La respiration	La respiration
Mouvement complet	Mouvement complet	Mouvement complet	Mouvement complet
Départs	Départs	Départs	Départs
Virages	Virages	Virages	Virages
Arrivées	Arrivées		Arrivées

Pour effectuer une évaluation complète de chaque nageur, utilisez le **formulaire d'évaluation** Afin de réviser les résultats des programmes pour chaque nageur. Utilisez les essais chronométrés de la prochaine session pour les contrôles de distance. Utilisez cette évaluation pour définir les objectifs de la prochaine saison pour chaque personne.



Session d'entraînement 16

Objectif

1. Offrir une opportunité amusante aux nageurs de fêter leurs succès au cours du programme en 16 sessions.
2. Offrir une possibilité aux nageurs de mettre leur entraînement en pratique.
3. Offrir une possibilité aux nageurs de tester leur capacité en termes de distance.
4. Gagner des temps pour les futures épreuves de natation
5. Tester la préparation des nageurs pour passer dans une équipe.

Echauffements

Etirements

Exercices au sol

Echauffements dans l'eau

Entraînement à la compétition

Les nageurs inscrits à une épreuve de 50 mètres ne doivent pas concourir à une épreuve de 15 mètres. Utilisez le précédent essai chronométré pour organiser les épreuves de nage libre et de nage sur le dos

- Nage libre sur 15 mètres/25 mètres/50 mètres
- Nage sur le dos sur 15 mètres/25 mètres/50 mètres
- Brasse sur 15 mètres/25 mètres
- Papillon sur 15 mètres/ 25 mètres



Aptitudes aquatiques de l'athlète - Evaluation de la maîtrise de la nage

Nom de l'athlète

Date de début

Instructions

1. Utilisez un outil au début de la saison d'entraînement/de compétition pour établir la base du niveau d'aptitude de départ de l'athlète.
2. Faites réaliser l'exercice plusieurs fois à l'athlète
3. Si l'athlète réalise correctement l'exercice trois fois sur cinq, cochez la case à côté de l'aptitude pour indiquer que l'exercice a été bien effectué.
4. Ménagez des sessions d'évaluation dans votre programme.
5. Les nageurs peuvent pratiquer ces aptitudes dans n'importe quel ordre Les athlètes ont accompli cette liste quand tous les éléments ont été réalisés.

Nage libre

- Fait une tentative pour nager sur le ventre
- Nage en nage libre dans une eau à hauteur de la taille
- Nage en nage libre en faisant des battements de jambes sur 15 mètres
- Nage en nage libre avec une respiration régulière sur 15 mètres.
- Nage en nage libre avec une respiration rythmique sur une longueur de bassin.

Départ nage libre

- Fait une tentative de départ dans le bassin
- Effectue un départ correct dans le bassin
- Effectue un départ correct en se tenant sur le bord du bassin
- Effectue un bon départ en utilisant un starting-block.
- Continue de nager en nage libre correcte après le départ du starting-block.

Virage en nage libre

- Fait une tentative pour tourner sans s'arrêter
- Effectue un virage ouvert dans une eau à hauteur de la taille
- Effectue un virage ouvert après avoir nagé en nage libre, sans s'arrêter.



- Effectue un virage-culbute, dans une eau à hauteur de la taille
- Effectue un virage en flip, en nageant en nage libre sur 15 mètres.
- Effectue deux virages-culbutes consécutifs après avoir nagé deux longueurs de bassin.

Nage sur le dos

- Fait une tentative pour nager sur le dos.
- Nage sur le dos dans une eau à hauteur de la taille.
- Nage sur le dos sur 15 mètres
- Nage correctement sur le dos sur une longueur de bassin.

Départ de dos

- Fait une tentative pour faire un départ sur le dos.
- Effectue un départ de dos, en tenant le bord latéral du bassin d'une main.
-

Effectue un départ de dos en faisant face à la zone de départ, les deux mains sur un starting block.

- Fait un départ de dos correct et nage une longueur de bassin.

Virage en dos

- Fait une tentative pour tourner sur le dos
- Effectue un virage sur le dos assisté
- Effectue un virage sur le dos dans une eau à hauteur de la poitrine - indépendant.
- Effectue un virage sur le dos et continue de nager sur une longueur de bassin.

Brasse

- Fait une tentative pour nager la brasse sur le ventre.
- Nage la brasse dans une eau à hauteur de la taille.
- Nage la brasse en faisant des mouvements de brasse corrects sur 15 mètres.
- Nage la brasse avec une respiration rythmique sur 15 mètres
- Nage la brasse avec une respiration rythmique sur une longueur de bassin.

Virage en brasse

- Fait une tentative pour effectuer un virage en brasse sans s'arrêter.
- Effectue un virage en brasse dans une eau à hauteur de la taille
- Effectue un virage en brasse après avoir nagé sur 15 mètres.
- Effectue deux virages en brasse consécutifs après avoir nagé deux longueurs de bassin.

Papillon

- Fait une tentative pour nager le papillon sur le ventre
- Nage le papillon dans une eau arrivant à la taille
 - Nage le papillon en faisant le battement de dauphin sur 15 mètres



- Nage le papillon avec une respiration rythmique sur 15 mètres
- Nage le papillon avec une respiration rythmique sur une longueur de bassin

Virage en papillon

- Fait une tentative pour faire un virage en papillon sans s'arrêter
- Effectue un virage en papillon dans une eau à hauteur de la taille
- Effectue un virage en papillon après avoir nagé en papillon sans s'arrêter
- Effectue un virage en papillon dans une eau arrivant à la taille
- Effectue un virage en papillon après avoir nagé sur 15 mètres
- Effectue deux virages en papillon consécutifs après avoir nagé deux longueurs de bassin



Entraînement en équipes

Extrait du programme d'entraînement en équipe

Exercices spécifiques à une nage

Exercices de nage libre

- Hydrodynamique de la nage libre
- Exercice latéral en nage libre
- Exercice d'extension latérale en nage libre
- Exercice de Test de battement en nage libre

Exercices de dos

- Battement hydrodynamique en nage sur le dos
- Rotation de l'épaule en nage sur le dos
- Rotation de l'épaule en nage sur le dos, avec une tasse
- Etirement d'un bras en nage sur le dos
- Rotation de la main, pouce vers le haut en nage sur le dos

Exercices de brasse

- Battement des jambes en brasse sur le bord du bassin
- Battement des jambes en brasse sur le dos dans l'eau
- Battement de brasse avec les mains sur les fesses
- Etirement en brasse -Battement

Exercices de nage papillon

- Exercice de battement des jambes en papillon avec palmes et planche
- Exercice de battement en papillon sous l'eau
- Exercice d'étirement du bras en papillon sans respirer
- Exercice d'étirement du bras en papillon avec respiration

Exemples d'exercices

- Exercice sur trois semaines neuf sessions
- Programme d'entraînement sur huit semaines

Directives d'évaluation pour le niveau en équipe

Exemple de certificat



Extrait du programme d'entraînement en équipe

Le programme d'entraînement suivant donne un exemple de plan pour les athlètes en sports aquatiques de Special Olympics. Le programme donne aux entraîneurs un modèle de base pour la progression des aptitudes de natation. Bien évidemment, chaque entraîneur dirigera son programme d'entraînement en fonction des besoins et des capacités spécifiques des athlètes, en fonction des infrastructures disponibles et des contraintes de temps.

Le programme guide les nageurs d'une introduction à l'eau jusqu'à la connaissance des quatre nages de compétition et du quatre nages individuel. Dans de nombreux cas, plus de huit semaines seront nécessaires pour atteindre ce niveau. Si possible, les athlètes doivent tenter de participer à un programme de sports aquatiques se déroulant sur toute l'année, afin d'atteindre des niveaux supérieurs de compétence technique et de condition physique. Avant de démarrer ce programme d'entraînement, les conditions suivantes sont supposées.

1. Le plan se base sur des sessions d'entraînement de 60 minutes dans l'eau.
2. Le plan se base sur la disponibilité de l'infrastructure trois fois par semaine ou plus.
3. Le plan suppose que tous les nageurs peuvent nager 25 mètres de nage libre et de nage sur le dos sans assistance et ont appris toutes les aptitudes dans la **Maîtrise du mouvement** Section.
4. La taille du bassin utilisée dans cet exemple d'entraînement est de 25 mètres. Cependant, un bassin de 50 mètres peut également être utilisé.

Des ajustements sur l'ensemble du programme peuvent être nécessaires, selon la situation spécifique de l'équipe. En tant qu'entraîneur, si vous n'avez pas de temps disponible dans le bassin ou si vos athlètes ne sont pas au niveau du plan, utilisez celui-ci comme exemple d'objectif à atteindre. N'hésitez pas à vous approprier des parties du plan d'entraînement et à les utiliser correctement pour votre propre équipe, en n'oubliant pas de progresser peu à peu et de maintenir un haut niveau de responsabilité et d'attention pour vos athlètes.

Conseils d'entraînement

- Travaillez dans les limites de la capacité de l'athlète.
- Définissez des objectifs qui peuvent être individuels pour l'athlète ou pour le groupe.
- Veillez à ce que vos objectifs soient atteignables pour vous et réalistes pour les athlètes.
- La répétition des félicitations est essentielle dans le travail avec le nageur, particulièrement dans la phase d'apprentissage.
- En tant qu'entraîneur, vous devez peut-être adapter la nage à l'athlète, et non l'athlète à la nage, en réalisant qu'il y a des règles spécifiques pour chaque nage.
- Certains athlètes ont des facultés de concentration de courte durée. Veillez à ce que les instructions soient brèves et simples. Rendez les instructions claires, concises et cohérentes.
- Lorsque vous enseignez une nouvelle nage, divisez-la en fonction des diverses composantes de l'aptitude.
- Ne corrigez qu'une petite partie de la nage à la fois.
- Réévaluez chaque session d'entraînement et modifiez les programmes, si nécessaire.
- Terminez chaque session d'entraînement sur une note positive.
- Facteurs de fatigue à prendre en compte : le facteur de battement des jambes (pas



d'eau blanche), les crampes, la couleur rouge du visage, le souffle court, les frissons, le tremblement et les bâillements.

- Si possible, utilisez une horloge de chronométrage et veillez à ce que les nageurs partent lorsque la deuxième main est en haut ou en bas.
- Encouragez les nageurs à garder le visage dans l'eau et à ne pas s'arrêter de respirer - le fait de porter des lunettes aide cet effort.
- Encouragez les nageurs à apporter leur propre bouteille d'eau et équipement à chaque session d'entraînement.
- Ayez des aides à l'entraînement à la disposition de vos nageurs, comme des palmes, pagaies ou bouées. Chaque nageur doit avoir une paire de lunettes de nage et un bonnet de rechange.

Veillez noter : Un maître nageur agréé doit se trouver sur le bord du bassin à tout moment lorsque les athlètes sont dans la zone du bassin. Veillez à ce que toutes les précautions de sécurité soient prises et à ce qu'un haut niveau d'attention soit accordé à tous les athlètes sous votre responsabilité.

Avant qu'un programme ne soit mis en œuvre, il est conseillé d'avoir une bonne idée des niveaux et de la capacité des nageurs qui vont faire partie de vos groupes. Une suggestion serait de réaliser des sessions "d'essai" ou "d'évaluation" afin de déterminer les niveaux les plus adaptés à vos nageurs. Ce faisant, vous serez prêt à commencer la préparation de vos programmes hebdomadaires.

- Connaissez l'âge de vos nageurs. N'oubliez pas que vous pouvez avoir des âges divers dans vos groupes, c'est pourquoi il est important que les activités programmées soient appropriées à l'âge.
- Si vous avez plus d'un groupe ou d'une équipe avec des niveaux d'aptitude divers, nous vous suggérons de nommer chaque groupe/équipe : par exemple Niveau 1 ou Niveau 2, Equipe 1 ou Equipe 2, ou de leur donner le nom d'un nageur célèbre, etc. afin de distinguer les groupes.

Les exemples d'entraînement ci-dessous font référence à trois niveaux de groupe/équipe différents et vous donneront des exercices pour chacun sur une période de huit semaines. Ces exercices ne sont qu'un exemple du type de programmes que l'on peut développer et varieront en fonction du nombre et du niveau d'aptitude de vos nageurs. Que vous utilisiez ou non le programme d'entraînement suivant, soyez cohérent dans plusieurs domaines.

Devoir d'attention

La sécurité et le bien-être de chaque athlète doivent constituer votre première priorité lors de l'élaboration d'un programme d'entraînement en sports aquatiques Special Olympics. Tout danger potentiel doit être identifié et des mesures prises dès que possible.

Échauffement

Le temps d'échauffement doit être incorporé dans la session d'entraînement, avant d'entrer dans l'eau. L'accent est mis sur l'augmentation du rythme cardiaque du nageur, l'échauffement de groupes musculaires et la création d'une puissance musculaire de base. Il est également important que les nageurs apprennent de bons exercices d'échauffement. Les sessions d'échauffement doivent être supervisées.

Équipement d'entraînement.



Les nageurs sont encouragés à avoir avec eux tout l'équipement d'entraînement à chaque session de formation, à savoir bouteille d'eau, palmes, pagaies, paire de lunettes et bonnet de rechange.

Programmation de la session

Les programmes d'entraînement développés pour différents niveaux et groupes de capacité doivent être régulièrement évalués. Veillez à ce que les objectifs du programme puissent être atteints. Ne donnez pas d'objectifs irréalistes.

Toutes les informations pertinentes concernant le programme d'entraînement doivent être mises à la disposition de l'athlète, du membre de sa famille ou de son responsable. Les informations telles que le nombre de sessions d'entraînement, les dates et heures, doivent être incluses.

