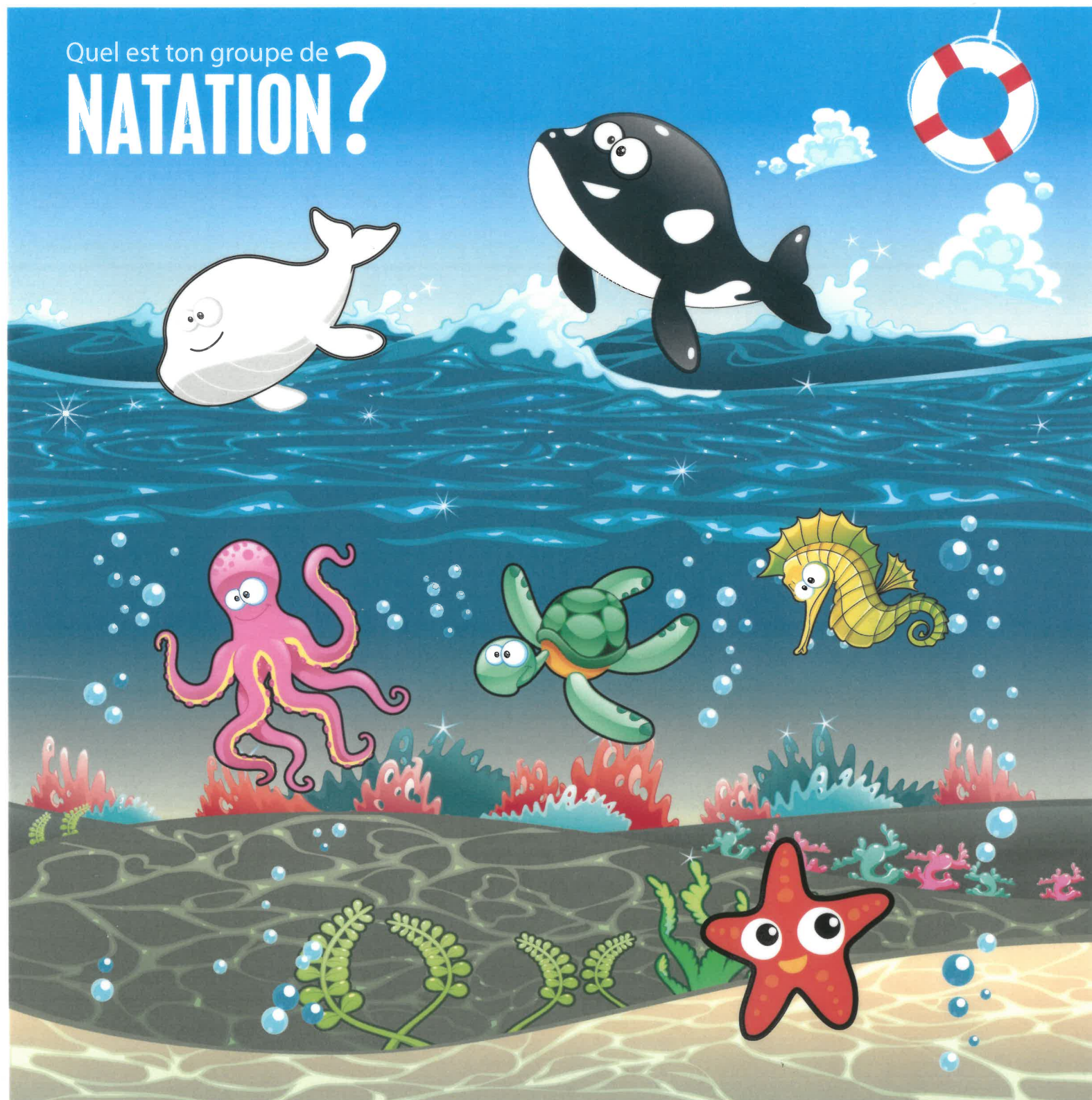



Quel est ton groupe de
NATATION?



1. 

ETOILE MARINE

8m = Déplacement +
Immersion + Souffler
Travail petite & grande
profondeur.

Equilibre dorsal
Batt. ventral et dorsal

Pas de brasse —

2. 

HIPPOCAMPE

25m Dos + Ventre ou
25 Ventre + Dos Batt.
Sans appuis

Saut du plot en «i»

Immersion objet à 1m50

Pas de brasse —

3. 

PIEUVRE

12m50 Crawl (Respi intégré)

50m Dos Nage complète

Départ à genoux ou
accroupi bascule.

5mn en palmes avec
possibilité de changer
de nage
(2 ou 3 arrêts rapides).

Début du Plongeon —

4. 

TORTUE MARINE

12m50 Brasse respi libre
(sans tête dehors, sans arrêt)

25C / 50D / 25B = 100
(25C avec respi côté, sans arrêt)

5mn palmes avec
possibilité de changer
de nage (sans arrêt)

Ondulation bras devant

Plongeon du Muret —

5. 

BELOUGA

50C / 50B / 50D = 150
(sans arrêt)

12m50 Papillon 50m 4N

10mn en palmes plu-
sieurs nages (sans arrêt)

Plongeon du Plôt —

6. 

EPAULARD

100 4N voir 200 4N

100D / 100B / 100C

Decouverte : water
polo, hockey suba-
quatique.

Plongeon / Reprise de
nage / Travail des
culbutes. —



Ecole de Natation piscine de l'Hersain