

Poussin

➤ *Catégorie concernée :*

Poussins : enfants de 10 à 11 ans

➤ *Condition d'entrée dans le groupe :*

Avoir réussi le "pass'compétition" (100 4 nages, dans les conditions réglementaires, avec une technique de nage correcte et le respect des parties non nagées).

➤ *Orientations du travail :*

Perfectionnement du corps projectile et propulseur (réussir à mieux passer à travers l'eau et mieux se ré accélérer dans les nages codifiées)

Perfectionnement des départs et des coulées en nage ventrale et dorsale

Développer ces qualités de vitesse dans toutes les nages, sur 25 m

Développer ces qualités d'endurance essentiellement en crawl et en dos

Réaliser un 200 m 4 nages dans les conditions réglementaires

Réaliser un 200 m battement en moins de 5'30

Travail à sec développer ces qualités de motricité et de gainage

Connaître les règlements de course

Savoir utiliser le chronomètre mural (lire son temps, partir en série)

Respect des horaires d'entraînements

➤ *Objectifs :*

Réaliser le 100 m 4 nages en 1'38 pour les filles et 1'36 pour les garçons

Nager 400 m en crawl dans une technique correcte, avec placement des virages, des coulées et de la respiration

➤ *Nombre de séances proposées : 3*

Nombre de séances hebdomadaires obligatoires : 2 à 3

➤ *Horaires des séances :*

Lundi : 18 h 30 à 20 h 00 **St Exupéry**

Mercredi : 18 h 15 à 20 h 00 **Nautile** (15 PPG de 18h15 à 18h30)

Jedi : 18 h 30 à 20 h 15 **St Exupéry**