

# DESCRIPTION DES NIVEAUX NATATION POUR ADULTES

|                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>Adulte 1</b><br/>début la natation<br/>(aucun prérequis)</p>                 | <p>Vous travaillerez afin de nager de 10 à 15 m sur le ventre et sur le dos. Vous ferez des entrées à l'eau en sautant à partir du bord de la piscine et vous pourrez aller récupérer des objets au fond de l'eau à hauteur de votre poitrine. Vous améliorerez votre condition physique et vos battements de jambes alternatifs par le biais d'entraînement par intervalle de 4 x 9 à 12 m.</p>                                   |
| <p><b>Adulte 2</b><br/>nage sans aide et doit être à l'aise en partie profonde</p> | <p>Progresser en effectuant deux entraînements par intervalle de 4 x 25 m en battant des jambes au crawl et au dos crawlé. Vous exécuterez des entrées en plongeant et vous serez capable de démontrer les bras de la brasse en utilisant la bonne technique de respiration sur une distance de 10 à 15 m. Vous nagerez sur place de 1 à 2 minutes et épatarez la galerie en faisant votre appui renversé en eau peu profonde.</p> |
| <p><b>Adulte 3</b><br/>savoir nager 25 m au crawl</p>                              | <p>Comme un poisson dans l'eau! Vous apprendrez le coup de pied rotatif alternatif, les sauts d'arrêts et les sauts compacts. Vous ferez des entraînements sur 300 m et des sprints de 25 à 50 m. Vous maîtriserez votre crawl, votre dos crawlé et votre brasse.</p>                                                                                                                                                              |
| <p><b>Forme physique</b><br/>doit nager 100 m en continu</p>                       | <p>Dans le cadre de ce module, quel que soit votre âge, vous pourrez choisir vous-même vos objectifs afin d'améliorer votre condition physique générale. Il s'agit d'une approche structurée, fondée sur des principes et des pratiques d'entraînement qui ont fait leurs preuves, dont l'entraînement par intervalle, les sprints et les nages sur de grandes distances.</p>                                                      |