

SITUATIONS SPECIFIQUES

	Natation synchronisée			Sauvetage			Water-polo		
	Variable simple	Situation	Variable complexe	Variable simple	Situation	Variable complexe	Variable simple	Situation	Variable complexe
Situation 3	Roulade avant et arrière	Apprentissage du tonneau	Départ allongé sur le dos, tonneau, arrivé allongé sur le dos	Plongeon canard avec tapis	Apprentissage plongeon canard	Plongeon canard pour ramasser un anneau (mannequin)	Apprentissage du tir sur cible où ils ont pieds	Apprentissage du tir sur une cible (planche), en rétro	Apprentissage du tir en rétro avec un but et un gardien
Situation 4	Roulade avant et arrière à 2 (en synchro)	Tonneau à 2 (en synchro)	Départ allongé sur le dos, tonneau, arrivé allongé sur le dos, à 2 (en synchro)	Apprentissage prise du noyé à sec	Apprentissage prise du noyé	Plongeon canard pour chercher mannequin au fond	Apprentissage de la passe où ils ont pieds	Apprentissage de la passe sur place (en rétro)	Passé en déplacement, par 2
Situation 5	Apprentissage godille sur place avec planche sous le dos	Apprentissage godille sur place	Déplacement godille par les pieds et par la tête	Remorquage avec un bras au-dessus de l'eau tenant un anneau pour ne pas le laisser tomber	Apprentissage du remorquage avec frite autour du noyé	Remorquage du mannequin ou un camarade	Déplacement en crawl polo, avec un tir avec les pieds au fond du bassin	Déplacement crawl polo, avec un tir sur une cible assez large (tapis avec un trou)	Déplacement crawl polo avec un tir sur petite cible (planches)
Situation 6	Godille par la tête, tonneau en synchro, par 2	Godille par les pieds, par la tête, tonneau, rétro en synchro, à 2	Rétropédalage, godille par la tête, tonneau, godille par les pieds, en synchro, par 2 ou 3	Saut dans l'eau, nage crawl tête hors de l'eau, revenir en rétropédalage	Saut dans l'eau, déplacement crawl tête hors de l'eau, prise du noyé, remorquage	Saut dans l'eau, nage crawl tête hors de l'eau, plongeon canard, prise du mannequin, remorquage du mannequin	Match en ayant pieds, avec cible comme but	Match sans avoir pieds, avec des cibles comme but	Match sans avoir pieds avec but et gardien

SITUATIONS GENERALES

	Variable simple	Situation	Variable complexe
Situation 1	Rester sur place, debout sans toucher le sol, en jambe de brasse	Apprentissage du rétropédalage avec une planche sous chaque bras, dans le but d'organiser ses futurs déplacements en natation synchronisé, sauvetage et water-polo	Rétropédalage sans matériel

Natation synchronisée	Sauvetage	Water-polo
Effectuer du rétropédalage en sortant, une main, puis l'autre, les deux en même temps (dans un objectif de réaliser des figures avec les bras)	Rétropédalage en reculant dans un but de futur déplacement pour rapporter la victime sur le bord	En rétropédalage, position d'attente d'une passe et de réception (les mains au-dessus de l'eau)

	Variable simple	Situation	Variable complexe
Situation 2	Déplacement battement avec planche devant, tête hors de l'eau	Déplacement crawl tête hors de l'eau, avec une planche	Déplacement crawl tête hors de l'eau

Natation synchronisée	Sauvetage	Water-Polo
Déplacement crawl polo, avec un temps d'arrêt pour regarder sur le coté	Crawl polo en déplaçant le plus vite possible (dans un but d'être le plus vite possible sur la victime)	Déplacement crawl polo avec ballon (ou pull boy)