

Style libre

Acquisition	Amélioration	Consolidation
Cherche à développer de bonnes habiletés de base	Cherche à développer une régularité	Cherche à développer une bonne efficacité
Battement stable de style libre à partir des hanches 10 - 12m	Nager 15-20m avec respiration bilatérale	Nager 25 m avec respiration bilatérale
Battement style libre vertical	Respiration suite à une expiration complète sous l'eau	Petite bouffée d'air avec expiration complète sous l'eau
Battement de côté: d & g: bras étendu, oreille sur le bras	Battement stable à partir des hanches	6 battements par cycle de bras
Aligner le corps selon l'axe long	Le corps roule d'un côté à l'autre sur le long axe	Traction se termine après les hanches
Nage: tête stable, yeux devant 10-12m	Tête alignée avec le corps	Le bras qui revient entre dans l'eau alors que l'autre bras termine la traction
Main entre devant l'épaule	Pratiquer 6 battements et changer en position latérale hydrodynamique	
Godille de côté devant l'épaule		
Respiration rythmique: expiration dans l'eau		
Respiration sur le côté, 1 oeil dans l'eau. Pas de levée de la tête.		

Dos

Acquisition	Amélioration	Consolidation
Cherche à développer de bonnes habiletés de base	Cherche à développer une régularité	Cherche à développer une bonne efficacité
Battement style libre à partir des hanches 10 -12 m	Le corps roule d'un côté à l'autre sur l'axe long	Roulade sur l'axe long et battement stable – mouvement complet 25m
Tête stable, yeux vers le haut, oreilles dans l'eau	Battement style libre à partir des hanches	Jambes plus droites lors du battement vers le bas
Ventre, hanches et pieds à la surface	Genoux sous la surface de l'eau	Orteils légèrement pointés, mais détendus
Les bras alternent	Entrée de la main aux positions 11 h et 13 h	Battement vers le haut avec un léger pli. Les orteils finissent le tout.
« Petit » doigt entre en premier	Le coude plié touche à l'eau après l'entrée de la main	Bras descend profondément (15-20 cm) avec coude plié
La main pousse l'eau à la hauteur des hanches.	Mouvement complet 15-20m	Traction débute lentement, accélère. Il y a formation d'un mouvement tel un point d'interrogation.
Mouvement de nage complet 10-12m.		Séquence de sortie du bras : épaule, coude, pouce, petit doigt
		Le bras qui revient entre dans l'eau alors que l'autre bras termine la traction
		Respiration rythmique détendue