Technique de nage

Lors de la programmation des sessions d'entraînement, un fort accent doit être mis sur le développement d'une bonne technique de nage. On peut y parvenir par la mise en place d'exercices spécifiques à chaque nage qui doivent être pratiqués à chaque session d'entraînement.

Apprendre en s'amusant

Les athlètes apprennent par des activités ludiques, c'est pourquoi vous devez inclure des activités ludiques dans votre programme d'entraînement ayant un lien avec les aptitudes que vous essayez de maîtriser.

Renforcement positif

En tant qu'entraîneur, il est essentiel que vous donniez un renforcement positif à votre athlète. Essayez toujours de parler individuellement à chaque athlète, et connaissez les personnalités de chacun ainsi que les dynamiques du groupe.

Fixation d'objectifs

Veillez à ce que tous les objectifs définis puissent être atteints et soient réalistes. Mettez en place une certaine forme de reconnaissance, telle que les "Prix de la maîtrise d'une aptitude" ou les "Prix de la progression dans une aptitude".

Définition des limites

Les athlètes doivent savoir où sont leurs limites afin de garantir que votre programme d'entraînement se déroule sans problème et que chaque athlète bénéficie d'une opportunité d'apprentissage à 100%. Il est essentiel que des instructions claires, concises et cohérentes soient données.

Soyez prêt - Soyez flexible

Dès que vous avez défini votre programme d'entraînement et qu'il se déroule parfaitement, soyez prêt à apporter des changements. En tant qu'entraîneur, vous devez être flexible et capable de mettre en place des programmes alternatifs pour vos athlètes.



Exercices spécifiques à une nage

Les exercices décrits ci-dessous ne sont que des exemples d'exercices spécifiques à une nage qui peuvent être pratiqués pendant un programme. Les exercices sont essentiels lors du développement et du maintien d'une bonne technique de nage. Des exercices spécifiques sont pratiqués à chaque session. Bien que certains nageurs puissent avoir besoin de davantage de temps que les autres pour maîtriser correctement des exercices, soyez patient. Les résultats apparaîtront à long terme.

Il est important que les entraîneurs se documentent et demandent des informations aux autres entraîneurs sur les différents exercices qui peuvent être utilisés. N'oubliez pas que les exercices sont également ludiques et apportent une certaine diversité au programme de natation d'un athlète.

Nage libre

1. Résistance du bout des doigts glissement du pouce
2. Rattrapage
3. Aile de poulet

Nage sur le dos

1. Battement avec les bras à 45 degrés et hors de l'eau
2. Alternner une action du bras et aucun étirement dans l'eau

Brasse

1. Exercice de variation battement/étirement
2. Battement de la brasse sur le dos

Papillon

1. Exercice d'étirement sur un bras
2. Battement en papillon sur le dos
3. Battement en papillon à l'aide de bandes, sur le ventre, sur le dos



Exercices de nage libre

Hydrodynamique de la nage libre

Objectif de l'exercice

- Maîtriser une position horizontale du corps dans l'eau.
- Rendre le corps du nageur aussi lisse que possible dans l'eau.
- Réduire la résistance frictionnelle.

Points d'enseignement

Cet exercice peut également être réalisé initialement avec des palmes. Les palmes aident les nageurs à se concentrer sur le maintien d'une position hydrodynamique du corps. Encouragez les nageurs à pratiquer cet exercice en faisant un battement de papillon.

Hors de l'eau

1. Faites l'entraînement debout sur le bord du bassin, les mains l'une au-dessus de l'autre, les bras tendus le plus possible derrière la tête.
2. Indiquez au nageur d'aplatir ses oreilles avec ses bras, en gardant les jambes jointes.

Dans l'eau

1. Dans l'eau, le nageur pousse sur la paroi avec les deux pieds, en restant à la surface, en conservant une position hydrodynamique, sans battement.
2. Comme ci-dessus, le nageur utilisant un battement de crawl, en battant des pieds aussi vite que possible avec une seule inspiration.
3. Comme ci-dessus, avec le nageur poussant sur la paroi.
4. Reste sous l'eau sur la moitié du bassin.
5. Refait surface et revient à une position debout.

Conseils d'entraînement

- Gardez les mains l'une sur l'autre ; n'écartez pas les mains.
- Appuyez les bras sur les oreilles, et tirez autant que possible. Dites "Donnez à votre corps la forme d'une lance ou d'une fusée". Cela peut les aider à comprendre que la forme favorise la rapidité et l'agilité.
- Gardez la tête en bas, les yeux vers le bas du bassin.
- Conservez un battement de crawl ou de papillon rapide.
- Dès que les mains brisent la surface, le nageur s'arrête et revient à une position debout.



Exercice latéral en nage libre

Objectif de l'exercice

- Montrer au nageur la bonne position du corps dans l'eau pendant la phase de respiration du mouvement.
- Développer un bon positionnement du corps dans l'eau.
- Développer de bonnes aptitudes de respiration

Points d'enseignement

1. En portant des palmes, le nageur s'allonge sur le côté, sur le bord du bassin.
2. Placer le bras du dessous tendu en ligne sur le corps, la paume de la main à plat, le bras du haut serré contre la cuisse.
3. La tête repose sur l'épaule inférieure, le visage regardant sur le côté.
4. L'épaule supérieure est orientée vers le haut.
5. S'entraîner à s'allonger sur le côté opposé.
6. Le nageur effectue un mouvement de battement en ciseaux avec les jambes dans l'eau.
7. Avec les palmes, et en utilisant une planche, le nageur s'allonge sur le côté droit (latéral) en tenant la planche avec la main droite tendue.
8. L'oreille droite s'appuie confortablement sur l'épaule droite. Le bras gauche est tendu sur la cuisse gauche. Les jambes sont tendues.
9. Demandez au nageur de commencer à battre des jambes, en faisant un mouvement de battement en ciseaux.
10. Veillez à ce que le nageur conserve une position latérale du corps l'épaule supérieure pointant vers le plafond.
11. Entraînement sur de courtes distances.
12. Présentez la respiration : le nageur effectue six battements de jambes, prend une respiration, met le visage dans l'eau en regardant le fond du bassin, expire, puis tourne le visage hors de l'eau, l'oreille sur l'épaule. Veillez à ce que le corps du nageur ne roule pas et à ce que son épaule continue de pointer vers le plafond.
13. Répéter sur de courtes distances.
14. Répéter sans la planche/





Conseils d'entraînement

- Le nageur doit reposer sur le côté à tout moment, le bras inférieur tendu, la paume de la main vers le bas, le bras supérieur tendu sur la cuisse supérieure, les oreilles/tête détendues sur le bras inférieur.
- L'épaule supérieure doit rester pointée vers le plafond et ne doit pas rouler pendant la respiration.
- Mouvement de battement en ciseaux avec des palmes.
- Entraînement avec et sans planche.
- Faites faire régulièrement cet exercice car il simule la position du corps du nageur pendant la phase de respiration du mouvement.

Exercice d'extension latérale en nage libre

Objectif de l'exercice

- Développer une position correcte du corps dans l'eau.
- Développer un bon rythme de respiration.
- Développer la respiration bilatérale.

Points d'enseignement

1. En portant des palmes, le nageur part sur son côté droit (latéral).
2. Faire six battements, mettre le visage dans l'eau en pivotant lentement sur le ventre, commencer à pousser le bras supérieur vers l'avant, aligné sur les épaules.
3. A ce stade, les deux bras sont vers l'avant, et les jambes sont tendues derrière. Le corps est en position allongée sur le ventre.



4. Faire trois mouvements, en commençant par le bras gauche, puis rouler sur la position latérale gauche alors que le bras droit s'étire dans l'eau et termine le mouvement sur le haut de la cuisse.



5. Le nageur regarde sur les côtés, l'épaule pointant vers le plafond.
6. La jambe gauche sera vers le fond du bassin, et la tête détendue sur l'épaule gauche.
7. Répéter la séquence sur 25 mètres.



Conseils d'entraînement

- Faites une démonstration de la séquence précédente.
- Prenez le temps nécessaire pour pratiquer et maîtriser l'exercice.
- Rappelez au nageur de rester sur le côté (latéral), en gardant l'épaule vers le plafond.
- Rappelez au nageur qu'il doit se sentir détendu et qu'il doit faire un battement de jambes en ciseaux uniforme.
- Vérifiez que le nageur inspire avant de mettre le visage dans l'eau pour commencer à pivoter et faire trois mouvements.
- Utilisez des palmes pour cet exercice.
- Encouragez le nageur à essayer de faire à chaque fois le mouvement de retour en alignant les mains sur la largeur des épaules.
- La tête du nageur se déplace uniquement depuis le côté, le visage en direction du fond du bassin. Ne pas lever la tête.
- Etre patient. Le nageur maîtrisera cet exercice. Certains nageurs peuvent avoir besoin de plus de temps que d'autres pour maîtriser cet exercice. Lorsque le nageur le maîtrise, c'est un exercice amusant et intéressant à faire.
- Mettre l'accent sur le fait que l'épaule doit pointer vers le plafond, et sortir de l'eau, lorsque le nageur est en position latérale.
- Veiller à ce que la tête soit détendue sur l'épaule et à ce que le bras inférieur soit tendu, la paume à plat.



Exercice de Test de battement en nage libre

Objectif de l'exercice

- Encourager le développement d'un battement de jambes rapide.
- Encourager le relèvement des hanches.
- S'amuser.
- Conserver un enregistrement des progrès en battement des nageurs.

Points d'enseignement

1. Commencer dans la partie peu profonde du bassin.
2. Encourager les nageurs à se tenir sur le bord, les pouces sur le dessous, les doigts sous le bord.
3. Encourager les nageurs à tendre les bras sans plier les coudes.
4. Demander au nageur de battre des jambes aussi vite que possible pendant 25 mètres, dès qu'il entend le signal "go".
5. Lancer le chronomètre au "go", et chronométrer les battements du nageur sur 25 mètres.
6. Enregistrer le temps de battement du nageur.
7. Répéter cet exercice chaque semaine.



Conseils d'entraînement

- Garder les bras tendus, sans plier les coudes.
- Conserver un battement de crawl rapide et continu.
- Assurez-vous que le nageur ne bat pas des jambes dans l'air.
- Encouragez le nageur à relever les hanches afin de rendre son corps plus hydrodynamique et d'aller plus vite.
- Encouragez le nageur à mettre le visage dans l'eau pour relever les hanches.
- Indiquez au nageur le temps qu'il a enregistré. Donnez au nageur un objectif à atteindre.
- Faites un tableau de la progression des temps des nageurs, car ils aiment voir leurs



propres résultats.



Exercices de dos

Exercice de battement hydrodynamique en dos

Objectif de l'exercice

1. Développer une bonne position hydrodynamique du corps.
2. Lever la position des hanches et de la poitrine dans l'eau.
3. Développer de bonnes techniques de battement des jambes.

Points d'enseignement

1. Faites l'entraînement debout sur le bord du bassin, les mains l'une au-dessus de l'autre, les bras tendus le plus possible derrière la tête.
2. Indiquez au nageur d'aplatir ses oreilles avec les bras, les jambes jointes.
3. Dans un bassin peu profond, le nageur s'allonge sur le dos en position hydrodynamique.
4. Encouragez le nageur à battre des jambes et à relever les hanches et la poitrine.
5. Pour l'aider à réaliser cet exercice, le nageur peut porter des palmes.
6. Nagez sur une courte distance.





Conseils d'entraînement

- Gardez les mains l'une sur l'autre ; n'écartez pas les mains.
- Appuyez les bras sur les oreilles, et tirez autant que possible. Dites "Donnez à votre corps la forme d'une lance ou d'une fusée" Cela peut les aider à comprendre que la forme favorise la rapidité et l'agilité.
- Vérifiez la position de la tête du nageur. Encouragez-le à mettre la tête en arrière et à regarder le plafond.
- Le fait de lever la tête fera couler les hanches.
- Encouragez le nageur à relever les hanches et la poitrine
- Encouragez le nageur à conserver un battement de jambes rapide, en pliant les genoux le moins possible.
- Encouragez le nageur à utiliser des palmes pour garder les hanches/la poitrine relevés et une bonne position hydrodynamique du corps.

Exercice de rotation des épaules en dos

Objectif de l'exercice

- Développer et conserver une bonne rotation des épaules en nage sur le dos.
- Maintenir la position de la tête.

Points d'enseignement

Les nageurs peuvent effectuer cet exercice hors de l'eau, face à un miroir grandeur nature. A l'aide du miroir, ils peuvent se voir et garder la tête droite tout en faisant pivoter les épaules.

Hors de l'eau

1. Le nageur se tient au bord du bassin, les jambes jointes et les bras de chaque côté du corps.
2. La tête du nageur doit rester immobile, les yeux centrés sur un point.
3. Le nageur fait pivoter une épaule vers l'arrière pendant que l'autre pivote vers l'avant.
4. La tête doit rester droite.

Dans l'eau

1. En eau peu profonde, le nageur s'allonge sur le dos, un bras de chaque côté du corps.
2. Le nageur commence à battre lentement des jambes, à l'aide de palmes.
3. Au bout de six battements, le nageur fait pivoter lentement une épaule vers le haut pendant que l'autre pivote vers le bas.
4. Maintenez cette position pendant trois à cinq battements, puis revenez à niveau.
5. Battez six fois des pieds, puis pivotez sur le côté opposé.
6. Répétez sur 25 mètres



Conseils d'entraînement

- Encouragez le nageur à garder la tête droite et à ne pas la bouger en même temps que les épaules.
- Encouragez le nageur à pratiquer cet exercice lentement.
- Encouragez le nageur à avoir une épaule pointant vers le plafond.
- Conservez un battement lent et uniforme.
- En cas de nage en direction d'un mur, faites en sorte que le nageur nage jusqu'au mur à partir des drapeaux, ou qu'il ait un bras derrière la tête pendant qu'il arrive sur le mur.

