

Pass'compétition

➤ *Catégorie concernée :*

Enfants : enfants de 8 ans et moins

➤ *Condition d'entrée dans le groupe :*

Avoir réussi "le bonnet gris" du passeport club et passer un test de sélection.

Test : 25 jambes ventrales (respiration et alignement) ; 25 dos (alignement et coordination bras/jambes) ; coulée ventrale et dorsale (3m minimums) ; sauter se laisser remonter et enchaîner une flottaison ventrale.

➤ *Orientations du travail :*

Perfectionnement de la respiration aquatique

Aisance aquatique (repère dans les trois dimensions, gestion de l'espace)

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

Travail du corps projectile (le nageur apprend à passer à travers l'eau avec le moins de résistance)

Travail des coulées passives et actives (réussir des coulées ventrale et dorsale de 5 m minimum avec un maximum de vitesse)

Travail du corps propulseur (le nageur apprend à se ré accélérer avec l'eau)

Apprentissage et perfectionnement des nages codifiées (crawl, dos, papillon et brasse)

Travail de virage, coulée, reprise de nage dans les différents styles de nage

Travail de la vélocité dans les 4 nages sur de faible distance (10 à 12.5 m max)

Commencer un travail d'endurance essentiellement en jambes

➤ *Objectifs :*

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

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** (2^{ème} année de Pass'compet)

Groupe 2

Mardi et vendredi : 17 h 30 à 18 h 30 **St Exupéry** (1^{ère} année de Pass'compet)

Les deux groupes : Samedi 17 h 45 à 18 h 45 **St Exupéry**