

## Leçon 7 et 8, lignes 1 et 2

Thème de travail	Équilibre et propulsion
Nage support	Dos
Connaissances	Allongement et alignement sur le dos
Élèves	Matthieu, Daouda, Kévin L, Montaine, Alexis R, Lara, Adrien, Guillaume, Noémie, Alexis L, Charlotte M, Clara, Damien, Naëlle Wassim, Alexandre, Benjamin, Mathis, Morgane, Johanna,
But à atteindre : Situation de référence	Dos crawlé
But exercice 1 : S'allonger sur le dos dans l'eau	Consignes : S'allonger sur le dos en posant la tête sur l'eau, remonter le bassin à la surface, placer les pieds sur le bord, sur une ligne d'eau ou simplement à la surface de l'eau. Tenir 5x 5 secondes
But exercice 2 : S'aligner sur le dos à la surface	Consignes : Réaliser 5 poussées contre le mur et glisser sur l'eau le plus loin possible, bras aux oreilles.
But exercice 3 : S'aligner sur le dos immergé	Consignes : Réaliser 5 poussées contre le mur et glisser sous l'eau le plus loin possible (avec immersion dès le départ)
But exercice 4 : Se déplacer sur le dos	Consignes : Réaliser 50m sur le dos en s'aidant des bras avec un pull boy entre les jambes sans rouler latéralement.
But exercice 5 : Se propulser en bras de dos crawlé	Consignes : Réaliser 100m 1 pull boy entre les jambes 1 pull boy dans les mains en mouvement alternatif de dos crawlé. Sortie du bras de l'eau par le pouce au niveau de la hanche, entrée bras tendu contre l'oreille par l'auriculaire
But exercice 6 : idem 5	Consignes : Réaliser 50m idem exercice 5 sans pull boy entre les jambes
But exercice 7 : Travail de la situation de référence	Consignes : Réaliser 100m en dos crawlé sans jamais se retourner sur le ventre.

### Leçon 7 et 8, ligne 3

Thème de travail	Propulsion
Nage support	Dos
Connaissances	Placer les surfaces propulsives dans l'eau
Élèves	Dylan, Marie, Vincent, Valentin, Tino, Jérôme, Tifenn, Charlotte N, Solène, Bérangère, Martin, Bakoutoubo, Clément
But à atteindre : Situation de référence	Dos crawlé avec mouvements des bras immergés sinusoïdaux
But exercice 1 : Se déplacer sur le dos avec un mouvement immergé de bras sinusoïdal	Consignes : Réaliser 100m sur le dos en s'aidant des 2 bras ensemble avec un pull boy entre les jambes sans rouler latéralement. Le mouvement immergé des bras est en forme de « S »
But exercice 2 : Se propulser en bras de dos crawlé avec un mouvement immergé de bras sinusoïdal	Consignes : Réaliser 100m 1 pull boy entre les jambes 1 pull boy dans les mains en mouvement alternatif de dos crawlé. Sortie du bras de l'eau par le pouce au niveau de la hanche, entrée du bras tendu contre l'oreille par l'auriculaire. Le mouvement immergé des bras est en forme de « S »
But exercice 3 : idem 5	Consignes : Réaliser 100m idem exercice 5 sans pull boy entre les jambes
But exercice 4 : idem 5	Consignes : Réaliser 100m idem exercice 5 sans pull boy entre les jambes et dans les mains
But exercice 5 : Situation de référence	Consignes : Nager 100m en dos crawlé avec mouvements immergés des bras sinusoïdaux