Exercice de rotation de l'épaule en dos avec une tasse

Objectif de l'exercice

- Conserver la tête droite pendant que les épaules pivotent.

Points d'enseignement

1. Suivez l'exercice de rotation des épaules en nage sur le dos.
2. Placez une tasse en plastique remplie d'eau sur le front du nageur.
3. Demandez au nageur de faire l'exercice de rotation des épaules sans que la tasse tombe dans l'eau.
4. Voyez jusqu'où le nageur peut aller sans faire tomber la tasse.



Conseils d'entraînement

- Encouragez le nageur à conserver une position du corps équilibrée.
- Encouragez le nageur à battre lentement des pieds et à pivoter d'un côté à l'autre lentement.
- Amusez-vous avec cet exercice

Exercice Nage sur le dos – Etirement d'un bras

Objectif de l'exercice

- Développer la rotation de l'épaule
- Développer la "sensation de l'eau" avec chaque bras séparément.
- Développer la sensation de l'étirement exercé par chaque bras séparément.
- Développer le retour du bras et l'entrée du bras/de la main dans l'eau.

Points d'enseignement

1. Nageur sur le dos, les bras de chaque côté du corps.
2. Le nageur nage sur 25 mètres, en utilisant uniquement le bras droit.
3. Le nageur nage sur 25 mètres, en utilisant uniquement le bras gauche.
4. Le nageur fait cinq mouvements du bras droit, puis cinq mouvements du bras gauche.
5. Répétez sur 25 mètres / 50 mètres.

Conseils d'entraînement

- Vérifiez que la position de la tête est droite, et qu'elle ne bouge pas à chaque étirement du bras.
- Vérifiez la rotation des épaules.
- Encouragez des battements continus et uniformes.
- Encouragez le nageur à "sentir l'eau" ainsi que l'étirement exercé sur chaque bras.
- Les palmes sont utilisées au début. Lorsque les battements de pied et les mouvements du bras du nageur deviennent plus forts, entraînez-vous sans palmes.



Exercice de rotation de la main pouce vers le haut en dos

Objectif de l'exercice

- Maîtriser un mouvement de retour du bras en position droite
- Maîtriser une entrée correcte de la main dans l'eau

Points d'enseignement

1. Avec des palmes, le nageur est sur le dos, dans une position équilibrée, les bras de part et d'autre du corps, la tête en arrière, les jambes effectuant un battement lent et uniforme.
2. Demandez au nageur de lever le bras droit hors de l'eau, le pouce vers le haut, la paume vers l'intérieur, les doigts serrés mais détendus.



3. Lorsque le bras du nageur est à environ 90°, faites pivoter la main de sorte que la paume soit vers l'extérieur.
4. Conservez le mouvement lent du bras, et faites entrer la main dans l'eau, l'auriculaire en premier.
5. Lorsque la main entre dans l'eau, le nageur veut "sentir" la prise.



6. Faites le mouvement d'étirement sur tout le côté.
7. Lorsque le corps est de nouveau en équilibre, répétez l'opération ci-dessus avec le bras gauche.



Conseils d'entraînement

- Vérifiez que le nageur fait pivoter sa main afin que l'auriculaire entre le premier dans l'eau.
- Encouragez les nageurs à effectuer cet exercice très lentement.
- Vérifiez que la main entre dans l'eau en étant alignée sur l'épaule.
- Pratiquez cet exercice, debout sur le bord du bassin avant d'entrer dans l'eau.
- Dans cet exercice, utilisez des palmes. Elles favorisent la flottabilité du nageur.



Exercices de brasse

Exercice du battement des jambes en brasse sur le bord du bassin

Les nageurs peuvent également pratiquer cet exercice en s'allongeant sur le dos et en répétant la même séquence que ci-dessous. Vous pouvez ajouter un autre élément, et demander aux nageurs de fermer les yeux pendant la pratique de cet exercice.

Objectif de l'exercice

- Maîtriser le battement de jambes de base avant d'entrer dans l'eau.
- Entraînement au battement des jambes sur le dos avant de tenter sur le ventre.

Points d'enseignement

1. Le nageur s'assoit sur le bord du bassin, les jambes/pieds dans l'eau.
2. Les jambes/genoux du nageur sont joints, et les talons s'appuient contre la paroi du bassin.
3. Les orteils pointent vers le haut.
4. En gardant les genoux l'un contre l'autre, faites glisser les talons vers l'extérieur, le long de la paroi jusqu'à atteindre une position confortable.
5. En gardant les genoux l'un contre l'autre, bougez les jambes/pieds vers l'extérieur et vers l'avant, en gardant les orteils pointés vers le haut, créant ainsi un mouvement de fouet.
6. Les jambes et les pieds sont ramenés l'un vers l'autre, tendus, les orteils toujours pointés vers le haut.
7. Le nageur plie les genoux et ramène ses pieds/talons contre la paroi.
8. Le nageur répète ces actions à la demande.



Conseils d'entraînement

- Vérifiez que le nageur garde les genoux serrés à tout moment pendant la phase extérieure et de battement.
- Vérifiez que les talons glissent le long du bassin et que la rotation du genou se produit à



un endroit confortable.

- Vérifiez que les orteils du nageur pointent vers le haut pendant tout l'exercice.
- Demandez les impressions du nageur sur la réalisation de cet exercice les yeux fermés.

Exercice du battement de jambe de la brasse sur le dos dans l'eau.

Objectif de l'exercice

- Pratiquer le battement de jambes de la brasse dans l'eau.
- Pratiquer le battement de jambe sur le dos, en utilisant une planche pour une meilleure flottabilité.

Points d'enseignement

1. Le nageur tient la planche étendue sur ses genoux, les jambes sont droites et les orteils pointent vers le haut.
2. Le nageur plie les genoux, en les gardant serrés l'un contre l'autre, et en ramenant les talons vers les fesses le plus possible (tout en restant à l'aise), les orteils pointant vers le haut.
3. En gardant les genoux serrés, les pieds se dirigent vers l'extérieur et rapidement vers le haut, créant une action de coup de pied fouetté.



4. Les jambes sont jointes, les orteils pointant vers le haut, et légèrement hors de l'eau.
5. Le nageur flotte brièvement avant de répéter la séquence ci-dessus.



Conseils d'entraînement

- Rappelez au nageur qu'il doit garder les bras tendus pendant qu'il tient la planche sur les genoux.
- Encouragez le nageur à relever les hanches.
- Vérifiez que les orteils du nageur pointent vers le haut pendant tout l'exercice.
- Vérifiez que les deux jambes bougent simultanément, à la même hauteur.
- Encouragez le nageur à être détendu, la tête en arrière et les yeux vers le plafond.

Battement de la brasse avec les mains sur les fesses

Objectif de l'exercice

- Sentir les talons/pieds revenir autant que possible jusqu'aux fesses.
- Maîtriser un battement fort.

Points d'enseignement

Cet exercice peut être fait en position allongée, sur le ventre ou sur le dos. En règle générale, il est plus facile de faire cet exercice sur le dos, en particulier pour les débutants. Les nageurs plus avancés peuvent réussir cet exercice en étant sur le ventre.

1. Demandez au nageur de se mettre sur le dos.
2. Les bras et les mains sont de chaque côté des fesses.
3. Le nageur effectue un battement de brasse en étant sur le dos, et tente de toucher ses



talons avec ses mains.



Conseils d'entraînement

- Incitez les nageurs à relever la poitrine et les hanches dans l'eau.
- Encouragez les nageurs à garder la tête en arrière, les yeux au plafond.
- Encouragez les nageurs à garder les genoux serrés pendant toute la phase de battement.
- Vérifiez que les orteils des nageurs pointent vers le haut pendant toute la phase du battement.
- Demandez aux nageurs s'ils ont réussi à toucher leurs talons avec les mains.

Étirement en brasse - exercice de battement

Objectif de l'exercice

- Encouragez une bonne coordination de la respiration.
- Encouragez un mouvement correct du bras.
- Encouragez les nageurs à faire revenir leurs bras en position hydrodynamique.
- Encouragez les nageurs à effectuer un mouvement de battement correct.

Points d'enseignement

1. Faites une démonstration et décrivez la séquence d'exercices.



2. Demandez aux nageurs de simuler la séquence sur le bord du bassin. Vous pouvez également utiliser des indications orales.
3. Dans l'eau, les nageurs pousseront sur la paroi et effectueront un mouvement complet.
4. Demandez aux nageurs de revenir à la paroi et, cette fois, de faire un battement complet, en laissant les bras tendus.
5. Demandez aux nageurs de revenir à la paroi et de répéter les étapes ci-dessus ; ne présentez que le battement de jambes.
6. Lorsque les nageurs comprennent la séquence, faites-les nager sur une courte distance, en faisant un mouvement complet, puis un seul battement de pieds.

Conseils d'entraînement

- Vérifiez la coordination/la respiration du nageur.
- Encouragez le nageur à tirer, à l'aide d'un mouvement correct du bras.
- Vérifiez que le nageur effectue un battement des pieds uniquement lorsque les bras sont tendus.
- Encouragez le nageur à battre fortement des pieds.
- En brasse, lors de toute arrivée face à un mur, encouragez les nageurs à toucher le mur avec les deux mains.
- Pratiquez cet exercice en faisant un étirement des bras tous les deux battements de pieds.



Exercices de nage papillon

Exercice de battement des jambes en papillon avec palmes et planche

Objectif de l'exercice

- Encourager et maîtriser les aptitudes de battement des jambes en nage papillon.
- Encourager le mouvement de la hanche.
- Sentir le mouvement dans l'eau
- Pratiquer la respiration vers l'avant.

Points d'enseignement

1. Sur le bord du bassin, montrez le mouvement de la jambe à partir des hanches.
2. Demandez aux nageurs de s'allonger sur le bord du bassin, sur le ventre, et les jambes dans l'eau.
3. Pratiquez le battement des jambes, en encourageant un mouvement simultané.
4. Dans l'eau, avec les palmes et la planche tendus, demandez au nageur de pratiquer le battement de jambes de la nage papillon.
5. Encouragez le nageur à mettre le visage dans l'eau pour l'aider à relever les hanches et à utiliser le mouvement de tout le corps.

Conseils d'entraînement

- Encouragez le battement des jambes à partir des hanches et l'utilisation du mouvement de tout le corps.
- Utilisez des mots/actions descriptifs pour montrer aux nageurs le mouvement qu'ils essayent de faire.
- Encouragez les nageurs à garder les bras tendus, le visage dans l'eau.
- Encouragez les nageurs à respirer vers l'avant, avec le menton dans l'eau.

Exercice de battement en papillon sous l'eau

Objectif de l'exercice

- Sentir le mouvement dans l'eau.
- Encourager un battement de jambes simultané et rapide.
- Pratiquez avec/sans palmes

Points d'enseignement



1. Il convient aussi de répéter cet exercice au-dessus de l'eau, les bras du nageur tendus dans une position hydrodynamique. Encouragez à respirer vers l'avant, le menton sur l'eau. Faites de courtes distances. Vérifiez l'état médical des nageurs avant de pratiquer tout exercice de nage papillon.
2. Demandez aux nageurs de placer les bras le long du corps.
3. Exercez une poussée sur la paroi, en conservant la profondeur, et bougez dans un mouvement rotatif.
4. Encouragez le mouvement de tout le corps dans l'eau.
5. Le nageur va aussi loin que possible avec une seule inspiration.
6. Revenir à une position debout.



Conseils d'entraînement

- Encouragez les nageurs à utiliser tout leur corps.
- Conservez un battement de jambes simultané.
- Encouragez un battement de jambes rapide.
- Au début, utilisez des palmes pour aider le développement du battement et la sensation dans l'eau.
- Pratiquez avec/sans palmes



Exercice d'étirement du bras en papillon sans respiration

Objectif de l'exercice

- Maîtriser une action correcte du bras.

Points d'enseignement

1. Sur le bord du bassin, le nageur se penche en avant et s'entraîne au mouvement des bras.
2. Dans l'eau avec des palmes, le nageur pratique le mouvement des bras sans respirer.
3. Répéter sur de courtes distances.

Conseils d'entraînement

- Encouragez les nageurs à utiliser des battements de jambes doux et simultanés avec les palmes.
- Encouragez les nageurs à appuyer vers le bas et l'intérieur en direction de leur poitrine, et à tirer sur les pouces après avoir dépassé les cuisses.
- Les bras entrent dans l'eau en étant alignés sur la largeur des épaules du nageur, les pouces sont dirigés vers le bas.



Exercice d'étirement du bras en papillon avec respiration

Objectif de cet exercice

- Encouragez les nageurs à lever la tête pendant la phase d'appui de l'action du bras.
- Encouragez les nageurs à regarder vers le bas pendant qu'ils respirent.
- Encouragez une bonne coordination de la respiration/ mouvement des bras.

Points d'enseignement

1. Sur le bord du bassin, montrez une bonne coordination de la respiration/mouvement du bras.
2. Le nageur pratique l'exercice comme cela lui a été montré.
3. Dans l'eau, en utilisant des palmes, pratiquez un étirement du bras et une respiration corrects.

Debout sur le bord du bassin, le nageur se plie au niveau de la taille, tend les bras au-dessus de sa tête, en les pressant contre les oreilles. Les mains se touchent, paumes vers le bas, les doigts pointant légèrement vers le bas, prêts pour la position de prise.

Les mains sont appuyées à l'extérieur des épaules, vers l'extérieur et vers le bas.



L'étirement est terminé lorsque les mains appuient sous et au-delà des hanches.

Les mains reviennent les coudes levés.



Les mains sont relâchées et décrivent un mouvement vers l'avant au-dessus de la tête.

