

## Objectif : Etre capable de ...

**Se déplacer sur le dos avec les bras et les jambes.**

### ETAPE 1

Objectif : → Apprendre à nager sur le dos avec les bras et les jambes.

Consigne :

- Le dos est une nage où nous « reculons » et où nous tournons les bras en « arrière » Pour éviter les confusions dans le sens de rotation des bras, ne pas hésiter à faire marcher les enfants en arrière en faisant la rotation arrière des bras.
- Faire travailler les bras un par un. En dos, les bras sont tendus (hors de l'eau et dans l'eau). Ils font une rotation arrière, avec la main qui passe sur le côté de la cuisse puis le bras qui frotte l'oreille.
- Faire des battements sur le dos avec une frite dans les mains placée au niveau des cuisses. Faire tourner le bras droit puis le bras gauche : 3 fois le droit, 3 fois le gauche ; la moitié du bassin le droit, l'autre moitié le gauche, ...
- Réaliser en même temps les battements ; attention à la position de la tête ; le corps est droit et le ventre à la surface.

Variables :

- Faire les exercices avec une planche ou un pull buoy dans les mains.
- Reproduire le même exercice sans matériel (petites distances, faible profondeur)
- Réaliser les exercices dans le bassin d'échauffement puis dans le bassin Olympique.

### ETAPE 2

Objectif : → Nager sur le dos avec les bras en opposition

Consigne :

- Travailler les battements avec les bras en opposition, le bras gauche est tendu au dessus de la tête (bras collé à l'oreille) l'autre bras est collé à la cuisse (main sur la cuisse) : moitié du bassin bras gauche à la tête, moitié du bassin bras droit à la tête.
- Même exercice en demandant une rotation des bras toutes les 10 secondes (compter jusqu'à 5).
- Réduire le temps d'arrêt pendant les rotations (faire attention que le bras qui passe au dessus vienne bien toucher l'oreille et que le petit doigt rentre en premier dans l'eau).
- Faire 3 rotations de bras puis demander un temps d'arrêt en opposition (corps aligné, bras tendu, ...)

Variables :

- possibilité de travailler l'opposition des bras avec un pull buoy entre les jambes qui permettra de remonter le bassin à la surface et de faciliter la réalisation du mouvement.

### ETAPE 3

Objectif : → Nager le dos avec les bras et les jambes

Consigne :

→ Nager le dos avec les bras et les jambes, sans temps d'arrêt pour les bras. Les bras doivent rester en opposition.

→ Nager le dos uniquement avec les bras (petit pull buoy entre les jambes).

→ Nager le « dos à 2 bras » : les deux bras tournent en même temps

→ Le corps est horizontal, avec les bras dans l'axe du corps (bras à l'oreille, main à la cuisse)

→ La tête est dans l'axe du corps (oreilles dans l'eau) et fixe.