

Groupe Pass'compétition

➤ *Catégorie concernée :*

Enfants : enfants de 9 ans et moins

➤ *Condition d'entrée dans le groupe :*

Avoir réussi "le bonnet bleu" du passeport club.

➤ *Orientations du travail :*

Travail des entrées dans l'eau (avant, arrière, par la tête...)

Gestion de l'espace (repère dans les trois dimensions, aisance aquatique)

Travail de prise d'appui et de coordination

Travail de coulée ventrale, dorsale (avec et sans propulsion)

Travail de la propulsion avec et sans palmes

Travail de virage, coulée, reprise de nage

Perfectionnement du crawl et du dos

Obtenir le "pass'sport de l'eau" (maîtriser les 5 disciplines de la fédération)

Apprentissage du papillon et de la brasse

Travail sur les transitions de nage lors d'un 100 m 4 nages

Commencer un travail d'endurance en crawl et dos, sans dégradation de nage

Travail de la vélocité dans les 4 nages sur de faible distance (10 à 15 m max)

Obtenir le "pass'compétition" (100 4 nages, dans les conditions réglementaires)

➤ *Nombre de séances proposées : 2*

Nombre de séances hebdomadaires obligatoires : 2

Des stages seront organisés pendant les vacances scolaires

➤ *Horaires des séances :*

Groupe 1

Lundi et jeudi : 17 h 30 à 18 h 30 **St Exupéry**

Groupe 2

Mardi et vendredi : 17 h 30 à 18 h 30 **St Exupéry**