Revenir en position de départ



Conseils d'entraînement

- La tête doit être relevée pendant la phase d'étirement du mouvement.
- Le visage du nageur doit regarder vers l'avant pendant la respiration.
- Vérifiez que l'entrée des mains dans l'eau est correcte.
- Vérifiez que le nageur appuie sous la poitrine, puis vers l'arrière et l'extérieur dans le



retour du bras.



Exemples d'exercices

Les exemples d'exercices suivants se basent sur les hypothèses suivantes :

1. Une longueur du bassin de 25 mètres.
2. Une durée d'échauffement au sol de 15 minutes.
3. Une durée de session dans le bassin de 60 minutes.

Un entraînement de trois semaines, en neuf sessions

Semaine 1 – Session 1

Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3
Echauffement au sol	Echauffement au sol	Echauffement au sol
Etirements	Jogging	Jogging
	Etirements	Etirements
Echauffements dans le bassin	Echauffements dans le bassin	Echauffements dans le bassin
Nage libre sur 50 mètres - lentement	Nage libre sur 100 mètres - lentement	Nage libre sur 200 mètres - lentement
Battement de jambes nage libre sur 50 mètres - lentement	Battement de jambes nage libre sur 100 mètres - lentement	Battement de jambes nage libre sur 100 mètres - lentement
Nage sur le dos sur 50 mètres -lentement	Nage sur le dos sur 100 mètres -lentement	Nage sur le dos sur 100 mètres -lentement
Partie principale	Partie principale	Partie principale
<ul style="list-style-type: none"> • Présentez le battement de jambes hydrodynamique en nage libre 	<ul style="list-style-type: none"> • Exercice en nage libre sur 100 mètres 	<ul style="list-style-type: none"> • Exercice en nage libre sur 200 mètres
<ul style="list-style-type: none"> • Nage libre sur 25 mètres - lentement 	<ul style="list-style-type: none"> • Sprints en nage libre 4x50 mètres @retours 30 secondes 	<ul style="list-style-type: none"> • Sprints en nage libre 4x100 mètres @retours 30 secondes
<ul style="list-style-type: none"> • Nage sur le dos sur 25 mètres 	<ul style="list-style-type: none"> • 100 mètres -lentement, sélectionner une nage 	<ul style="list-style-type: none"> • Nage sur le dos sur 200 mètres -lentement



• Correction du mouvement	• Sprints en nage sur le dos 4x50 mètres@retours 30 secondes.	• Nage sur le dos 60x50 mètres difficile@retours 15 secondes
• Départs en plongeon -côté profond du bassin	• Nage sur le dos sur 100 mètres -lentement	
Récupération	Récupération	Récupération
Nage libre, nage sur le dos sur 50 mètres -lentement	Nage libre, nage sur le dos sur 100 mètres	Nage libre, nage sur le dos sur 200 mètres
Distance totale	Distance totale	Distance totale
Environ 800 mètres	Environ 1,1 kilomètre	Environ 1,5 kilomètre
Liste récapitulative	Liste récapitulative	Liste récapitulative
• Présentez le nouvel exercice	• Correction du mouvement	• Vérifiez l'utilisation du chronomètre
• Correction du mouvement	• Vérifiez l'utilisation du chronomètre	• Correction du mouvement
• S'entraîner aux plongeurs à la fin de la section	• Parlez aux nageurs après l'entraînement.	• Vérifiez les virages.

Semaine 1 – Session 2

Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3
Echauffement au sol	Echauffement au sol	Echauffement au sol
Etirements	Jogging	Jogging
	Etirements	Etirements
Echauffements dans le bassin	Echauffements dans le bassin	Echauffements dans le bassin
Nage libre, nage sur le dos sur 100 mètres	Nage libre, nage sur le dos sur 200 mètres	Nage libre sur 200 mètres - mettez l'accent sur les virages
Battement de jambes en nage libre, nage sur le dos sur 100 mètres - facile	Nage libre, nage sur le dos sur 200 mètres - facile	Battement de jambes en nage libre sur 100 mètres - facile
Partie principale	Partie principale	Partie principale



<ul style="list-style-type: none"> • Nage libre latérale, vérifiez la position du corps 	<ul style="list-style-type: none"> • Battement de jambes en nage sur le dos sur 100 mètres -hydrodynamique 	<ul style="list-style-type: none"> • Exercice en nage sur le dos sur 200 mètres
<ul style="list-style-type: none"> • Test de battement de jambes en nage libre sur 25 mètres 	<ul style="list-style-type: none"> • Test de battement de jambes en nage libre sur 50 mètres 	<ul style="list-style-type: none"> • Sprints en nage sur le dos 4x50 mètres @retours 30 secondes.
<ul style="list-style-type: none"> • Présentez l'exercice d'hydrodynamique en nage sur le dos. 	<ul style="list-style-type: none"> • Exercice en brasse sur 100 mètres 	<ul style="list-style-type: none"> • Test de battement de jambes en nage libre sur 50 mètres
<ul style="list-style-type: none"> • S'entraîner au nouvel exercice 	<ul style="list-style-type: none"> • Brasse sur 100 mètres - facile 	<ul style="list-style-type: none"> • Brasse, nage libre sur 200 mètres - facile
<ul style="list-style-type: none"> • Départs nage libre, nage sur le dos, 15 mètres retour. 	<ul style="list-style-type: none"> • Départs, toutes nages, retour 15 mètres 	<ul style="list-style-type: none"> • Exercice de brasse sur 200 mètres
		<ul style="list-style-type: none"> • Départs, toutes nages, retour 15 mètres
Récupération	Récupération	Récupération
Nage libre, nage sur le dos 100 mètres	200 mètres, sélectionnez une nage	200 mètres, sélectionnez une nage
Distance totale	Distance totale	Distance totale
Environ 800 mètres	Environ 1 kilomètre	Environ 1,5 kilomètre
Liste récapitulative	Liste récapitulative	Liste récapitulative
<ul style="list-style-type: none"> • Position du corps pour le nouvel exercice 	<ul style="list-style-type: none"> • Vérifiez le mouvement, brasse, nage sur le dos 	<ul style="list-style-type: none"> • Vérifiez les virages en brasse
<ul style="list-style-type: none"> • Enregistrez le test de battement de jambes 	<ul style="list-style-type: none"> • Enregistrez le test de battement de jambes 	<ul style="list-style-type: none"> • Enregistrez le test de battement de jambes
<ul style="list-style-type: none"> • Vérifiez les départs 	<ul style="list-style-type: none"> • Vérifiez les départs 	<ul style="list-style-type: none"> • Vérifiez l'exercice en brasse
<ul style="list-style-type: none"> • Utilisez des palmes, si nécessaire 	<ul style="list-style-type: none"> • Utilisez des palmes, si nécessaire 	<ul style="list-style-type: none"> • Vérifiez les départs



Semaine 1 – Session 3

Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3
Echauffement au sol	Echauffement au sol	Echauffement au sol
Etirements	Etirements	Etirements
Echauffements dans le bassin	Echauffements dans le bassin	Echauffements dans le bassin
Nage libre sur 100 mètres - facile	Nage libre sur 200 mètres - facile	Nage libre, nage sur le dos sur 400 mètres - facile
Nage sur le dos sur 100 mètres - facile	Battement de jambes en papillon sur 100 mètres - facile, palmes	Battement de jambes en papillon, nage sur le dos sur 200 mètres, palmes
Battement de jambes en nage libre sur 100 mètres - facile		
Partie principale	Partie principale	Partie principale
<ul style="list-style-type: none"> • Révisez le battement de jambes hydrodynamique en nage sur le dos 	<ul style="list-style-type: none"> • Brasse 2x100 mètres @ 25 mètres - difficile, 25 mètres - facile 	<ul style="list-style-type: none"> • Exercice papillon 2x100 mètres, nage
<ul style="list-style-type: none"> • Exercice de rotation des épaules en nage sur le dos sur 100 mètres, palmes 	<ul style="list-style-type: none"> • Brasse 4x50 mètres difficile @ retours 15 secondes 	<ul style="list-style-type: none"> • Nage libre 2x200 mètres - facile, mettez l'accent sur les virages, l'hydrodynamisme
<ul style="list-style-type: none"> • Départs nage sur le dos, 15 mètres 	<ul style="list-style-type: none"> • Exercice de nage sur le dos sur 100 mètres, palmes 	<ul style="list-style-type: none"> • Brasse 4x100 mètres @ retours 30 secondes
	<ul style="list-style-type: none"> • Sprints nage sur le dos 6x50 mètres, retour 	<ul style="list-style-type: none"> • Départs 2x chaque nage sur 15 mètres
	<ul style="list-style-type: none"> • Départs 2x chaque nage sur 15 mètres 	
Récupération	Récupération	Récupération
Nage libre sur 100 mètres - lentement	Brasse sur 100 mètres - lentement	Nage libre, brasse sur 200 mètres -lentement
Distance totale	Distance totale	Distance totale
Environ 800 mètres	Environ 1,2 kilomètre	Environ 1,6 kilomètre



Liste récapitulative	Liste récapitulative	Liste récapitulative
<ul style="list-style-type: none"> • Vérifiez l'exercice de rotation des épaules 	<ul style="list-style-type: none"> • Vérifiez l'exercice de nage sur le dos, le nageur nage en direction du mur à partir des drapeaux. 	<ul style="list-style-type: none"> • Vérifiez l'action des jambes en papillon
<ul style="list-style-type: none"> • Vérifiez la position hydrodynamique en nage sur le dos 	<ul style="list-style-type: none"> • Vérifiez dans toutes les nages 	<ul style="list-style-type: none"> • Vérifiez l'exercice et l'entrée des mains dans l'eau
<ul style="list-style-type: none"> • Correction du mouvement 	<ul style="list-style-type: none"> • Réduisez le programme si nécessaire 	<ul style="list-style-type: none"> • Vérifiez en papillon que les deux mains touchent
<ul style="list-style-type: none"> • Mettez l'accent sur un bon hydrodynamisme dans les départs 		<ul style="list-style-type: none"> • Réduisez le programme si nécessaire

Semaine 2 – Session 4

Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3
Echauffement au sol	Echauffement au sol	Echauffement au sol
Etirements	Etirements	Etirements
Echauffements dans le bassin	Echauffements dans le bassin	Echauffements dans le bassin
Battement de jambes en nage libre sur 100 mètres - facile	Battement de jambes en brasse sur 200 mètres - facile	Nage libre sur 200 mètres - facile
Battement de jambes en nage sur le dos sur 100 mètres - facile	Battement de jambes en brasse sur 100 mètres - facile	Exercice en brasse sur 100 mètres
Nage libre, nage sur le dos sur 100 mètres - facile	Battement de jambes en papillon sur 100 mètres - facile	Brasse sur 100 mètres - facile
Partie principale	Partie principale	Partie principale
<ul style="list-style-type: none"> • Exercice latéral nage libre sur 100 mètres 	<ul style="list-style-type: none"> • Exercice en papillon sur 100 mètres 	<ul style="list-style-type: none"> • Exercice en nage sur le dos sur 200 mètres



<ul style="list-style-type: none"> • Présentez le nouvel exercice 	<ul style="list-style-type: none"> • Exercice en papillon 4x25 mètres @ rotations 30 secondes 	<ul style="list-style-type: none"> • Sprints en nage sur le dos 4x100 mètres @ rotations 30 secondes
<ul style="list-style-type: none"> • Extension latérale en nage libre 	<ul style="list-style-type: none"> • Exercice en brasse sur 100 mètres 	<ul style="list-style-type: none"> • Battement de jambes en nage libre sur 100 mètres lentement
<ul style="list-style-type: none"> • S'entraîner au nouvel exercice 	<ul style="list-style-type: none"> • S'entraîner aux virages en brasse, mouvement d'écart. 	<ul style="list-style-type: none"> • Quatre nages individuel 4x100mètres @ 3,3 secondes.
<ul style="list-style-type: none"> • Sprint en nage libre 4x25 mètres, départs 	<ul style="list-style-type: none"> • Sprints dans l'ordre du quatre nages individuel 4x25 mètres 	<ul style="list-style-type: none"> • S'entraîner aux virages.
Récupération	Récupération	Récupération
Choix de l'athlète sur 100 mètres	Nage libre sur 200 mètres - facile	Nage libre sur 200 mètres - facile
Distance totale	Distance totale	Distance totale
Environ 800 mètres	Environ 1,2 kilomètre	Environ 1,7 kilomètre
Liste récapitulative	Liste récapitulative	Liste récapitulative
<ul style="list-style-type: none"> • Présentez un nouvel exercice, palmes 	<ul style="list-style-type: none"> • Vérifiez le mouvement du papillon, battement de jambes 	<ul style="list-style-type: none"> • Corrigez les virages dans le quatre nages individuel
<ul style="list-style-type: none"> • S'entraîner au nouvel exercice, prendre le temps 	<ul style="list-style-type: none"> • Corrigez les arrivées dans le quatre nages individuel 	<ul style="list-style-type: none"> • Vérifiez l'utilisation du chronomètre
<ul style="list-style-type: none"> • Correction du mouvement 	<ul style="list-style-type: none"> • Vérifiez l'exercice en brasse 	<ul style="list-style-type: none"> • S'entraîner aux virages dans la partie peu profonde du bassin
<ul style="list-style-type: none"> • Vérifiez l'hydrodynamisme 	<ul style="list-style-type: none"> • Vérifiez l'hydrodynamisme 	<ul style="list-style-type: none"> • Vérifiez l'hydrodynamisme

Semaine 2 – Session 5

Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3
-----------------	-----------------	-----------------



