

**Dos**

			Remarques
<b>Tenue du corps</b>	<input type="checkbox"/>	Extension du corps / tête immobile / épaules plus hautes que le bassin	
	<input type="checkbox"/>	Rotation autour de l'axe longitudinal	
<b>Mvt des jambes</b>	<input type="checkbox"/>	Mouvement continu et régulier des jambes de bas en haut	
	<input type="checkbox"/>	Impulsion donnée depuis les hanches	
	<input type="checkbox"/>	La cuisse dirige le mouvement, la jambe et le pied suivent	
	<input type="checkbox"/>	Coup de pied actif	
	<input type="checkbox"/>	Pieds souples et tournés vers l'intérieur	
<b>Mvt des bras</b>	<input type="checkbox"/>	Pénétration du bras tendu, le petit doigt en premier	
	<input type="checkbox"/>	Immersion à largeur d'épaules, le haut du corps fait une rotation de 45° minimum autour de l'axe longitudinal	
<b>Traction</b>	<input type="checkbox"/>	En phase d'appui, bras tendu dans la direction de la nage	
	<input type="checkbox"/>	Début de traction lente	
	<input type="checkbox"/>	Coude dirigé vers l'avant	
<b>Poussée</b>	<input type="checkbox"/>	Coude plié à environ 90°	
	<input type="checkbox"/>	Terminer la phase de poussée et commencer la rotation autour de l'axe longitudinal vers l'autre côté	
<b>Phase de retour</b>	<input type="checkbox"/>	Fin de poussée explosive, pas de pause	
	<input type="checkbox"/>	Le bras est amené de manière tendue mais relâchée vers le haut	
	<input type="checkbox"/>	Sortir l'épaule de l'eau	
	<input type="checkbox"/>	Entrée dans l'axe du corps, largeur d'épaules	
<b>Coordination</b>	<input type="checkbox"/>	Mouvement alternatif des bras avec une distincte rotation autour de l'axe longitudinal	
	<input type="checkbox"/>	6 battements pour un cycle de bras	
<b>Respiration</b>	<input type="checkbox"/>	Inspiration bras droit, expiration bras gauche ou inversement	

## Crawl

			Remarques
<b>Tenue du corps</b>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	Extension du corps avec position la plus horizontale possible Rotation autour de l'axe longitudinal	
<b>Mvt des jambes</b>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	Mouvement continu et régulier des jambes de bas en haut Impulsion donnée depuis les hanches La cuisse dirige le mouvement, la jambe et le pied suivent Coup de pied actif Pieds souples et tournés vers l'intérieur	
<b>Mvt des bras</b>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	Au début, le bras est tendu vers l'avant Immersion de la main à largeur d'épaules, le haut du corps fait une rotation de 90° minimum autour de l'axe longitudinal	
<b>Appui</b>  <b>Poussée</b>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	Appui bras tendu dans la direction de nage Début de traction lent Coude dirigé vers l'avant Coude plié à environ 90° Terminer la phase de poussée et commencer la rotation autour de l'axe longitudinal du côté du bras de traction	
<b>Phase de retour</b>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	Fin de poussée explosive, pas de pause Le bras plié ou tendu est amené de manière souple vers l'avant Epaule au-dessus de l'eau	
<b>Coordination</b>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	Mouvement alternatif des bras avec une distincte rotation autour de l'axe longitudinal 6, 4 ou 2 mouvements de jambes par cycle de bras	
<b>Respiration</b>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	Tourner la tête de côté sur l'axe longitudinal Expirer jusqu'à la fin de la poussée, puis inspirer dans le creux de la vague lorsque la main quitte l'eau Remettre la tête en position pendant la phase de retour des bras Expiration complète sous l'eau	

**Brasse**

			Remarques
<b>Tenue du corps</b>	<input type="checkbox"/>	Ondulation du corps ou technique nagée à plat, en créant le moins de résistance frontale possible	
<b>Mvt des jambes</b>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	Les talons montent vers les fesses, garder un grand angle entre les hanches et les cuisses Rotation externe des jambes, genoux à largeur de hanches Pieds flex tournés vers l'extérieur Mouvement simultané en fermant les jambes en un coup de fouet progressif jusqu'à ce que les plantes des pieds se touchent	
<b>Mvt des bras</b>	<input type="checkbox"/>	Au début les bras sont complètement tendus	
<b>Appui</b>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	Prise d'eau Début de traction lent Mouvements vers l'extérieur et vers le bas avec les coudes vers l'avant	
<b>Poussée</b>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	Mouvement des avant-bras vers l'intérieur Les coudes se rapprochent sous la poitrine	
<b>Phase de retour</b>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	Au début, les épaules sont hors de l'eau Ramener les avant-bras et les coudes de manière horizontale vers l'avant en créant le moins de résistance possible Extension complète des bras vers l'avant, la tête entre les bras	
<b>Coordination</b>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	Pendant le retour des bras, plier les jambes (talons-fesses) Lors de la poussée dynamique des jambes, extension des bras pour obtenir une glisse optimale	
<b>Respiration</b>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	Inspirer lors du mouvement des avant-bras vers l'intérieur Expirer sous l'eau pendant le retour des bras et pendant la phase de glisse (corps et bras en extension)	

