



NATATION VITESSE N1

		●●	●	●	●●
<p>Compétence attendue en niveau 1 :</p> <p>☞ A partir d'un départ plongé ou dans l'eau, réaliser la meilleure performance possible sur une distance de 25m en crawl en adoptant l'équilibre et les trajets moteurs les plus efficaces.</p> <p>☞ Respecter les règles de sécurité et d'hygiène. Assumer le rôle d'observateur.</p>	Je connais:				
	<input type="checkbox"/> mon temps sur 25m en crawl et le nombre de coups de bras (CB).				
	Je suis capable de:				
	<input type="checkbox"/> assurer un départ plongé ou dans l'eau en utilisant pleinement la poussée sur le plot, corps gainé et profilé à l'entrée ou lors de la coulée.				
	<input type="checkbox"/> immerger les voies respiratoires le plus souvent possible pour maintenir la tête dans l'axe du corps.				
	<input type="checkbox"/> inspirer latéralement et brièvement pour limiter les déséquilibres corporels.				
	<input type="checkbox"/> compter le nombre de CB d'un camarade sur 25m et de lui communiquer.				
	Attitudes:				
<input type="checkbox"/> être concentré avant le départ.					



NATATION VITESSE N2

		●●	●	●	●●
<p>Compétence attendue en niveau 2:</p> <p>☞ A partir d'un départ commandé, réaliser la meilleure performance possible sur une distance de 50m selon 2 modes de nage crawl et dos crawlé, en optimisant le plongeon, le virage et le rapport amplitude/fréquence.</p> <p>☞ Assumer au sein d'un groupe restreint les rôles de starter et de chronométrateur.</p>	Je connais:				
	<input type="checkbox"/> mon temps sur 50m en crawl et dos crawlé et le nombre de coups de bras (CB).				
	<input type="checkbox"/> les commandements du départ : "nageur à vos plots - coups de sifflet"				
	Je suis capable de:				
	<input type="checkbox"/> maîtriser une technique de départ plongé permettant une coulée optimale.				
	<input type="checkbox"/> sur les 2 nages de gagner en amplitude sans provoquer des mouvements de tangage ou de lacet.				
	<input type="checkbox"/> créer un temps fort pour virer : s'organiser dans la coulée pour le changement de nage .				
	Attitudes:				
<input type="checkbox"/> assurer de façon autonome les rôles et tâches proposés (starter, chronométrateur, observateur).					