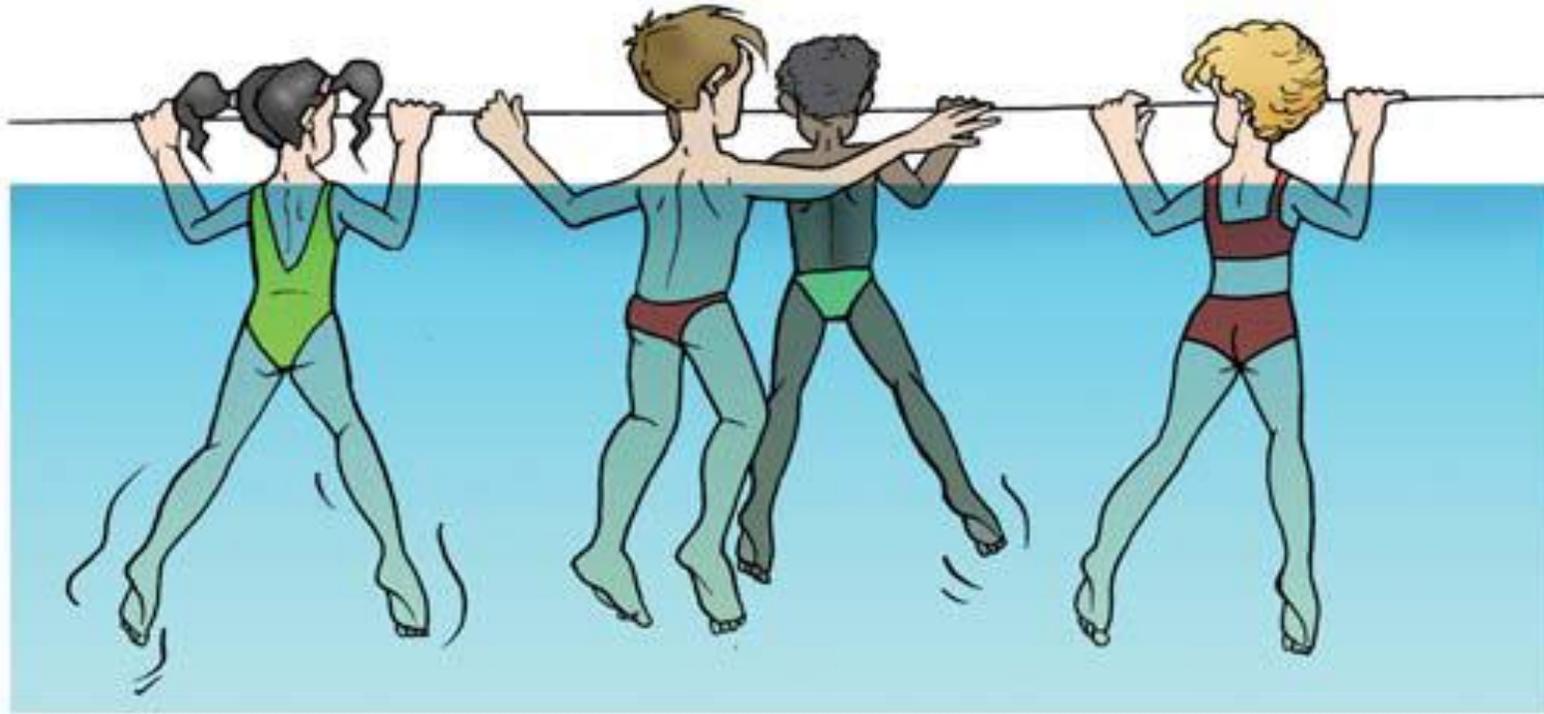


LES ETAPES :

1. 1^{ère} familiarisation :

