
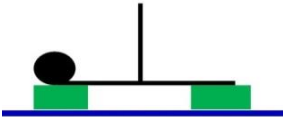




GRADE 1

DESCRIPTION

EXECUTION

REQUIS MINIMUMS


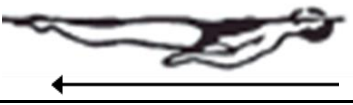
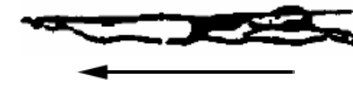



EXERCICES AU SOL		NATATION	
1		<p>Extension des jambes: En position "carpé", les bras en croix, entièreté du dos au sol et la partie postérieure des jambes collée au mur et en extension maximale, enchaîner 10 secondes pieds en flex + 10 sec "en pointe"</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Extension corps, jambes et pointes. 2. Respect de l'angle droit entre corps en jambes 3. Talons décollés (min 2 cm pour avoir un « à travailler »)
2		<p>Gainage du corps en jambe de ballet: Placer 5 planches au niveau des omoplates et 5 au niveau des talons. Exécuter une jambe de ballet complète avec un alignement parfait tout au long de l'exercice.</p>	<p>Alignement épaules, hanches et chevilles avec extension tout au long de l'exercice. Début rétroversion du bassin.</p>
3		<p>Souplesse d'épaules et ischio-jambiers: Départ en position assise, dos droit, corps et jambe en angle droit. Les jambes et les pointes de pied sont tendues. Les mains entrelacées derrière le dos, pencher le corps en avant et monter les bras. Le corps est abaissé afin de mettre le nez le plus près possible des genoux. La position la plus fermée possible est maintenue au moins pendant 10 secondes.</p>	<p>Lorsque la nageuse est dans la position la plus fermée possible, elle doit avoir :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Les jambes bien tendues (arrière des genoux collés par terre) 2) Etre, au minimum, en angle de 45° 3) Avoir les bras le plus haut possible
4		<p>Grand écart au choix (droit ou gauche) L'intérieur des jambes doit dessiner une seule ligne Les oreilles, épaules et hanches alignées Extension totale des jambes et pointes</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Corps droit et à la verticale 2. hanches + de 30cm du sol = NA 3. hanches entre 29cm - 10cm du sol = AT 4. Entre 9 et 0, = ACQUIS
5	100 mètres Technique de nage avec plongeon	<p>Sans s'arrêter, effectuer les longueurs suivantes: 25 mètres ondulations papillon en crawl (séquence 1 ondulation - 2 battements) 25 mètres dos 25 mètres brasse 25 mètres crawl</p>	<p>Pour les 25m ondulations: L'ondulation part du ventre, pas des genoux. Déplacement effectif après un battement</p> <p>Pour le reste nage correcte avec impression d'aisance battements effectifs et appuis corrects</p>
6	12 mètres Battements crawl de côté	Le bras droit est dans le prolongement du corps et le bras gauche le long du corps. La moitié du visage est dans l'eau. Bras gauche à la surface.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Extension des bras et corps 2. Alignement bras, tête et corps 3. Efficacité de la propulsion
7	10 mètres apnée	Descendre verticalement le long du mur, positionner les pieds et pousser. Le corps est en position horizontale et totalement submergé par rapport à la surface de l'eau. L'apnée peut se faire sur le dos ou sur le ventre.	Se déplacer 10 mètres sous l'eau

GRADE 1

DESCRIPTION

EJECUTION

REQUIS MINIMUMS

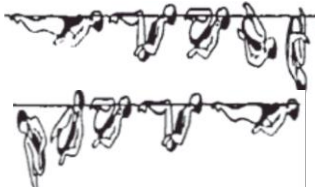
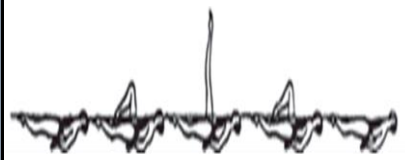


