

Brasse

Acquisition	Amélioration	Consolidation
Cherche à développer de bonnes habiletés de base	Cherche à développer une régularité	Cherche à développer une bonne efficacité
Bonne technique de godille	Traction, respiration, battement, séquence de glissement 10-12m	Coordonner le mouvement avec le glissement 25m
Petit mouvement des bras	Les jambes et les bras sont symétriques	Expiration complète avant la levée de la tête
Marcher en exécutant le mouvement des bras en brasse	Talons au derrière. Pas de genoux sous le ventre	La respiration a lieu lorsque le corps est à son point le plus haut
Battement style grenouille avant et arrière avec planche	Les orteils se pointent en direction opposée avant la poussée	Une respiration par cycle de bras
Battement de jambes complet et glissement avant le prochain battement	Les bras forment un Y	Balancement des hanches. Le corps se replie et s'étend
Position du corps près de la surface ou à la surface	Les bras vont vers l'intérieur et l'arrière	La tête se lève et se baisse avec l'ondulation
Visage dans l'eau pour l'expiration.	Les mains, avant-bras et coudes bougent ensemble sous les épaules	Battement propulsif avec jambes et orteils qui se touchent pour finir
	Les bras s'étendent ensemble vers l'avant	

Papillon

Acquisition	Amélioration	Consolidation
Cherche à développer de bonnes habiletés de base	Cherche à développer une régularité	Cherche à développer une bonne efficacité
Le battement dauphin commence au ventre	Bras symétriques entrent au-dessus de la tête et à l'intérieur de la ligne des épaules	Papillon, respiration à tous les deux mouvements. Respiration, menton à la surface alors que les bras se ramènent vers le nombril. Expiration sous l'eau
Les jambes sont parallèles	Ramener la formation de point d'interrogation des bras sous l'eau vers le nombril	2 battements par mouvement. 1 ^{er} battement alors que la main entre dans l'eau et 2 ^e battement alors que la main sort de l'eau
Battement dauphin : vertical, avant et arrière, côté d & g Genoux sont souples : pas rigides ou pliés	Les bras arrêtent aux hanches et retournent vers l'avant, au-dessus de l'eau	Les bras reviennent de façon souple, près de la surface. Les coudes sortent de l'eau en premier
Utiliser les palmes pour sentir le rythme	3-4 mouvements complets avec les palmes. 2-3 mouvements sans les palmes	Les hanches s'enfoncent alors que les pieds montent
Plongeon dauphin, bras droit, 1 respiration	1 bras papillon avec respiration	Ondulation continue. Les fesses viennent à la surface
Godille, bras devant les épaules		Réaliser de la distance sans briser le mouvement