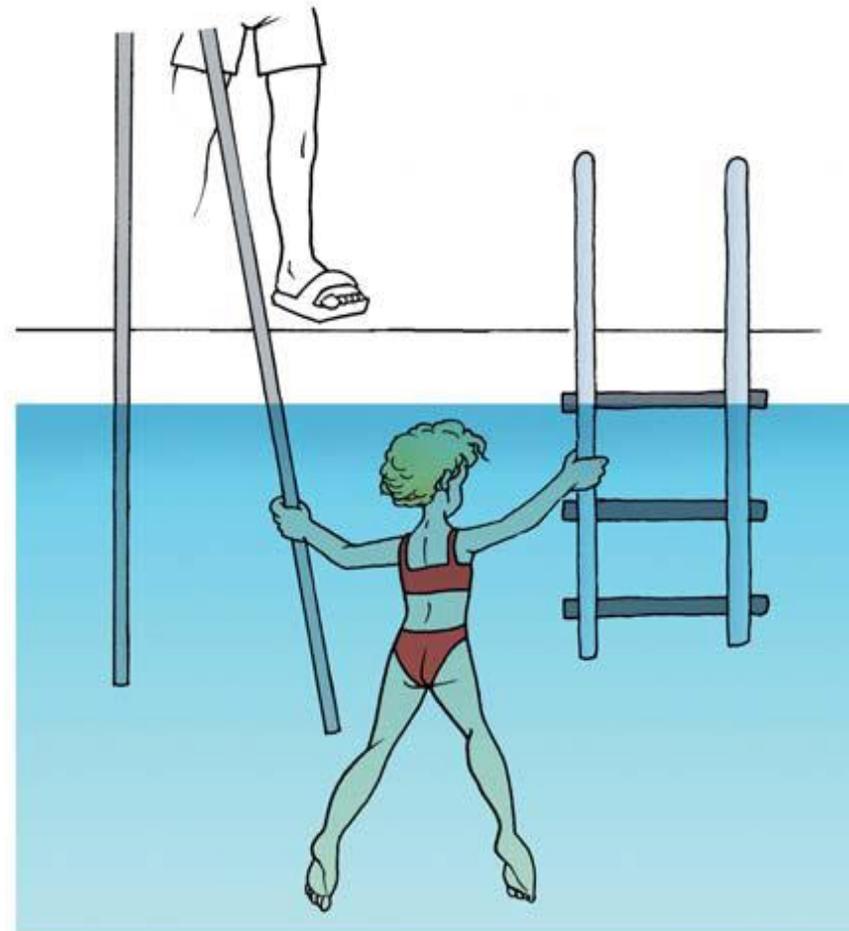
accepter d'entrer dans l'eau, prendre confiance et se faire plaisir.



2. mettre la tête dans l'eau

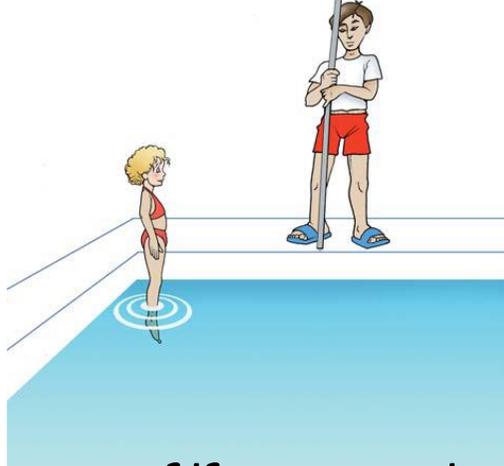
3. S'immerger plus longtemps, explorer la profondeur, se laisser remonter

- ...et ouvrir les yeux, ouvrir la bouche, souffler dans l'eau

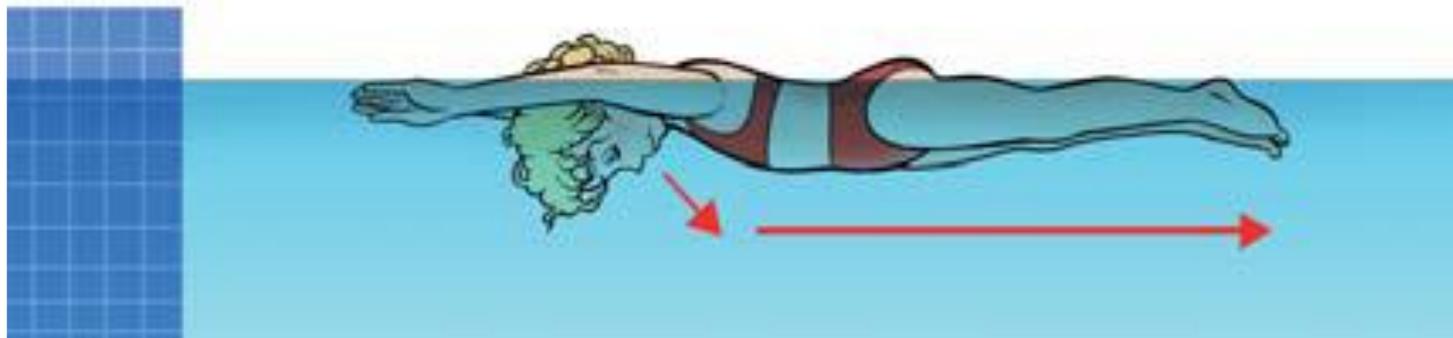


4. sauter dans le grand bain - s'allonger, se profiler

- sauter dans le grand bain et enchaîner une remontée passive



- s'allonger en positions ventrale et dorsale
- construire la position « TORPILLE » ventrale et dorsale



5. glisser en position profilée

- réaliser des glissées ventrale et dorsale
- réaliser des changements d'équilibre



6.se propulser sur 15 m

- **prolonger la glissée par des mouvements de jambes, surtout équilibrateurs (positions ventrale et dorsale)**
- **ajouter le moteur principal : tourner les bras (en nages ventrale et dorsale)**
 - **dans des situations de découverte, sentir**
 - **dans des situations dirigées : travail plus technique**
- **souffler tout son air dans l'eau**



Erreur ! 7. Nager plus loin

- coordonner respiration aquatique et nage
- améliorer l'efficacité de sa propulsion pour nager plus loin sur le ventre
- améliorer l'efficacité de sa propulsion pour nager plus loin sur le dos
- plonger (entrer dans l'eau par la tête)

