

# Tableau du programme de natation La Voie Olympique

Fondé par George Gate du Centre aquatique Pointe-Claire

## BLANC

2-7 ANS | 30 MIN

- Sauter dans l'eau avec un ballon dorsal, sans aide.
- Nager 12 mètres (une largeur) avec un ballon dorsal et des mouvements de bras vers l'avant.
- Faire des bulles en nageant avec un ballon dorsal.
- Nager deux mètres sans aide, le visage dans l'eau (sans sauter).
- Flotter sur le dos avec un soutien sous la tête.

## JAUNE

2-7 ANS | 30 MIN

- 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)

## VERT

3-7 ANS | 30 MIN

- Départ en position hydrodynamique ventrale avec battement de jambes – 6 m
- Crawl – 12 m avec le visage dans l'eau et les bras sorties de l'eau
- 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

## ROUGE

5-13 ANS | 30 MIN

- 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 - corps à l'horizontal, pieds à la surface de l'eau avec petites éclaboussures
- Nage sur le dos – 12 m - position du corps rectiligne, le retour aérien avec le bras droit

## BLEU

6-16 ANS | 45 MIN

- 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 - corps à l'horizontal, pieds à la surface de l'eau avec petites éclaboussures
- Nage sur le dos – 12 m - position du corps rectiligne, le retour aérien avec le bras droit

## BRONZE

7-16 ANS | 45 MIN

- Crawl – 50 m bonne prise d'appui, traction et poussée
- Nage sur le dos – 50 m - rouler les épaules, battement de jambes continu
- Brasse – 50 m coordination du mouvement: bras, respiration, battement de jambes, glisser
- Introduction aux départs

## ARGENT

8-16 ANS | 45 MIN

- Crawl - 75 m
- Nage sur le dos – 75 m - prise d'appui, traction et poussée du bras sous l'eau
- Brasse – 75 m - bon mouvement et coordination des bras
- Papillon – battement de jambes seulement 50 m - jambes ensemble, mouvement au niveau des hanches
- Introduction aux bras du style

## OR

9-16 ANS | 45 MIN

- Crawl – 100 m
- Nage sur le dos – 100 m
- Brasse – 100 m
- Papillon – 50 m - bon mouvement et coordination des bras