Echauffement au sol	Echauffement au sol	Echauffement au sol
Etirements	Etirements	Etirements
Echauffements dans le bassin	Echauffements dans le bassin	Echauffements dans le bassin
Battement de jambes en nage sur le dos sur 100 mètres, hydrodynamique	Exercice de battement de jambes des pieds en brasse sur 200 mètres, sur le dos	Battement de jambes en nage libre, en papillon sur 200 mètres
Nage sur le dos sur 100 mètres - facile	Battement de jambes en brasse sur 100 mètres, planche	Hydrodynamique, palmes, pas de planche
Nage libre sur 100 mètres - facile	Brasse sur 100 mètres - facile	Nager jusqu'au mur à partir des drapeaux
Mettez l'accent sur l'hydrodynamisme	Mettez l'accent sur les virages, l'hydrodynamisme	Brasse sur 100 mètres - facile
Partie principale	Partie principale	Partie principale
<ul style="list-style-type: none"> • Exercice d'extension latérale en nage libre sur 100 mètres 	<ul style="list-style-type: none"> • Exercice d'extension latérale en nage libre sur 100 mètres 	<ul style="list-style-type: none"> • Exercice d'extension latérale en nage libre sur 100 mètres
<ul style="list-style-type: none"> • Battement de jambes en nage libre sur 100 mètres, 25 mètres -difficile, 25 mètres - facile 	<ul style="list-style-type: none"> • Nage libre sur 100 mètres - facile, vérifiez le mouvement 	<ul style="list-style-type: none"> • Nage en nage libre sur 100 mètres -difficile
<ul style="list-style-type: none"> • Sprints en nage libre 4x25 mètres, vérifiez l'hydrodynamisme 	<ul style="list-style-type: none"> • Exercice du papillon sur 100 mètres, traction du bras droit sur 25 mètres, traction du bras gauche sur 25 mètres, palmes 	<ul style="list-style-type: none"> • Sprints en nage libre sur 4x100 mètres, 3,30
<ul style="list-style-type: none"> • Arrivées en nage libre au mur, 5 mètres 	<ul style="list-style-type: none"> • Nage en papillon sur 8x25 mètres, difficile sur 1,00 	<ul style="list-style-type: none"> • Nage sur le dos 100 mètres - lentement
		<ul style="list-style-type: none"> • Ordre du quatre nages individuel sur 8x25 mètres
Récupération	Récupération	Récupération
Nage libre, nage sur le dos 200 mètres - facile	Nage libre, nage sur le dos sur 200 mètres - facile	Nage libre sur 200 mètres - facile



Vérifiez les virages, l'action du bras	Vérifiez les battement de jambes s, virages en brasse	Vérifiez les virages, l'hydrodynamisme
Distance totale	Distance totale	Distance totale
Environ 900 mètres	1 kilomètre	1,6 kilomètre
Liste récapitulative	Liste récapitulative	Liste récapitulative
<ul style="list-style-type: none"> • Vérifiez l'exercice d'extension latérale 	<ul style="list-style-type: none"> • Vérifiez l'exercice d'extension latérale 	<ul style="list-style-type: none"> • Vérifiez l'utilisation du chronomètre
<ul style="list-style-type: none"> • Travaillez les arrivées au mur 	<ul style="list-style-type: none"> • Vérifiez l'entrée des mains dans l'eau dans l'exercice de papillon 	<ul style="list-style-type: none"> • Vérifiez l'exercice d'extension latérale
<ul style="list-style-type: none"> • Vérifiez les hanches en nage libre 	<ul style="list-style-type: none"> • Vérifiez l'utilisation du chronomètre 	<ul style="list-style-type: none"> • Vérifiez les virages, l'hydrodynamisme
<ul style="list-style-type: none"> • Vérifiez le battement de jambes, mettez l'accent sur le relèvement des hanches 	<ul style="list-style-type: none"> • Vérifiez en brasse que les deux mains touchent (le mur) 	<ul style="list-style-type: none"> • Mettez l'accent sur la nécessité d'une arrivée correcte dans toutes les nages
<ul style="list-style-type: none"> • Vérifiez l'hydrodynamisme 		

Semaine 2 - Session 6

Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3
Echauffement au sol	Echauffement au sol	Echauffement au sol
Etirements	Etirements	Etirements
Rotations des bras	Rotations des bras	Rotations des bras
Echauffements dans le bassin	Echauffements dans le bassin	Echauffements dans le bassin
Nage sur le dos sur 100 mètres –facile	Nage libre sur 200 mètres - facile	Nage sur le dos sur 200 mètres - facile
Exercice de nage sur le dos sur 100 mètres, traction du bras droit sur 25 mètres, traction du bras gauche sur 25 mètres	Battement de jambes en brasse sur 100 mètres, hydrodynamique	Battement de jambes en papillon sur 100 mètres, facile, palmes



Nage libre sur 100 mètres - facile	Brasse sur 100 mètres - facile	Nage libre sur 100 mètres - facile
Partie principale	Partie principale	Partie principale
<ul style="list-style-type: none"> • Test de battement de jambes en nage libre sur 25 mètres 	<ul style="list-style-type: none"> • Test de battement de jambes en nage libre sur 50 mètres 	<ul style="list-style-type: none"> • Test de battement de jambes en nage libre sur 50 mètres
<ul style="list-style-type: none"> • Présentez le battement de jambes de la brasse 	<ul style="list-style-type: none"> • Test de battement de jambes en brasse sur 2x100 mètres • Battement de jambes sur le dos avec planche sur 1x100 mètres • Battement de jambes sur le ventre avec planche sur 1x100 mètres 	<ul style="list-style-type: none"> • Brasse sur 100 mètres - facile
<ul style="list-style-type: none"> • Entraînement à l'exercice de battement de jambes en brasse sur le bord du bassin 	<ul style="list-style-type: none"> • Vérifier les pieds, tournés sur l'extérieur et glisser 	<ul style="list-style-type: none"> • Exercice de battement de jambes /traction en brasse sur 2x100 mètres, 1x traction, 1x battement de jambes, hydrodynamique
<ul style="list-style-type: none"> • Entraînement au battement de jambes en brasse dans l'eau, sur le dos, avec une planche 	<ul style="list-style-type: none"> • Sprints en brasse sur 4x50 mètres @ 30 secondes 	<ul style="list-style-type: none"> • Sprints en brasse sur 4x100 mètres @ 6 secondes
<ul style="list-style-type: none"> • Entraînement au battement de jambes en brasse en position hydrodynamique sur une courte distance, repos 	<ul style="list-style-type: none"> • Sprints en nage sur le dos sur 4x50 mètres à partir du plot, vérifiez la position de départ sur et en s'élançant du plot. 	<ul style="list-style-type: none"> • Nage libre rapide sur 200 mètres, jusqu'au mur
<ul style="list-style-type: none"> • Départ, nage sur 15 mètres et retour 		



Récupération	Récupération	Récupération
Nage libre sur 200 mètres, facile, mettez l'accent sur la position hydrodynamique en quittant le mur	200 mètres avec la nage de son choix, mettez l'accent sur les virages, la position hydrodynamique	Nage sur le dos ou brasse sur 200 mètres, facile, mettez l'accent sur les virages, la position hydrodynamique
Distance totale	Distance totale	Distance totale
Environ 800 mètres	1,3 kilomètre	1,5 kilomètre
Liste récapitulative	Liste récapitulative	Liste récapitulative
<ul style="list-style-type: none"> • Test de battement de jambes, temps et enregistrement 	<ul style="list-style-type: none"> • Test de battement de jambes, temps et enregistrement 	<ul style="list-style-type: none"> • Test de battement de jambes, temps et enregistrement
<ul style="list-style-type: none"> • Présentez le battement de jambes de la brasse 	<ul style="list-style-type: none"> • Vérifiez le battement de jambes en brasse 	<ul style="list-style-type: none"> • Vérifiez tous les virages
<ul style="list-style-type: none"> • S'entraîner au battement de jambes de la brasse 	<ul style="list-style-type: none"> • Vérifiez les virages en brasse, les touches du mur 	<ul style="list-style-type: none"> • Exercice de brasse, mettez l'accent sur le fort fouetté de jambes
<ul style="list-style-type: none"> • Départs, vérifiez la position des pieds sur les plots ou sur le mur 	<ul style="list-style-type: none"> • Départs de nage sur le dos, vérifiez la position des pieds en quittant les plots. 	<ul style="list-style-type: none"> • Vérifiez l'entrée hydrodynamique du nageur dans l'eau

Semaine 3 – Session 7

Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3
Echauffement au sol	Echauffement au sol	Echauffement au sol
Etirements	Etirements	Etirements
Echauffements dans le bassin	Echauffements dans le bassin	Echauffements dans le bassin
Résultats et discussion sur le test de battement de jambes	Résultats et discussion sur le test de battement de jambes	Résultats et discussion sur le test de battement de jambes
Nage sur le dos sur 100 mètres facile, vérifiez l'action des bras, battement de jambes continu	Nage de la brasse sur 200 mètres - facile	Nage libre sur 400 mètres, 50 mètres, nage sur le dos sur 25 mètres.



	Battement de jambes en nage libre sur 100 mètres, hydrodynamique, palmes	Battement de jambes en nage libre sur 100 mètres - facile, palmes
Partie principale	Partie principale	Partie principale
<ul style="list-style-type: none"> • Révisez l'exercice de battement de jambes en brasse 	<ul style="list-style-type: none"> • Exercice latéral en nage libre sur 100 mètres, palmes 	<ul style="list-style-type: none"> • Exercice de rotation de l'épaule en nage sur le dos sur 100 mètres, nager jusqu'aux drapeaux, palmes
<ul style="list-style-type: none"> • S'entraîner à l'exercice de battement de jambes en brasse 	<ul style="list-style-type: none"> • Exercice d'extension latérale en nage libre sur 100 mètres, palmes 	<ul style="list-style-type: none"> • Exercice de nage sur le dos sur 200 mètres, bras droit sur 25 mètres, bras gauche sur 25 mètres
<ul style="list-style-type: none"> • Battement de jambes en brasse 4 x 15 mètres 	<ul style="list-style-type: none"> • Bilatéral en nage libre sur 100 mètres, palmes 	<ul style="list-style-type: none"> • Nage sur le dos sur 200 mètres, vérifiez les virages
<ul style="list-style-type: none"> • S'entraîner à la position hydrodynamique en quittant le mur, avec/sans palmes 	<ul style="list-style-type: none"> • Battement de jambes en brasse sur 100 mètres - facile 	<ul style="list-style-type: none"> • Papillon 4x25 mètres difficile @ repos 30 secondes
<ul style="list-style-type: none"> • S'entraîner aux passages de relais 	<ul style="list-style-type: none"> • S'entraîner aux passages de relais 	<ul style="list-style-type: none"> • S'entraîner aux passages de relais
Récupération	Récupération	Récupération
100 mètres, choisir une nage	200 mètres, choisir une nage	200 mètres, choisir une nage
Distance totale	Distance totale	Distance totale
Environ 600 mètres	1 kilomètre	1,4 kilomètre
Liste récapitulative	Liste récapitulative	Liste récapitulative
<ul style="list-style-type: none"> • Réviser le battement de jambes de la brasse 	<ul style="list-style-type: none"> • Vérifiez l'exercice latéral 	<ul style="list-style-type: none"> • Rotation de l'épaule en nage sur le dos
<ul style="list-style-type: none"> • Position hydrodynamique en quittant le mur 	<ul style="list-style-type: none"> • Respiration bilatérale 	<ul style="list-style-type: none"> • Virages en nage sur le dos
<ul style="list-style-type: none"> • Passages de relais 	<ul style="list-style-type: none"> • Passages de relais 	<ul style="list-style-type: none"> • Passages de relais



Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3
Echauffement au sol	Echauffement au sol	Echauffement au sol
Etirements	Etirements	Etirements
Echauffements dans le bassin	Echauffements dans le bassin	Echauffements dans le bassin
Battement de jambes en nage libre sur 100 mètres	Battement de jambes en nage libre sur 100 mètres	Battement de jambes en nage libre sur 100 mètres
Nage libre sur 50 mètres	Nage libre sur 150 mètres	Nage libre sur 200 mètres
Battement de jambes en nage sur le dos sur 100 mètres	Battement de jambes en nage sur le dos sur 100 mètres	Battement de jambes en nage sur le dos sur 100 mètres
Nage sur le dos sur 50 mètres	Nage sur le dos sur 150 mètres	Nage sur le dos sur 100 mètres
Partie principale	Partie principale	Partie principale
<ul style="list-style-type: none"> • Exercice d'extension latérale en nage libre sur 50 mètres 	<ul style="list-style-type: none"> • Exercice latéral en nage libre sur 100 mètres, palmes 	100 mètres, virages
<ul style="list-style-type: none"> • Nage libre sur 2x25 mètres, bonne technique 	<ul style="list-style-type: none"> • Nage libre sur 50 mètres, bonne technique, virages 	<ul style="list-style-type: none"> • Nage libre 4x100 mètres, difficile trois minutes @ 30 secondes de repos
<ul style="list-style-type: none"> • Réviser l'exercice de battement de jambes en brasse sur le bord du bassin 	<ul style="list-style-type: none"> • Exercice de rotation de l'épaule en nage sur le dos sur 100 mètres 	<ul style="list-style-type: none"> • Exercice de battement de jambes en papillon sur 100 mètres, position allongée sur le ventre, planche
<ul style="list-style-type: none"> • S'entraîner au battement de jambes de la brasse, position allongée sur le ventre, allongée sur le dos 	<ul style="list-style-type: none"> • Nage sur le dos sur 100 mètres, traction bras droit sur 25 mètres, traction bras gauche sur 25 mètres, nager jusqu'aux drapeaux, virages 	<ul style="list-style-type: none"> • Battement de jambes en papillon sur 100 mètres, position allongée sur le dos hydrodynamique, nager jusqu'au mur