		DESCRIPTION	EJECUTION	REQUIS MINIMUMS
DEPLACEMENTS ET GODILLES	8		Godille tête: 15 mètres de déplacement par la tête en position dorsale avec les bras le long du corps.	<ol style="list-style-type: none"> 1. vitesse de propulsion et efficacité 2. Gainage et alignement horizontal des segments 3. Extension du corps et des jambes 4. Mouvement unique des avant-bras
	9		Godille pieds: 15 mètres de déplacement par les pieds en position dorsale avec les bras le long du corps.	<ol style="list-style-type: none"> 1. vitesse de propulsion et efficacité 2. Gainage et alignement horizontal des segments 3. Extension du corps et des jambes 4. Mouvement unique des avant-bras
	10		Torpille par les pieds: 15 mètres de déplacement par les pieds en position dorsale avec les bras le long du corps.	<ol style="list-style-type: none"> 1. vitesse de propulsion et efficacité 2. Gainage et alignement horizontal des segments 3. Extension du corps et des jambes 4. Mouvement unique des avant-bras
POSITION DE BASE	11		Position allongée sur le ventre: Extension complète du corps. Tête, haut du dos, fesses et pieds à la surface. Tenir 5 secondes tête hors de l'eau, mettre la tête dans l'eau lentement et maintenir la position 10 secondes.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Gainage du corps 2. Position statique de qualité 3. Talons, fesses et omoplates hors de l'eau
	12		Grand écart: Jambes également ouvertes vers l'avant et vers l'arrière et pieds à la surface de l'eau. La position est maintenue sans déplacement pendant 10 secondes. Hanches le plus près possible de la surface. La godille n'est pas jugée.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ouverture de moins de 140° = NON ACQUIS 2. Entre 140° et 170° = A TRAVAILLER 3. Plus de 170° = ACQUIS 4. Verticalité et alignement du corps 5. Extension jambes
	13		Carpé: Le corps et les jambes en extension totale et en angle droit. Tenir la position statique 10 secondes avec les oreilles, les épaules et les hanches alignées	<ol style="list-style-type: none"> 1. Extension jambes et corps 2. Pieds collés et pointes 3. Respect angle 90° 4. Alignement hanches, épaules et tête

GRADE 1

DESCRIPTION

EJECUTION

REQUIS MINIMUMS

		DESCRIPTION	EJECUTION	REQUIS MINIMUMS
FIGURES	14		Voir sur le règlement fina la figure 310 somersault back tuck	<ol style="list-style-type: none"> 1) Exécuter la transition jusqu'à "cuve" avec les tibias au sec 2) exécuter le tour avec les genoux contre la poitrine, les talons aux fesses et la tête bien cachée.
	15		A l'aide de bidons, exécuter une jambe de ballet simple complète. Voir sur le règlement FINA, figure 101 .	<ol style="list-style-type: none"> 1. extension du corps et des jambes 2. alignements des segments sur une ligne horizontale et une autre verticale 3. les hanches et le ventre à la surface de l'eau 4. Respect de l'angle droit entre le corps et la jambe tendue à la verticale
ELEMENTS CHOREGRAPHIE	16		Rétropédalage stationnaire: mouvement giratoire des jambes, tenir 15 secondes (avec ou sans planches pour soutenir les bras)	<ol style="list-style-type: none"> 1) Mouvement giratoire des jambes 2) Tête droite et position verticale de la tête aux hanches 3) Menton hors de l'eau pour avoir un "à travailler" si le mouvement des jambes et la position du corps sont corrects.
	17		Boost tête ou push: Réaliser 3 brasse sous eau suivies d'une poussée rapide et avec un maximum du corps à l'extérieur.	<ol style="list-style-type: none"> 1) technique de la poussée 2) verticalité lors de la poussée 3) présentation de la nageuse 4) hauteur = moins que la poitrine NA, entre la poitrine et le haut du ventre AT. Plus ACQUIS

GRADE 1