



Programme de natation YMCA Matière Principale

ÉTOILE 2



Styles de nage

Brasse: niveau initiale sur 25m

- Poitrine et hanches en alignement; légère flexion à la cuisse au kick
- Le mouvement des jambes est symétrique
- Les pieds sont fléchis, l'eau est poussée avec les pieds et l'intérieur des jambes sur le « fouet »
- Les pieds sont plus écartés que les genoux sur le « fouet »

Crawl: niveau intermédiaire sur 25m

- Les talons brisent la surface de l'eau à la rotation du corps
- La rotation du corps est égale des deux côtés
- 3 battements des pieds par côté
- La main tire l'eau en dépassant la cuisse
- La main entre dans l'eau; le coude pli pour que la main tire le long de l'axe central du corps; la main tire l'eau en dépassant la cuisse sur le mouvement de rotation du corps

Dos crawlé: niveau intermédiaire sur 25m

- La rotation du corps est égale des deux côtés
- 3 battements des pieds par côté
- La main pousse l'eau en dépassant la cuisse
- La rotation du bras est continue
- Les orteils brisent la surface de l'eau à la rotation du corps
- La main entre dans l'eau; le coude pli pour que la main pousse l'eau vers la cuisse

Endurance

- Dos élémentaire : standard initiale sur 25m
- Crawl : standard initiale sur 50m
- Dos crawlé : standard initiale sur 50m
- Godille pieds en premier sur 10m; toucher le mur avec les orteils; godille tête première sur 25m
- Choix de styles de nage ou godille sur 100m



Programme de natation YMCA Matière Principale

ÉTOILE 2

Techniques

- Coup de pied de sauvetage rotatif/alternatif avec support des bras pour 1 minute

Critères optionnels (Démontrer 5 pour compléter le niveau)

- Nage de compétition: virage pour le crawl et dos crawlé
- Nage de compétition: Sprint de 3 x 25m crawl ou dos crawlé, noter les temps
- Nage de compétition: Nager 150m crawl et dos crawlé en utilisant les départs et les virages
- Sauvetage: Coup de pieds de sauvetage (fouetté) en supportant un objet de 5 livres sur 10m
- Water-polo: Position de base sur le ventre et sur le côté
- Water-polo: Lever le ballon
- Water-polo: Passe à fleur d'eau
- Water-polo: La brasse style water-polo
- Nage synchronisée: Le bretzel
- Aquaforme: Effectuer des sauts en eau peu-profonde pendant 4 minutes, en utilisant les quatre positions de travail
- Aquaforme: Ciseaux en eau profonde pendant 4 minutes, en bougeant vers l'avant et vers l'arrière (et inclure des intervalles)
- Sécurité aquatique relative à la saison ou la communauté