<ul style="list-style-type: none"> • Nage libre sur 25 mètres, essai chronométré 	<ul style="list-style-type: none"> • Nage sur le dos sur 4x50 mètres, difficile @ 30 secondes de repos 	<ul style="list-style-type: none"> • Nage sur le dos sur 4x25 mètres, difficile @30 secondes de repos
Récupération	Récupération	Récupération
sur 150 mètres - facile	Nage libre, nage sur le dos sur 200 mètres - facile	Nage libre, nage sur le dos et brasse sur 200 mètres - facile
Distance totale	Distance totale	Distance totale
Environ 800 mètres	Environ 1,3 kilomètre	Environ 1,4 kilomètre
Liste récapitulative	Liste récapitulative	Liste récapitulative
<ul style="list-style-type: none"> • Vérifiez le battement de jambes en brasse 	<ul style="list-style-type: none"> • Vérifiez les exercices latéraux 	<ul style="list-style-type: none"> • Vérifiez l'utilisation du chronomètre
<ul style="list-style-type: none"> • Vérifiez la technique de nage libre 	<ul style="list-style-type: none"> • Vérifiez la technique de nage libre 	<ul style="list-style-type: none"> • Vérifiez l'action des jambes dans le battement de jambes en papillon
<ul style="list-style-type: none"> • Essai chronométré en nage libre sur 25 mètres, temps, enregistrer, augmenter les distances parcourues 	<ul style="list-style-type: none"> • Vérifiez la rotation de l'épaule en nage sur le dos et l'exercice de traction du bras 	<ul style="list-style-type: none"> • Vérifiez l'arrivée, les sprints en papillon

Semaine 3 – Session 9

Niveau 1	Niveau 2	
Echauffement au sol	Echauffement au sol	
Etirements	Etirements	
Echauffements dans le bassin	Echauffements dans le bassin	Echauffements dans le bassin
Battement de jambes en brasse sur 50 mètres, planche, position allongée sur le ventre	Battement de jambes en brasse sur 100 mètres - facile	Battement de jambes en nage libre sur 100 mètres - facile
Battement de jambes en brasse sur 50 mètres, planche, position allongé sur le dos	Brasse sur 100 mètres - facile	Battement de jambes en papillon sur 100 mètres - facile



Nage sur le dos sur 100 mètres - facile	Exercice de rotation de l'épaule en nage sur le dos sur 100 mètres	Battement de jambes en nage libre, papillon sur 100 mètres - facile
Partie principale	Partie principale	Partie principale
<ul style="list-style-type: none"> Présentez l'action des bras dans la brasse, la respiration sur le bord du bassin 	<ul style="list-style-type: none"> Battement de jambes en brasse sur 4x50 mètres, difficile @ 30 secondes de repos 	<ul style="list-style-type: none"> Battement de jambes en brasse sur 4x50 mètres, difficile @ 30 secondes de repos
<ul style="list-style-type: none"> S'entraîner à l'action des bras en brasse, respiration en eau peu profonde 	<ul style="list-style-type: none"> Battement de jambes en brasse sur 4x50 mètres, difficile @ 30 secondes de repos, vérifiez l'arrivée 	<ul style="list-style-type: none"> Battement de jambes en brasse sur 4x50 mètres, difficile @ 30 secondes de repos, vérifiez l'arrivée
<ul style="list-style-type: none"> S'entraîner à l'action des bras en brasse, avec une bouée de traction ou des palmes 	<p>papillon sur 100 mètres - facile</p>	<ul style="list-style-type: none"> Battement de jambes en papillon sur 100 mètres, palmes
<ul style="list-style-type: none"> Test de battement de jambes en nage libre sur 25 mètres 	<ul style="list-style-type: none"> Nager le papillon sur 2x50 mètres - facile 	<ul style="list-style-type: none"> Nage sur le dos, nage jusqu'au mur à partir des drapeaux
<ul style="list-style-type: none"> Exercice latéral en nage libre sur 100 mètres 	<ul style="list-style-type: none"> Quatre nages individuel sur 2x100 mètres - un facile, un difficile 	<p>4x100 mètres - deux difficiles, deux faciles @ 60 secondes de repos tous les 100 mètres, vérifiez les virages, l'arrivée</p>
<ul style="list-style-type: none"> Nage libre sur 100 mètres - facile 	<ul style="list-style-type: none"> Nage sur le dos sur 100 mètres - facile, vérifiez les virages 	
Récupération	Récupération	Récupération
choisir une nage	100 mètres -lentement, choisir une nage	200 mètres - lentement, choisir une nage
Distance totale	Distance totale	Distance totale
	Environ 1,3 kilomètre	Environ 1,4 kilomètre



Liste récapitulative	Liste récapitulative	Liste récapitulative
• Présentez l'action du bras et la respiration en brasse, prenez le temps	• Vérifiez les nages du quatre nages individuel, technique	• Vérifiez les nages IM, virages
• Montrez un 100 pour cent correct	nages individuel, virages	• Vérifiez l'action de battement de jambes des jambes en papillon
• Enregistrement du test/battement de jambes en nage libre sur 25 mètres	• Vérifiez le battement de jambes en brasse dans les ensembles de battement de jambes s	de jambes en brasse
• Vérifiez la technique de nage libre	• Notez le choix pendant la récupération	récupération
• Notez le choix pendant la récupération		

Exemple 2: programme d'entraînement sur 8 semaines

Semaine 1

Jour 1

Echauffements au sol (10 minutes)

- Moulinets des bras
- Sautillements sur place
- Redressements assis (cinq fois)
- Toucher les orteils
- Courir sur place
- Cercles des Bras

- Avant que la session ne commence, parlez avec les nageurs/les membres de la famille/les accompagnateurs en ce qui concerne la sécurité et la nécessité de toujours apporter une bouteille d'eau.
- S'entraîner à entrer dans le bassin en eau peu profonde là où tout le monde peut se tenir debout Jouer ici brièvement pour s'adapter à l'eau. Eclabousser et s'amuser pendant cinq à dix minutes

Echauffements dans l'eau (Vérifiez le niveau d'aptitude de l'athlète)

Athlètes par groupes - par capacité - dans les couloirs appropriés

Entraînement



1. Quatre tours en nage libre le visage dans l'eau (repos)
2. Quatre tours en battement de jambes en nage libre avec planche (repos)
3. Quatre tours en nage libre le visage dans l'eau (repos)
4. Quatre tours de battement de jambes en nage libre avec planche

Récupération

Jour 2

Echauffements au sol (10 minutes)

Moulinets des bras
Sautillements sur place
Redressements assis (cinq fois)
Toucher les orteils
Courir sur place
Cercles des Bras

Echauffements dans l'eau

- Nage libre en 6x25 mètres - facile
- Encouragez le nageur à mettre le visage dans l'eau et à respirer sur le côté tous les deux ou trois mouvements, selon ce qui est le plus confortable pour lui.
- Exercice d'entraînement en nage libre -visage dans l'eau, respiration sur le côté, garder les jambes tendues

Entraînement

1. Nage libre sur 6x25 mètres avec une planche
2. Nage sur le dos sur 4x25 mètres
3. Nage libre sur 4x25 mètres

Récupération

- S'entraîner à courir sur place dans l'eau, en posant les pieds sur le fond du bassin
- Parlez toujours avec les nageurs à l'issue de la session, félicitez-les des efforts qu'ils ont fait pendant la session

Jour 3

Echauffements au sol (10 minutes)

Moulinets des bras
Sautillements sur place
Redressements assis (cinq fois)
Toucher les orteils
Courir sur place
Cercles des Bras

Echauffements dans l'eau (identiques au jour 1 et 2)

- Nage libre sur 6x25 mètres
- Nage libre sur 6x25 mètres avec planche, en se concentrant sur le maintien des jambes



tendues

Entraînement

1. Nage sur le dos sur 6x25 mètres
2. Nage libre sur 6x25 mètres

Récupération

Relais avec les nageurs pour terminer la session

Semaine 2

Jour 1

Echauffements au sol

Étirements sur le bord du bassin

Pompes

Sautillements sur place

Courir lentement sur place

Moulinets des bras

Echauffements dans l'eau

Courir dans l'eau

Entraînement

1. Course contre la montre
2. Nage libre sur 4x25 mètres avec 50 secondes de repos
3. Nage sur le dos sur 4x25 mètres avec 50 secondes de repos
4. Battement de jambes en nage libre sur 4x25 mètres sur une planche
5. Nage sur le dos sur 4x25 mètres avec une planche sur la poitrine des nageurs
6. Nage libre sur 4x25 mètres avec 50 secondes de repos

Récupération

Faire le serpent en nage libre, en remontant un couloir, en descendant le suivant, en remontant le suivant, en redescendant le suivant

Jour 2

Echauffements au sol

Étirements

Courir avec une petite balle

Courir entre des cônes

Echauffements dans l'eau

- Nage libre sur 4x25 mètres avec 60 secondes de repos
- Se concentrer sur la respiration : visage dans l'eau et respiration sur le côté

Entraînement

1. Aller en brasse / retour en nage libre sur 4x25 mètres
2. Les nageurs de brasse doivent se concentrer sur leurs jambes.



3. Position hydrodynamique sur 4x25 mètres, flotter en position allongée sur le ventre, bras tendus vers l'avant, la tête dans l'eau, en respirant sur le côté.
4. Aller en brasse / retour en nage libre sur 4x25 mètres

Récupération

Nage libre sur 4x25 mètres - facile

Jour 3

Echauffements au sol

Echauffements dans l'eau

Nage préférée du nageur sur 6x25 mètres

Entraînement

1. Brasse, jour 1
2. Se concentrer sur le visage dans l'eau, battement de jambes -glisser -traction
3. S'entraîner à battre des jambes en se tenant sur le côté du bassin.
4. Nage libre sur 4x50 mètres -effort moyen avec 45 secondes de repos
5. Brasse sur 4x25 mètres - facile avec 45 secondes de repos
6. Se concentrer sur les pieds.
7. Aller en brasse/retour en nage libre sur 4x25 mètres

Récupération

Nage libre sur 100 mètres - facile, bras levés et jambes tendues

Semaine 3

Jour

Echauffements au sol

Moulinets des bras

Toucher les orteils

Sautillements sur place

Courir sur place

Redressements assis (10 fois)

Pompes (pas plus de cinq fois)

Echauffements dans l'eau

- Nage libre sur 200 mètres - facile
- Se concentrer sur le fait de garder le visage dans l'eau et de respirer sur le côté

Entraînement

1. Battement de jambes en nage libre sur 6x25 mètres, sur une planche en gardant les jambes tendues
2. Nage libre sur 6x25 mètres
3. Battement de jambes en brasse sur 4x25 mètres sur une planche
4. Se concentrer sur le mouvement de grenouille des jambes
5. Nage libre sur 6x50 mètres à 40 secondes de repos
6. Sprint (rapide) en nage libre sur 4x25 mètres à 60 secondes de repos



7. Brasse sur 4x25 mètres à 60 secondes de repos
8. Brasse sur 2x50 mètres à 60 secondes de repos

Récupération

- Nage libre sur 200 mètres – facile
- Se concentrer sur le fait de garder le visage dans l'eau et de respirer sur le côté

Jour 2

Echauffements au sol (10 minutes)

Echauffement dans l'eau

- Nage libre sur 2x100 mètres - facile
- Battement de jambes en nage libre sur 2x100 mètres sur une planche

Entraînement

1. Virages en flip en nage libre sur 4x25 mètres
2. Se concentrer sur la respiration sur le côté, nager le visage dans l'eau
3. Nage libre sur 4x50 mètres avec virages-culbutes

Récupération

Relais par équipe pour terminer la session

Jour 3

Echauffements au sol

Echauffements dans l'eau

Nage libre sur 6x50 mètres - facile

Entraînement

1. Nage libre sur 4x25 mètres à 15 secondes de repos
2. Brasse sur 4x50 mètres à 30 secondes de repos
3. Nage libre sur 4x50 mètres à 15 secondes de repos en faisant des virages-culbutes
4. Nage sur le dos sur 4x50 mètres à 30 secondes de repos
5. Nage libre sur 4x50 mètres à 15 secondes de repos en faisant des virages-culbutes

Récupération

- Nage libre sur 6x50 mètres - facile
- Demandez aux nageurs de s'asseoir et parlez-leur des événements de natation, des officiels présents à la compétition

Semaine 4

Jour 1



Echauffements au sol

Se concentrer sur les étirements

Echauffements dans l'eau

150 mètres - facile - choix de la nage

Entraînement

1. Battement de jambes en nage libre sur 4x50 mètres, sur planche
2. Nage libre sur 4x50 mètres à 60 secondes de repos, effort de 50 pour cent
3. Brasse sur 4x50 mètres, battement de jambes sur planche
4. Brasse sur 4x50 mètres à 60 secondes de repos, effort de 50 %
5. Nage sur le dos sur 4x50 mètres à 60 secondes de repos, effort de 50 %
6. Exercice de nage sur le dos 4x50 mètres, position hydrodynamique les deux bras tendus
7. Nage libre sur 4x100 mètres, en faisant des virages-culbutes et en poussant des pieds contre le mur

Récupération

4x50 mètres - facile - choix de la nage

Jour 2

Echauffements au sol

Echauffements dans l'eau

- Nage sur le dos sur 6x50 mètres
- Nage libre sur 6x50 mètres
- Se concentrer sur le visage dans l'eau et les jambes tendues

Entraînement

1. Exercices de brasse
2. Exercices de nage sur le dos
3. Nage libre sur 10x50 mètres sans arrêt
4. Virages-culbutes à chaque extrémité du bassin

Récupération

Relais par équipes

Jour 3

Echauffements au sol

Echauffements dans l'eau

Nage libre sur 6x50 mètres - facile

Entraînement

1. Nage sur le dos sur 4x50 mètres
2. Exercice de nage sur le dos sur 4x25 mètres, en gardant la tête en arrière et en battant des jambes



