



NATATION ENFANTS

De 7 à 12 ans

Programme pédagogique d'apprentissage de la natation étape par étape en vue d'une parfaite autonomie en milieu aquatique

1 séance:

- Entrée dans l'eau par les pieds
- déplacement ventral sur 15 m
- Déplacement dorsal sur 15 m
- Immersion orientée
- Passage sous un obstacle

3 séances:

- Perfectionnement du crawl
- Perfectionnement du dos
- Amélioration de l'endurance
- Amélioration de la technique
- Travail de inspiration / expiration
- Explosivité en crawl et dos
- Développement du 4 nages

10 séances:

- Entrée dans l'eau en chute arrière
- déplacement ventral sur 50 m
- Déplacement dorsal sur 50 m
- Immersion orientée
- Passage sous un obstacle
- Sustentation verticale 5 secondes
- Apprentissage de la chandelle
- Apprentissage du plongeon

NATATION ENFANTS

De 7 à 12 ans



ASNP

Association Sportive des Nageurs Parisiens