

PLURIDISCIPLINARITE : LES INTERETS DE LA PRATIQUE DES DIFFERENTES DISCIPLINES DE L'ENF

	NATATION COURSE	NAGE AVEC PALMES	WATER-POLO	PLONGEON	NATATION SYNCHRONISEE
NATATION COURSE		<ul style="list-style-type: none"> -Corps projectile / glisse -Battements de jambes -Cardio -Equilibre / gainage -Dissociation bucco-nasale (respiration) 	<ul style="list-style-type: none"> -Cardio -Alternance de rythme -Travail des membres inférieurs -Appuis 	<ul style="list-style-type: none"> -Plongeon départ (impulsion) -Culbute (rotation) -Repérage dans l'espace -Pénétration dans l'eau 	<ul style="list-style-type: none"> -Gainage -Travail des membres inférieurs -Appuis (godilles/torpilles) -Repérage spatial -Respiration -Apnées
NAGE AVEC PALMES			<ul style="list-style-type: none"> -Aisance aquatique -Développement musculaire -Cardio -Alternance de rythme -Explosivité / Puissance 	<ul style="list-style-type: none"> -Repérage spatial -Gainage 	<ul style="list-style-type: none"> -Gainage -Travail des membres inférieurs -Culbute (rotation) -Respiration -Apnée
WATER-POLO				<ul style="list-style-type: none"> -Explosivité 	<ul style="list-style-type: none"> -Appuis (godilles/torpilles) -Gainage -Rétropédalage -Esprit d'équipe
PLONGEON					<ul style="list-style-type: none"> -Gainage -Repérage spatial -Explosivité
NATATION SYNCHRONISEE					