3. Placez une pièce sur le front du nageur
4. Lorsque les drapeaux de nage sur le dos sont en place, dites à vos athlètes de compter leurs mouvements jusqu'au mur.
5. Nage libre sur 4x50 mètres

Récupération

Relais par équipes

Semaine 5

Jour 1

Echauffements au sol

Echauffements dans l'eau

Aller en brasse/retour en nage libre sur 8x25 mètres

Entraînement

1. Nage libre sur 4x100 mètres, se concentrer sur le fait de garder le visage dans l'eau et les jambes tendues
2. Nage sur le dos sur 4x50 mètres, se concentrer sur garder la tête en arrière, et sur un battement de jambes les genoux légèrement fléchis
3. Nage sur le dos sur 2x50 mètres
4. Nage libre sur 2x100 mètres, respirer correctement
5. Nage libre sur 2x50 mètres, travailler sur la vitesse
6. Nage libre sur 2x100 mètres, respirer correctement
7. Nage libre sur 2x50 mètres, travailler sur la vitesse

Récupération

- Relais par équipes
- Relais brasse et nage libre

Jour 2

Echauffements au sol

Echauffements dans l'eau

Nage libre 4x100 mètres - facile

Entraînement

1. Papillon 3x25 mètres
2. Enseignez aux nageurs à nager comme un dauphin
3. Si un nageur de l'équipe est bon en papillon, demandez-lui de faire une démonstration à l'équipe
4. Deux battements de jambes pour un mouvement de bras, le battement de jambes du crawl est interdit.
5. Nage libre 1x200 mètres avec virages-culbutes



Récupération

- 200 mètres -le nageur choisit sa nage
- Relais frite

Jour 3

Echauffements au sol

Veillez à ce que les nageurs augmentent le nombre de redressements assis/pompes

Echauffements dans l'eau

Nage libre sur 200 mètres

Entraînement

1. Aller en brasse /retour en nage sur le dos sur 4x50 mètres
2. Battement de jambes en papillon sur 4x25 mètres avec planche
3. Exercice de papillon sur 4x25 mètres (bras sur le côté, battement de dauphin)
4. Papillon sur 2x25 mètres
5. Nage sur le dos sur 2x50 mètres
6. Brasse sur 2x50 mètres
7. Nage libre sur 2x50 mètres

Récupération

Nage libre sur 200 mètres

Semaine 6

Jour 1

Echauffements au sol

Echauffements dans l'eau

200 mètres -Le nageur choisit sa nage

Entraînement

1. Aller en brasse / retour en nage sur le dos sur 4x50 mètres
2. Battement de jambes en nage libre sur 200 mètres, sur une planche
3. Nage sur le dos sur 200 mètres
4. Nage libre sur 200 mètres avec virages-culbutes
5. Battement de jambes en nage libre sur 200 mètres, sur une planche

Récupération

- Nage sur le dos/brasse/nage libre sur 150 mètres
- Relais par équipes

Jour 2

Echauffements au sol

Echauffements dans l'eau

Nage libre sur 200 mètres avec virages-culbutes



Entraînement

1. Battement de jambes en nage libre sur 100 mètres, sur une planche
2. Exercice en nage libre sur 100 mètres
3. Nage libre sur 100 mètres
4. Papillon sur 4x50 mètres - facile, nage sur le dos - rapide, brasse - facile, nage libre - rapide
5. Traction en nage sur le dos sur 100 mètres, planche entre les genoux.
6. Papillon 4x50 mètres -rapide, nage sur le dos - facile, brasse - rapide, nage sur le dos - facile

Récupération

Nage libre sur 200 mètres

Jour 3

Echauffements au sol

Echauffements dans l'eau

Nage libre sur 200 mètres avec virages-culbutes et poussée sur le mur à chaque virage.

Entraînement

1. Exercice de nage sur le dos sur 4x50 mètres
2. Nage libre sur 2x50 mètres - facile
3. Exercice de positionnement hydrodynamique en nage libre sur 4x50 mètres
4. Nage libre sur 2x50 mètres - facile
5. Exercice de brasse sur 4x50 mètres
6. Nage libre sur 2x50 mètres - facile
7. Exercice de papillon sur 2x50 mètres

Récupération

Nage libre sur 200 mètres

Semaine 7

Jour 1

Echauffements au sol

Echauffements dans l'eau

1. Nage sur le dos sur 2x75 mètres
2. Brasse sur 2x50 mètres
3. Papillon sur 2x25 mètres
4. Nage libre sur 100 mètres

Entraînement

1. Nage libre sur 4x50 mètres, en se concentrant sur la respiration
2. Nage sur le dos sur 4x50 mètres en gardant la tête en arrière, respiration un mouvement de bras sur deux.



3. Brasse sur 4x50 mètres, glisser après chaque battement de jambes, glisser après chaque mouvement de bras, garder le visage dans l'eau pendant la traction
4. Papillon sur 4x25 mètres, deux battements de jambes pour un mouvement de bras après chaque mouvement, pas de battement de jambes de crawl.

Récupération

- Nage libre sur 200 mètres
- Relais par équipes

Jour 2

Echauffements au sol

Echauffements dans l'eau

- 200 mètres -Le nageur choisit sa nage
- Papillon, nage sur le dos, brasse, nage libre sur 4x50 mètres

Entraînement

1. Nage libre sur 4x50 mètres à 30 secondes de repos
2. Papillon sur 2x25 mètres à 45 secondes de repos
3. Nage sur le dos sur 2x50 mètres à 50 secondes de repos
4. Brasse sur 2x50 mètres à 50 secondes de repos
5. Nage libre sur 2x50 mètres à 30 secondes de repos

Récupération

Nage libre sur 400 mètres avec respiration et virages-culbutes corrects.

Jour 3

Echauffements au sol

Echauffements dans l'eau

Nage libre sur 2x100 mètres, se concentrer sur les virages-culbutes et la poussée sur le mur.

Entraînement

1. Quatre nages individuel sur 4x25 mètres
2. Nage sur le dos sur 2x100 mètres
3. Brasse sur 2x100 mètres
4. Papillon sur 2x50 mètres
5. Nage libre sur 2x100 mètres
6. Départs et virages pendant 10 minutes

Récupération

Nage libre sur 150 mètres

Semaine 8



Jour 1

Echauffements au sol

Echauffements dans l'eau

Entraînement

1. Nage libre sur 400 mètres
2. Nage sur le dos sur 100 mètres
3. Nage libre sur 200 mètres, se concentrer sur les virages-culbutes et la poussée sur le mur.
4. Brasse sur 100 mètres
5. Quatre nages individuel sur 2x25 mètres
6. Nage libre sur 200 mètres
7. Départs et virages

Récupération

Nage libre sur 200 mètres

Jour 2

Echauffements au sol

Echauffements dans l'eau

Nage libre sur 100 mètres - facile

Entraînement

1. Nage libre sur 200 mètres /battement de jambes en nage libre sur 50 mètres
2. Nage libre sur 150 mètres /battement de jambes en nage libre sur 50 mètres
3. Nage libre sur 50 mètres /battement de jambes en nage libre sur 50 mètres
4. Nage libre sur 50 mètres /battement de jambes en nage libre sur 50 mètres
5. Battement de jambes en nage libre sur 200 mètres /nage libre sur 50 mètres
6. Battement de jambes en nage libre sur 150 mètres /nage libre sur 50 mètres
7. Battement de jambes en nage libre sur 100 mètres /nage libre sur 50 mètres
8. Battement de jambes en nage libre sur 50 mètres /nage libre sur 50 mètres

Récupération

Nage libre sur 100 mètres - facile

Jour 3

Echauffements au sol

Echauffements dans l'eau

Nage libre sur 400 mètres

Entraînement

1. Nage libre sur 4x25 mètres à 25 secondes de repos
2. Nage libre sur 8x50 mètres à 60 secondes de repos
3. Brasse sur 4x50 mètres à 30 secondes de repos
4. Nage sur le dos sur 4x50 mètres à 45 secondes de repos



5. Battement de jambes en nage libre avec une planche sur 200 mètres

Récupération

- Nage libre sur 200 mètres - facile
- Relais par équipes dans l'ordre du relais quatre nages.



Directives d'évaluation pour le niveau en équipe

Ce sont le temps et la distance qui déterminent les progrès d'un nageur de niveau équipe. Pour déterminer les progrès, les meilleurs temps personnels sont les plus importants.

Un petit certificat de reconnaissance de la maîtrise de chaque nouvelle aptitude pendant les sessions de formation et pour chaque record personnel offre un moyen aux nageurs d'essayer de s'améliorer. Récompenser les nageurs par des certificats permet également d'enregistrer leurs progrès tout au long de la saison.

Pendant la saison, n'oubliez pas de donner des certificats aux nageurs qui atteignent des objectifs spécifiques définis pour eux. Vous trouverez ci-dessous quelques idées pour la création de certificats, lorsque le nageur a terminé avec succès et correctement ce qui suit.

- Battement hydrodynamique
- Battement en papillon - Mouvement de battement simultané
- Battement en brasse
- Exercice d'extension latérale en nage libre
- Départs
- Arrivées
- Virages
- Bonne écoute
- Excellente assiduité
- Amélioration des résultats des tests de battement sur huit semaines
- Aptitudes en quatre nages individuel
- Hydrodynamique en dos
- Exercices de dos
- Action des bras en papillon - Technique correcte
- Temps correct en brasse et papillon



Préparation mentale et Entraînement

La préparation mentale est importante pour les athlètes, qu'ils s'efforcent de faire de leur mieux ou qu'ils soient en compétition contre les autres. L'imagerie mentale, ce que Bruce D. Hale de l'université de Penn State appelle "l'entraînement sans transpiration" est très efficace. L'esprit ne peut pas faire la différence entre ce qui est réel et ce qui est imaginé. L'entraînement reste l'entraînement, qu'il soit mental ou physique.

Demandez à l'athlète de s'asseoir dans une position décontractée, dans un endroit tranquille, avec peu de distractions. Dites à l'athlète de fermer les yeux et de s'imaginer réalisant une technique particulière. Chacun s'imagine dans une piscine sur un grand écran de cinéma. Guidez-les dans l'exercice pas à pas. Donnez autant de détails que possible, en utilisant des mots ou mettez en éveil tous les sens - vue, ouïe, toucher et odorat. Demandez aux athlètes de répéter l'image, en répétant mentalement correctement l'aptitude jusqu'au point de se voir toucher le mur à l'arrivée.

Certains athlètes ont besoin d'aide pour débiter le processus. D'autres apprendront à s'entraîner de cette façon par eux-mêmes. Le lien entre l'exécution des aptitudes dans l'esprit et l'exécution des aptitudes dans le bassin peut être difficile à expliquer. Cependant, l'athlète qui s'imagine constamment en train de pratiquer une aptitude en croyant que cela est vrai a plus de chances d'y arriver. Ce qui se passe dans l'esprit et le cœur d'un athlète se reflète dans ses gestes.



Une compétition de sports aquatiques

La compétition que vous-même et vos athlètes vivez dépendra de nombreux facteurs. La rencontre peut consister en un petit événement de trois à quatre équipes, en un événement régional voire en des jeux nationaux. Plus les nageurs participants sont nombreux, plus la rencontre durera.

Communiquez avec les bénévoles et parents de vos équipes, sur ce qu'il faut prévoir.

- Quelle sera la durée de l'événement
- Ce qu'il faut attendre des athlètes.

Il peut n'y avoir qu'un nombre limité d'événements proposés. Certaines rencontres peuvent être chronométrées électroniquement, d'autres peuvent utiliser des montres. Ces informations sont généralement incluses dans les informations sur la rencontre fournies par l'équipe d'accueil.

L'équipe doit arriver au moins une heure avant l'événement. Les athlètes ont besoin de temps pour s'échauffer et connaître le déroulement de la rencontre (c'est-à-dire le déroulement de la compétition et des prix). Les athlètes doivent connaître le moment auquel les événements les concernant auront lieu dans le programme.

Enseignement des composantes d'une compétition de sports aquatiques

1. Faites une rencontre d'entraînement
2. Utilisez le sifflet et les commandes
3. Pratiquez les échauffements

Conseils pour les entraîneurs dans les compétitions de sports aquatiques - Vue d'ensemble

Conseils pour l'entraînement

1. Avant l'événement, indiquez à chaque athlète les événements auxquels il participera.
2. Montrez une vidéo d'une précédente rencontre
3. Veillez à ce que les athlètes s'entraînent avec les personnes de leurs relais.
4. Filmez les athlètes lors de l'entraînement ; faites-les se regarder.
5. Obtenez des vidéos d'instructions de natation des nages, départs et virages.
6. Apprenez aux athlètes à répéter chaque course dans leur tête, à "imaginer l'événement".



Programme d'entraînement à la maison

1. Si les athlètes ne s'entraînent qu'une fois par semaine avec leurs entraîneurs et ne s'entraînent pas tous seuls, le progrès sera limité. Les kits d'entraînement peuvent être achetés pour la plupart des sports, et comprennent la majeure partie de l'équipement dont vous avez besoin pour vous entraîner chez vous.
2. L'athlète en sports aquatiques peut pratiquer certaines aptitudes aquatiques et peut être encouragé à effectuer des exercices au sol lorsqu'il est hors de la piscine.
3. Utilisez des câbles élastiques de résistance Les câbles élastiques de résistance sont utilisés pour simuler certaines actions de natation hors du bassin. Cet outil d'entraînement est peu onéreux et son utilisation est facile à apprendre. Sous surveillance, l'athlète sera en mesure de simuler des mouvements tout acquérant de la force.
4. Exercices/étirements au sol Les exercices au sol peuvent inclure la course, la gymnastique, un entraînement aux poids légers, et certains exercices isométriques.



