

# STAGE INTENSIF N°2 : PERFECTIONNEMENT

Age des enfants : 6 à 10 ans

Effectif max : 7 enfants

Horaires : 10h à 11h, soit 45 minutes effectives

Objectifs du stage : Augmenter l'autonomie de l'enfant en organisant ses déplacements dans les nages hybrides sur 10 mètres

Test d'entrée : Saut à 1,50 mètres suivi d'une remontée en boule sans bouger, déplacement sur 3 mètres en position ventrale la tête dans l'eau

Étapes d'apprentissages :

- fusées ventrales et dorsales avec une poussée au mur
- battements ventraux et dorsaux en position de fusée
- expiration pendant les battements
- inspiration pendant l'action motrice des bras
- repérage pour savoir utiliser l'action de ses bras pour tirer la plus grande masse d'eau possible.

