

Leçon 9, lignes 1, 2, 3,

Thème de travail	Équilibre, propulsion et respiration
Nage support	Révision 3 nages + initiation papillon
Connaissances	Révisions : Brasse : respiration aquatique+ glisse Crawl : respiration aquatique + roulis Dos : allongement, alignement + mouvements de bras immergés sinusoïdaux + roulis Papillon : ondulation de tout le corps
Élèves	Tous
But exercice 1 : Travailler les apprentissages des leçons précédentes	Consignes : Réaliser 20 min, 3 nages en alternant 25m brasse, 25m crawl, 25m dos et en mettant en œuvre les apprentissages (selon connaissances ci-dessus)
But exercice 2 : Onduler avec tout le corps	Consignes : Réaliser 100m sur le ventre avec des palmes, bras le long du corps, 4 ondulations tête dans l'eau pour une inspiration. L'ondulation met en mouvement tout le corps y compris la tête. Les pieds qui sont allongés et simultanés.
But exercice 3 : Onduler avec tout le corps sur le dos	Consignes : Idem ex 2 sur le dos
But exercice 4 : Onduler avec tout le corps sur le côté	Consignes : Idem ex 2, 50m sur le côté droit , 50m sur le côté gauche
But exercice 5 : Onduler avec tout le corps sur le ventre aligné	Consignes : Réaliser 100m en ondulant avec tout le corps sur le ventre bras allongé devant, inspirer toutes les 4 ondulations à l'aide d'un mouvement de bras de brasse

Leçon 10, lignes 1, 2, 3,

Thème de travail	Équilibre, propulsion et respiration
Nage support	Révision 3 nages + initiation papillon
Connaissances	Révisions : Brasse : respiration aquatique+ glisse Crawl : respiration aquatique + roulis Dos : allongement, alignement + mouvements de bras immergés sinusoïdaux + roulis Papillon : ondulation de tout le corps+ passage de bras
Élèves	Tous
But exercice 1 : Travailler les apprentissages des leçons précédentes	Consignes : Réaliser 20 min, 3 nages en alternant 25m brasse, 25m crawl, 25m dos et en mettant en œuvre les apprentissages (selon connaissances ci-dessus)
But exercice 2 : Onduler avec tout le corps	Consignes : Réaliser 200m, (50 sur le ventre, 50 sur le dos, 50 sur le côté droit, 50 sur le côté gauche), avec des palmes, bras allongé devant, 4 ondulations tête dans l'eau pour une inspiration. L'ondulation met en mouvement tout le corps y compris la tête. Les pieds qui sont allongés et simultanés.
But exercice 3 : Onduler avec tout le corps sur le ventre aligné	Consignes : Réaliser 100m en ondulant avec tout le corps sur le ventre bras allongé devant, sans palmes, inspirer toutes les 2 ondulations à l'aide d'un mouvement de bras de crawl, changer de bras à chaque 25m
But exercice 4 : Idem 3	Consignes : Réaliser 100m en ondulant avec tout le corps sur le ventre, bras allongé devant, sans palmes, inspirer toutes les 2 ondulations à l'aide d'un mouvement de bras simultané, une fois en brasse, une fois en papillon avec retour arien
But exercice 5 : Idem 3	Consignes : Réaliser 100m en ondulant avec tout le corps sur le ventre, bras allongés devant, avec palmes, inspirer toutes les 2 ondulations à l'aide d'un mouvement de bras de papillon avec retour arien sur 25m et d'un mouvement de bras de brasse sur le 25m suivant.