Règles, Protocole et Etiquette des sports aquatiques

Special Olympics

Règles des sports aquatiques

Enseignement des règles des sports aquatiques

Exemples de divisions pour les sports aquatiques

Règles des Sports Unifiés®

Procédures de réclamation

Sportivité

Glossaire des sports aquatiques



Enseignement des règles des sports aquatiques

Exemples de divisions pour les sports aquatiques

Dans les sports aquatiques, afin de veiller à l'équité et au succès, de nombreux facteurs participent au processus de création de divisions. Un facteur limitant est la portée de l'événement. S'il s'agit d'une rencontre locale au cours de laquelle la majorité des athlètes a approximativement le même âge et les mêmes capacités, les divisions se mettront en place. A l'inverse, si l'âge et les capacités des athlètes sont très divers, un plus grand nombre de divisions sera nécessaire, se traduisant par des événements ou séries éliminatoires de moindre ampleur, dans des courses spécifiques. L'objectif ultime est d'avoir une compétition constituée de six à huit athlètes dans une course concourant tous dans le même laps de temps. Cela peut n'arriver que dans des rencontres extrêmement importantes ou limitées en âge, comme les rencontres scolaires.

Afin de garantir un processus de division adéquat et limiter le risque d'une disqualification pour infraction à la règle des 10 pour cent, il est essentiel que les entraîneurs saisissent le meilleur temps en cours (MTP - meilleur temps personnel) pour chacun de leurs nageurs. Lorsque les courses contre la montre sont exécutées, il y aura une possibilité de réaffecter les nageurs, en fonction de leur temps ajusté.

Dans les sports aquatiques, si de nombreuses divisions sont créées et que le temps est un facteur déterminant, des courses peuvent être lancées, en incluant les nageurs dans plus d'une division. La division nagera ensemble, mais les prix seront attribués séparément.

Règles des sports unifiés

Quelques différences existent entre les règles de compétition des Sports Unifiés de Special Olympics, comme stipulé dans les règles officielles des Sports Special Olympics, et les modifications décrites dans les manuels de règles. Les ajouts sont exposés ci-après.

1. Une liste des joueurs se compose d'un nombre proportionnel d'athlètes et de partenaires. Bien que la répartition exacte des membres de la liste des joueurs ne soit pas spécifiée, une liste de joueurs de basketball contenant huit athlètes et deux partenaires, n'est pas conforme aux objectifs du Programme de Sports Unifiés de Special Olympics.
2. Pour les sports aquatiques, une équipe se compose de deux athlètes et de deux partenaires aux compétences égales, concourant dans les événements de relais nage libre ou relais quatre nages du 25 et 50 mètres.
3. Les sports en équipe doivent disposer d'un entraîneur adulte ne participant pas à la compétition. Les entraîneurs joueurs ne sont pas admis dans les sports d'équipe.

Procédures de réclamation

Les procédures de réclamation sont régies par les règles de la compétition. Le rôle de l'équipe de gestion de la compétition est de faire respecter les règles. En tant qu'entraîneur, votre devoir envers vos athlètes et votre équipe est de protester contre toute action ou événement qui, selon vous enfreint les Règles officielles des sports aquatiques, pendant que votre athlète est en compétition. Il est extrêmement important que vous ne présentiez pas de réclamation juste parce que vous et votre athlète n'avez pas obtenu le résultat souhaité à un événement. Présenter des réclamations est une affaire sérieuse qui a des répercussions sur le programme des compétitions.



Renseignez-vous auprès de l'équipe de gestion de la compétition avant la compétition pour connaître les procédures de réclamation pour la compétition en question.



Sportivité

Une bonne sportivité repose autant sur l'engagement au fair play, le comportement éthique et l'intégrité de l'entraîneur que de l'athlète. En perception et en pratique, la sportivité est définie par les qualités caractérisées par la générosité et le souci sincère des autres. Nous présentons ci-dessous quelques points et idées essentiels sur la manière d'enseigner la sportivité à vos athlètes. Montrez l'exemple.

Effort compétitif

- Produisez le maximum d'efforts durant chaque événement.
- Pendant les sessions d'entraînement, pratiquez vos compétences avec la même intensité que lors des compétitions.
- Terminez toujours une course ou un événement - N'abandonnez jamais.

Toujours fair play

- Respectez toujours les règles.
- Faites toujours preuve de sportivité et de fair play.
- Respectez toujours les décisions des arbitres.

Attentes des entraîneurs

1. Soyez toujours un bon exemple à suivre pour les participants et les fans.
2. Enseignez aux participants leurs responsabilités en termes de sportivité et exigez qu'ils fassent de la sportivité et de l'éthique leurs premières priorités.
3. Respectez le jugement des arbitres de la compétition, conformez-vous aux règles de l'événement et n'adoptez pas de comportement qui pourrait choquer les fans.
4. Traitez les entraîneurs, les dirigeants, les participants et les fans adverses avec respect.
5. Serrez la main des arbitres et de l'entraîneur adverse en public.
6. Sanctionnez les participants qui ne respectent pas les règles de sportivité.

Attentes des Athlètes et des Partenaires des Sports Unifiés

1. Traitez vos co-équipiers avec respect.
2. Encouragez vos co-équipiers lorsqu'ils commettent une erreur.
3. Traitez vos adversaires avec respect ; serrez-leur la main avant et après la compétition.
4. Respectez le jugement des arbitres de la compétition, conformez-vous aux règles de la compétition et n'adoptez pas de comportement qui pourrait choquer les fans.
5. Coopérez avec les arbitres, les entraîneurs ou directeurs et les autres participants afin de diriger une compétition juste.
6. Ne vous vengez pas (verbalement ou physiquement) si l'autre équipe fait preuve d'un



mauvais comportement.

7. Acceptez avec sérieux la responsabilité et le privilège de représenter Special Olympics.
8. Considérez la victoire comme le fait de faire de votre mieux.
9. Respectez les hautes valeurs de sportivité établies par votre entraîneur.

Conseils d'entraînement

- Discutez de la compétition de natation, et félicitez votre adversaire après tous les événements, que vous gagniez ou que vous perdiez, et maîtrisez à tout moment vos émotions et votre comportement.
- Abordez les règles de politesse de la compétition, telles que ne pas sortir de l'eau tant que l'arbitre n'a pas sifflé.
- Attribuez des prix ou distinctions de sportivité après chaque rencontre ou entraînement.
- Félicitez toujours les athlètes faisant preuve de sportivité.

Souvenez-vous

- La sportivité est l'attitude dont vous-même et vos athlètes faites preuve dans le bassin.
- Soyez positif en ce qui concerne la compétition.
- Respectez vos adversaires et vous-même.
- Gardez toujours le contrôle de vous-même, même si vous ressentez de la colère ou de la frustration.



Glossaire des sports aquatiques

Terme	Définition
Aérobique	Relatif à ou présence d'oxygène
Anaérobique	Relatif à ou manque d'oxygène
Nage sur le dos	Lorsque le nageur reste sur le dos depuis le départ ou la poussée sur le mur au moment du virage jusqu'à la fin de la course.
Départ de dos	Le nageur commence dans l'eau, les deux mains accrochées au plot, les deux pieds sous la ligne d'eau.
Respiration bilatérale	Respiration des deux côtés En nage libre, respiration tous les trois mouvements.
Corps	Le torse, y compris les épaules et les hanches.
Brasse	La brasse est effectuée complètement sur le plan horizontal, la poitrine du nageur étant horizontale par rapport au fond du bassin. Dès le début du premier mouvement de bras après le départ, et après chaque virage, le corps devra rester sur la poitrine. L'action des bras et des jambes est simultanée. Le départ se fait sous la ligne d'eau
Flottabilité	Il s'agit de la force de soutien de l'eau qui s'oppose à la force vers le bas de la gravité. Le pouvoir de flottabilité est déterminé par la densité de l'eau. Plus la densité est forte, et plus la flottabilité est élevée. Les facteurs qui affectent la flottabilité et la position de flottaison d'un nageur sont les suivants : âge, silhouette et taille des os, développement musculaire et répartition du poids, quantité de tissu adipeux, capacité pulmonaire, et densité de l'eau
Papillon	Nage effectuée entièrement sur le plan horizontal. Après le départ, et après chaque virage, le nageur doit rester sur le ventre et ne peut faire plus de deux battements de jambes par cycle de nage. L'action des bras est vers l'avant et simultanée. Le battement des jambes est simultané.
Prise	Se produit avec l'entrée des mains dans l'eau. La main « saisit » ou « agrippe » l'eau.
Ligne centrale du corps	Ligne imaginaire tracée le long de l'axe longitudinal du corps.
Liste de contrôle	Liste des compétences que l'entraîneur doit surveiller dans le cadre d'un programme.
Récupération	Effectuée à l'issue de chaque session d'entraînement. Aide à éliminer les toxines du corps.
Coordination	Mouvement constant dans l'eau. Exemple : le battement de jambe dans la nage papillon.



Parcours	Distance sur laquelle la compétition est effectuée. Course longue : 50 mètres (55 yards enregistrés en tant que 50 mètres) Course brève : 25 mètres ou 25 yards
Divisions/ Création des divisions	Lorsque les athlètes sont en compétition avec d'autres athlètes de même capacité dans des divisions équitables. La différence entre le temps le plus rapide et le temps le plus lent ne dépasse pas 10 pour cent.
Exercice	Compétence utilisée pour développer et conserver une technique de nage.
Duel	Compétition entre deux clubs
Technique de nage efficace	Lorsque les meilleurs résultats sont obtenus, en faisant le moins d'efforts.
Événement	Toute course ou série de courses dans une nage ou une distance donnée. Pour les limites de la compétition, un événement est égal à un éliminatoire ou un éliminatoire plus sa finale ou une finale chronométrée.
Fatigue	Sensation à court terme de fatigue et performances réduites.
Finale	Toute course qui détermine le classement et les temps finaux lors d'un événement.
Finaliste	Athlètes qui participent à une finale.
Finale	Moment auquel se déroule la course finale de chaque événement
Battement de jambes	Battements de jambes rapides en nage libre ou en nage sur le dos
Nage libre	Nage autre que la nage sur le dos, la brasse ou la brasse papillon
Relais nage libre	Tous les nageurs nagent en nage libre.
Résistance frontale	Il s'agit de la résistance à l'avancée effectuée par l'eau immédiatement devant le nageur ou toute partie de son corps. Cette résistance est due à la forme du nageur dans l'eau.
Départ agrippé	Le nageur se tient sur le plot/bord, les orteils repliés sur le bord, les mains se tenant au plot.
Séries éliminatoires	Division d'un événement dans lequel les nageurs sont trop nombreux pour concourir en même temps.
Horizontal	Parallèle à la surface de l'eau.
Hypothermie	Se produit lorsque la température du corps chute trop bas.
Départ dans l'eau	Le nageur part dans l'eau, se tient au plot d'une main, et pointe l'autre main dans la direction de la nage, et pousse sur le mur avec ses pieds.



Quatre nages individuel	Événement au cours duquel le nageur nage la distance prévue et effectue différentes nages dans l'ordre suivant : papillon, dos, brasse, nage libre.
Compétition sur invitation	Compétition dans laquelle toutes les compétitions et/ou équipes sont invitées par l'hôte
Marquage des couloirs	Lignes sur le fond du bassin et au centre des couloirs, allant du départ jusqu'à l'arrivée/virage du bassin.
Latéral	Le nageur est sur le côté.
Longueur	Longueur du parcours, d'une extrémité à l'autre.
Journal	Enregistrement des progrès et de l'activité du nageur.
Partie principale	Partie principale d'entraînement d'un programme De nouvelles compétences peuvent être introduites, les compétences révisées parallèlement au travail chronométré défini.
Relais quatre nages	Quatre nageurs nagent une distance égale dans l'ordre nage sur le dos, brasse, papillon et nage libre.
Rencontre	Série d'événements se déroulant dans un programme
Horloge de chronométrage	Utilisée par les nageurs pour contrôler le temps pour chaque distance définie. Décompte le temps de récupération avant de recommencer.
Bassin	Installation physique dans laquelle la compétition se déroule.
Plage	Zone entourant immédiatement le bassin
Préliminaire	Session de la rencontre au cours de laquelle ont lieu les séries éliminatoires ; également appelée processus de divisions.
Position sur le ventre	Le nageur se tient sur l'avant
Propulsion	Il s'agit de la force qui fait avancer le nageur, et qui est créée par les bras et jambes du nageur.
Séries éliminatoires de qualification	Compétition au cours de laquelle un certain nombre de séries éliminatoires sont nagées afin de qualifier les nageurs les plus rapides pour la finale où le placement en finale de l'événement sera déterminé Peut également être appelé processus de division
Course	Toute compétition de natation ; à savoir, préliminaire, final, finale chronométrée
Rang dans le relais	Ordre/position d'un nageur dans un événement de relais en équipe.
Relais	Quatre nageurs de chaque équipe nagent chacun un quart de la distance prévue en nageant la nage qu'ils souhaitent.
Pivoter/Rotation	Déplacement dans la ligne de l'axe du corps



Battement en ciseaux	Battement de jambes effectué sur le côté.
Récupération en secondes	Temps de récupération accordé entre des sets.
Simultané	Déplacement en même temps.
Aérodynamique - Aérodynamisme	Position du corps dans l'eau qui offre le moins de résistance possible
Position allongée	Le nageur est sur le dos
Distance totale	Nombre total de mètres d'un programme
Départ sur plot	Le nageur se tient sur le plot/bord, un pied en avant avec les orteils sur le bord, un pied en arrière les mains se tenant sur le plot
Equipe des Sports Unifiés	Désigne un nombre proportionnel d'athlètes et de partenaires
Échauffement	Série d'exercices utilisés pour préparer le corps Un échauffement au sol peut consister en des exercices de jogging et stretching. Un échauffement dans l'eau comprend des nages lentes et faciles.
Coup de pied fouetté	Description de l'action des jambes pendant la brasse.