



# AQUATRaining

## COURS DE NATATION

### MOYEN

Badge pieuvre

Nombre de participants : 9

#### **Objectifs d'entrée**

Les objectifs du niveau débutant doivent être atteints

#### **Objectifs d'apprentissage**

1. Introduction et perfectionnement du crawl avec respiration
2. Perfectionnement du dos crawlé
3. Roulement du tronc (fusée position correcte, dos position des mains sur les cuisses)
4. Crawl en vrille, nager 16 mètres en alternant 3 mouvements de crawl et 3 mouvements de dos crawler
5. Plongeon en canard
6. Introduction à la brasse ( mouvement séparé bras et jambes)
7. Plongeon debout
8. Culbute avant depuis le bord du bassin