

# Trame Vitesse N1

Echauffement 5'

S						SR 25 Cr IV
<b>1</b>	<b>Evaluation diagnostique – Test du savoir nager</b>					
<b>2</b>	Glissée ventrale 5m E : avec battements	Expiration complète en statique E : 10 cycles ventilatoires	Battement + expiration complète (bruit du moteur) E : latéral	A cheval sur frite (avant, arrière) E : godille sans frite	Cr 1 bras avec planche E Bras Alternés	
<b>3</b>	Glissée avec Battements E : Coulée 5m	Super man (planche) : Battement + expiration complète (bruit du moteur) en latéral E : Alterné	Rattrapé planche + PB NBcb E : pain de ceinture	CR 1 bras – respi latérale en regardant l'observateur E Alterné	Petit train PB E : sans PB	<b>X</b>
<b>4</b>	Coulée + battements E : 3 passages de bras	Saut vertical E : Plongeon	Super man (planche) : Battement + expiration complète (bruit du moteur) en latéral Alterné E : avec pain	Rattrapé 1 bras NBcb E : Alterné	Défi sprint 12.5m départ coulée	
<b>5</b>	Plongeon 7m E : + battement	Rattrapé planche (respi touché cuisse) E : avec plain	2bras/2bras NBcb E : Rattrapé NBcb	Petit train	Défi sprint 15m départ coulée	<b>X</b>
<b>6</b>	Plongeon + reprise 15m	Rattrapé (respi touché cuisse) E : NC	6x25m PB NBcb Poing fermés/ouverts	2x25m lent/vite & vite/lent	Défi sprint 20m départ plongé	
<b>7</b>	<b>Evaluation Formative-Trice 25 CR</b>					<b>X</b>
<b>8</b>	Plongeon + reprise 15m	NC respi touché cuisse E : 3tps	6x25m PB NBcb 1 vite/ 1 lent E : NC	4x25m Tester différentes fréquences	Défi sprint 25m départ plongé	
<b>9</b>	Remédiation individualisée	8x25m NBcb 1 vite/ 1 lent	<b>Evaluation Formative-Trice 25 CR</b>			<b>X</b>
<b>10</b>	<b>Evaluation finale</b>					

# Trame Longue N1

Echauffement 5'

S						SR 50 Cr IV
<b>1</b>	<b>Evaluation diagnostique – Test du savoir nager</b>					
<b>2</b>	Glissée ventrale 5m E : avec battements	Expiration complète en statique E : 10 cycles ventilatoires	Battement + expiration complète (bruit du moteur) E : latéral	A cheval sur frite (avant, arrière) E godille sans frite	Cr 1 bras avec planche E Bras Alternés	
<b>3</b>	Glissée avec Battements E : Coulée 5m	Super man (planche) : Battement + expiration complète (bruit du moteur) en latéral E : Alterné	Rattrapé planche + PB NBcb E : pain de ceinture	CR 1 bras – respi latérale en regardant l'observateur E Alterné	Petit train PB E : sans PB	<b>X</b>
<b>4</b>	Coulée + battements E : 3 passages de bras	Super man (planche) : Battement + expiration complète (bruit du moteur) en latéral Alterné E : avec pain	Rattrapé 1 bras NBcb E : Alterné	Petit train	Relais américain 100m	
<b>5</b>	Virage 10m-10m (NBCB)	Rattrapé planche (respi touché cuisse) E : avec plain	2bras/2bras NBcb E : Rattrapé NBcb	Dos : oreilles sous l'eau : Notion de récupération	Relais américain 150m	<b>X</b>
<b>6</b>	Virage 10m-10m (distance)	Rattrapé (respi touché cuisse) E : NC	6x25m PB NBcb Poing fermés/ouverts	3x50 en cherchant à glisser (expi complète)	Relais américain 150m	
<b>7</b>	<b>Evaluation Formative-Trice 6'</b>					<b>X</b>
<b>8</b>	Virage 10m-10m (chrono)	NC respi touché cuisse E : 3tps	3x50m PB NBcb E : NC	Relais américain 250m	3x25 NC choix de vitesse	
<b>9</b>	Remédiation individualisée	8x25m NBcb 1 vite/ 1 lent	<b>Evaluation Formative-Trice 6'</b>			<b>X</b>
<b>10</b>	<b>Evaluation finale</b>					