

Tableau du programme de natation La Voie olympique

Fondé par George Gate du Centre aquatique Pointe-Claire

<p style="text-align: center;">BLANC</p> <p style="text-align: center;"><u>2-7 ans 30 min Ratio 5-1</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Sauter dans l'eau avec un ballon dorsal, sans aide • Nager 12 m avec un ballon dorsal. - mouvements de bras vers l'avant • Faire des bulles en nageant avec un ballon dorsal • Nager 2 m sans assistance, la visage dans l'eau (pas de saut) • Flotter sur le dos avec support à la tête 	<p style="text-align: center;">JAUNE</p> <p style="text-align: center;"><u>3-7 ans 30 min Ratio 6-1</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Sauter dans l'eau sans aide • Démontrer un glissement ventral et dorsal – poussez du mur, le corps au surface • Nager 12 m (1 largeur) sans aide, sans ballon dorsal et avec le visage dans l'eau • Flotter sur le ventre et sur le dos, sans aide (5 secondes) 	<p style="text-align: center;">VERT</p> <p style="text-align: center;"><u>4-11 ans 30 min Ratio 6-1</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Départ en position hydrodynamique ventrale avec battement de jambes – 6 m • Crawl – 12 m <i>avec le visage dans l'eau et les bras sorties de l'eau</i> • Nage d'endurance - 24 m sans arrêt • Nage sur le dos – battements de jambes 12 m -avec la tête vers l'arrière et position du corps horizontale • Roulade en surface (du dos au ventre, du ventre au dos) • Récupérer un objet du fond de la piscine 	<p style="text-align: center;">ROUGE</p> <p style="text-align: center;"><u>5-15 ans 30 min Ratio 7-1</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Départ submergé en position hydrodynamique ventrale avec battement de jambes • Crawl – 25 m, avec respirations sur le côté - position stable du corps, respiration latérale, allongement du bras, traction complète • Nage sur le dos – battements de jambes seulement 25 m <i>- corps à l'horizontal, pieds à la surface de l'eau avec petites éclaboussures</i> • Nage sur le dos – 12 m -position du corps rectiligne, le retour aérien avec le bras droit
<p style="text-align: center;">BLEU</p> <p style="text-align: center;"><u>6-16 ans 45 min Ratio 7-1</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Départ en position hydrodynamique dorsale • Crawl – 50 m <i>-respiration bilatérale, mouvement continu des bras, introduction du retour aérien bras fléchi</i> • Nage sur le dos – 25 m <i>- mouvement continu et alternatif des bras</i> • Brasse – coup de pied seulement 25 m -pieds tournés vers l'extérieur, propulsion vers l'avant 	<p style="text-align: center;">BRONZE</p> <p style="text-align: center;"><u>7-16 ans 45 min Ratio 7-1</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Crawl – 50 m <i>- bonne prise d'appui, traction et poussée</i> • Nage sur le dos – 50 m <i>- rouler les épaules, battement de jambes continu</i> • Brasse – 50 m <i>- coordination du mouvement: bras, respiration, battement de jambes, glisser</i> • Introduction aux départs 	<p style="text-align: center;">ARGENT</p> <p style="text-align: center;"><u>8-16 ans 45 min Ratio 7-1</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Crawl - 75 m • Nage sur le dos – 75 m <i>- prise d'appui, traction et poussée du bras sous l'eau</i> • Brasse – 75 m <i>- bon mouvement et coordination des bras</i> • Papillon – battement de jambes seulement 50 m - jambes ensemble, mouvement au niveau des hanches • *Introduction aux bras du style Papillon 	<p style="text-align: center;">OR</p> <p style="text-align: center;"><u>9-16 ans 45 min Ratio 7-1</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Crawl – 100 m • Nage sur le dos – 100 m • Brasse – 100 m • Papillon – 50 m <i>- bon mouvement et coordination des bras</i>