

## Quel groupe choisir

Initiation	Pré-Dev	Dev 3	Dev 2	Dev 1	Groupe d'âge	Élite
5 à 9 ans	7 à 10 ans	8 à 11 ans	10 à 12 ans	11 à 13 ans	11 à 15 ans	14 ans et plus
25m Cr: Confort dos  Visage dans l'eau sans problème	50m CR EZ 25m dos EZ 25m kick Br  symétrique Concept de base de l'ondulation du papillon	Compétant au : Cr, Br et dos Connaissance du fly Compréhension de l'horloge Écoute attentive Connaissance des 5 règles d'or	Compétent dans tous les styles Utilise l'horloge Écoute attentivement Possède standard PD Application des 5 règles d'or	Standard GRP AGE ou p1 Dynamique et motivé Connaissance de ses temps	Standard GRP AGE ou p1 Dynamique et motivé Connaissance de ses temps	Standard P2 ou P1 fort. Plus haut Esprit compétitif Dynamique et motivé Appropriation de ses temps
	Dois acquérir une compréhension technique (IM, virage, départ)	Dois réussir 10x 50m CR @ 1:10 Pour changer de groupe	Dois réussir 10 x 100m CR @2:00 Pour changer de groupe	Dois réussir 10 x 100m CR @1:40 Pour changer de groupe	Dois réussir 10 x 100m CR @1:35 Pour changer de groupe	Dois réussir 10 x 100m CR @1:25 Pour changer de groupe
Type cours de natation Capacité d'attention continue	Type cours de natation avec notion d'éthique de nage compétitive	<ul style="list-style-type: none"> <li>• L'agilité, l'équilibre et la coordination des habiletés de base du mouvement</li> <li>• Courir, lancer, sauter et attraper</li> <li>• La sécurité dans l'eau et les habiletés du mouvement</li> <li>• Un court effort de vitesse grâce à l'exercice d'agilité</li> <li>• Le développement de la force en utilisant le propre poids du corps</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Plus de développement et la démonstration constante des habiletés du mouvement</li> <li>• Plus de développement et la démonstration constante de toutes les habiletés de la natation</li> <li>• Des cours experts sur les habiletés techniques et physiques</li> <li>• Concentration sur les répétitions des habiletés jusqu'à leur maîtrise avant la période de la poussée de croissance</li> <li>• Entraînement quotidien surveillé de la souplesse</li> <li>• Développement des attitudes positives envers soi, les autres et le sport</li> </ul>	Comme Dev 2	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Plus de développement et de maîtrise des habiletés du sport</li> <li>• Le développement du système aérobie (le début de la poussée de croissance jusqu'au PCR est une fenêtre critique)</li> <li>• Le maintien et la consolidation des habiletés, de la vitesse et de la souplesse</li> <li>• Le développement de la force (les filles immédiatement après le PCR/les garçons de 12 à 18 mois après le PCR)</li> <li>• Apprendre les habiletés mentales nécessaires pour traiter avec la compétition</li> <li>• Entraînement constant surveillé de la souplesse</li> </ul>	Comme Grp d'âge