# Dauphin

			Remarques
<b>Tenue du corps</b>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	Position horizontale et hydrodynamique du corps Légère ondulation du corps, la tête (débutants) ou le sternum (avancés) dirige le mouvement	
<b>Mvt des jambes</b>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	Le mouvement naturel d'ondulation des jambes est la continuité du mouvement du corps Petite amplitude de mouvements rythmés et fluides Pieds souples et tournés vers l'intérieur	
<b>Mvt des bras</b>	<input type="checkbox"/>	Bras en extension, prise d'eau sans phase de glisse	
<b>Appui</b>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	Début de traction lent, mouvement extérieur-intérieur Coudes dirigés vers l'avant	
<b>Poussée</b>	<input type="checkbox"/>	Coudes pliés à environ 90°	
<b>Phase de retour</b>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	La poussée explosive déclenche la sortie des mains et des bras de l'eau à hauteur des cuisses Dans la phase du retour, les bras sont au-dessus de l'eau et ramenés vers l'avant par les côtés Entrée dans l'eau à largeur d'épaules	
<b>Coordination</b>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	Mouvements symétriques et simultanés Un battement quand les bras sont en extension, l'autre quand les bras sont en phase de poussée Deux battements pour un cycle de bras	
<b>Respiration</b>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	Inspiration en fin de poussée en redressant la tête le moins possible en avant, le menton reste dans l'eau La tête est à nouveau immergée lorsque les bras sont de retour en avant	

## Virages – Crawl et Dos

		Remarques
<input type="checkbox"/>	Bras le long du corps	
<input type="checkbox"/>	Glisser vers le mur sans battement	
<input type="checkbox"/>	Culbute en avant autour de l'axe transversal (passant par les hanches) en enroulant le haut du corps activement et rapidement tout en s'appuyant sur un battement dauphin. Une contre-pression des mains peut soutenir la rotation	
<input type="checkbox"/>	Les bras se tendent vers l'avant en phase de glisse pendant que les pieds cherchent l'appui au mur. Ne pas mettre les bras de côté	
<input type="checkbox"/>	Se pousser vigoureusement du mur et faire une flèche sur le côté ou sur le dos	
<input type="checkbox"/>	Battements alternatifs ou simultanés sur une distance de max.15 m	

## Virages – Brasse et Dauphin

		Remarques
<input type="checkbox"/>	Toucher le bord à deux mains simultanément, se laisser tomber sur le côté	
<input type="checkbox"/>	La main inférieure est ramenée le long du corps en avant. La tête se pose sur le côté dans la nouvelle direction de la nage	
<input type="checkbox"/>	Ramener les jambes sous le corps pour obtenir une position compacte. Début de la rotation explosive autour du centre de gravité	
<input type="checkbox"/>	L'autre bras est amené au-dessus de l'eau dans la nouvelle direction. Les deux bras tendus sont ensuite ramenés ensemble sous l'eau	
<input type="checkbox"/>	Poussée dynamique sur le côté et phase de glisse pour se retrouver en position horizontale	
<input type="checkbox"/>	Pour la brasse : une traction complète sous l'eau puis, avec le deuxième mouvement de bras, sortir la tête	
<input type="checkbox"/>	Pour le dauphin : battements dauphin sur max.15 m	

## Départs Crawl, Brasse, Dauphin

		Remarques
<input type="checkbox"/>	Position immobile sur le plot de départ, genoux pas trop pliés, mains entre les pieds sur le plot de départ	
<input type="checkbox"/>	Poussée dynamique du plot de départ en avant ; hanches légèrement inclinées en avant et vers le bas, genoux poussés en avant	
<input type="checkbox"/>	Vitesse maximale dans la phase de vol, position du corps tendue	
<input type="checkbox"/>	Pour l'entrée dans l'eau : s'enfiler dans un trou le plus petit possible	
<input type="checkbox"/>	Ne pas ou plonger trop profond sous l'eau	
<input type="checkbox"/>	Reprise de nage pour la brasse : une traction complète sous l'eau puis avec le deuxième mouvement de bras, sortir la tête	
<input type="checkbox"/>	Reprise de nage pour le dauphin : battements dauphin sur max.15 m	

## Départ Dos

		Remarques
<input type="checkbox"/>	En position de départ, les pieds s'ajustent contre le mur, légèrement décalés, les deux mains tiennent le plot de départ	
<input type="checkbox"/>	Poussée dynamique des jambes, fesses sont au-dessus de l'eau, regard vers le haut et l'arrière. Préparation à une extension arquée du corps	
<input type="checkbox"/>	La tête conduit le mouvement	
<input type="checkbox"/>	Balancer les bras verticalement ou par les côtés vers l'arrière jusqu'à l'extension du corps	
<input type="checkbox"/>	Sortir les pieds hors de l'eau, s'enfiler dans un trou le plus petit possible	
<input type="checkbox"/>	Ne pas plonger trop profond	
<input type="checkbox"/>	Reprise de nage : d'abord battements dauphin sous l'eau max.15 m, puis reprise des battements alternatifs avec traction d'un bras en remontant à la surface	