

STAGE INTENSIF N°3 : APPRENTISSAGE DE DEUX A TROIS NAGES

Age des enfants : 6 à 14 ans

Effectif max: 7 enfants

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

Objectif du stage : Apprentissage des nages alternées et de brasse selon la ou les nages déjà acquises par l'enfant.

Test d'entrée : Saut à 1,50 mètre suivis d'une remontée en boule sans bouger, déplacement sur 10 mètres dans une nage coordonnée (brasse, crawl ou dos même avec une respiration difficile)

Etapas d'apprentissage :

- repérage pour savoir utiliser l'action de ses bras pour tirer la plus grande masse d'eau possible
- crawl et dos avec passage des bras
- découverte de la traction des bras de brasse avec des nages hybrides
- découverte de la traction des jambes de brasse sur le dos
 - coordination des bras et des jambes de brasse
 - placement en brasse avec respiration
 - respiration latérale en crawl

