

# Tableau du programme de natation La Voie olympique

Fondé par George Gate du Centre aquatique Pointe-Claire

|   |   |   |  |
|---|---|---|--|
| <p style="text-align: center;"><b>BLANC</b></p> <p style="text-align: center;"><u>2-6 ans 30 min Ratio 5-1</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sauter dans l'eau avec un ballon dorsal, sans aide</li> <li>• Nager 12 m avec un ballon dorsal. - mouvements de bras vers l'avant</li> <li>• Faire des bulles en nageant avec un ballon dorsal</li> <li>• Nager 2 m sans assistance, la visage dans l'eau (pas de saut)</li> <li>• Flotter sur le dos avec support à la tête</li> </ul>   | <p style="text-align: center;"><b>JAUNE</b></p> <p style="text-align: center;"><u>2-6 ans 30 min Ratio 6-1</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sauter dans l'eau sans aide</li> <li>• Démontrer un glissement ventral et dorsal – poussez du mur, le corps au surface</li> <li>• Nager 12 m (1 largeur) sans aide, sans ballon dorsal et avec le visage dans l'eau</li> <li>• Flotter sur le ventre et sur le dos, sans aide (5 secondes)</li> </ul>                               | <p style="text-align: center;"><b>VERT</b></p> <p style="text-align: center;"><u>3-7 ans 30 min Ratio 6-1</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Départ en position hydrodynamique ventrale avec battement de jambes – 6 m</li> <li>• Crawl – 12 m<br/><i>avec le visage dans l'eau et les bras sorties de l'eau</i></li> <li>• Nage d'endurance - 24 m sans arrêt</li> <li>• Nage sur le dos – battements de jambes 12 m -avec la tête vers l'arrière et position du corps horizontale</li> <li>• Roulade en surface (du dos au ventre, du ventre au dos)</li> <li>• Récupérer un objet du fond de la piscine</li> </ul> | <p style="text-align: center;"><b>ROUGE</b></p> <p style="text-align: center;"><u>5-13 ans 30 min Ratio 7-1</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Départ submergé en position hydrodynamique ventrale avec battement de jambes</li> <li>• Crawl – 25 m, avec respirations sur le côté - position stable du corps, respiration latérale, allongement du bras, traction complète</li> <li>• Nage sur le dos – battements de jambes seulement 25 m<br/><i>- corps à l'horizontal, pieds à la surface de l'eau avec petites éclaboussures</i></li> <li>• Nage sur le dos – 12 m -position du corps rectiligne, le retour aérien avec le bras droit</li> </ul> |
| <p style="text-align: center;"><b>BLEU</b></p> <p style="text-align: center;"><u>6-16 ans 45 min Ratio 7-1</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Départ en position hydrodynamique dorsale</li> <li>• Crawl – 50 m<br/><i>-respiration bilatérale, mouvement continu des bras, introduction du retour aérien bras fléchi</i></li> <li>• Nage sur le dos – 25 m<br/><i>- mouvement continu et alternatif des bras</i></li> <li>• Brasse – coup de pied seulement 25 m -pieds tournés vers l'extérieur, propulsion vers l'avant</li> </ul> | <p style="text-align: center;"><b>BRONZE</b></p> <p style="text-align: center;"><u>7-16 ans 45 min Ratio 7-1</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Crawl – 50 m<br/><i>- bonne prise d'appui, traction et poussée</i></li> <li>• Nage sur le dos – 50 m<br/><i>- rouler les épaules, battement de jambes continu</i></li> <li>• Brasse – 50 m<br/><i>- coordination du mouvement: bras, respiration, battement de jambes, glisser</i></li> <li>• Introduction aux départs</li> </ul> | <p style="text-align: center;"><b>ARGENT</b></p> <p style="text-align: center;"><u>8-16 ans 45 min Ratio 7-1</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Crawl - 75 m</li> <li>• Nage sur le dos – 75 m<br/><i>- prise d'appui, traction et poussée du bras sous l'eau</i></li> <li>• Brasse – 75 m<br/><i>- bon mouvement et coordination des bras</i></li> <li>• Papillon – battement de jambes seulement 50 m - jambes ensemble, mouvement au niveau des hanches</li> <li>• *Introduction aux bras du style Papillon</li> </ul>   | <p style="text-align: center;"><b>OR</b></p> <p style="text-align: center;"><u>9-16 ans 45 min Ratio 7-1</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Crawl – 100 m</li> <li>• Nage sur le dos – 100 m</li> <li>• Brasse – 100 m</li> <li>• Papillon – 50 m<br/><i>- bon mouvement et coordination des bras</i></li> </ul>   |