

Exercices techniques hors nage complète	Exercices techniques hors nage complète
Coulées départ dans l'eau avec positionnement tête (5 fois) avec record	Coulées départ dans l'eau avec positionnement tête (5 fois) avec record
Travail apnée allongé au fond de l'eau	Travail apnée allongé au fond de l'eau
Travail culbute milieu piscine	Travail culbute milieu piscine
Coulées départ plongé sans bouger (5 fois) marquage planche	Coulées départ plongé sans bouger (5 fois) marquage planche
Coulées départ plongé avec un mouvement de bras (5 fois) marquage planche	Coulées départ plongé avec un mouvement de bras (5 fois) marquage planche
Travail de force sur 1 bras, type dos, bord piscine	Travail de force sur 1 bras, type dos, bord piscine
	Apnée départ plongée et retour le plus loin possible (3 fois)
Apnée départ plongée et retour le plus loin possible (3 fois)	Apnée départ dans l'eau et retour le plus loin possible (3 fois)
Apnée départ dans l'eau et retour le plus loin possible (3 fois)	La bascule, sans la moindre impulsion, entrer dans l'eau nuque la première.
La bascule, sans la moindre impulsion, entrer dans l'eau nuque la première.	Sauts par les pieds, conserver l'indéformabilité de sa posture et la verticalité (conserver l'alignement)
Sauts par les pieds, conserver l'indéformabilité de sa posture et la verticalité (conserver l'alignement)	Plonger en cherchant à couvrir la plus grande distance possible sans nager (Alignement, indéformabilité, profondeur)
Plonger en cherchant à couvrir la plus grande distance possible sans nager (Alignement, indéformabilité, profondeur)	Orienter ses trajectoires en restant aligné sur la trajectoire (gouvernail de profondeur)
Orienter ses trajectoires en restant aligné sur la trajectoire (gouvernail de profondeur)	Rechercher la plus grande vitesse d'entrée dans l'eau grâce à la hauteur de la chute et/ puis l'impulsion des jambes (le plongeon)
Rechercher la plus grande vitesse d'entrée dans l'eau grâce à la hauteur de la chute et/ puis l'impulsion des jambes (le plongeon)	Aller toujours plus loin
Aller toujours plus loin	Planche ventrale puis soufflage et descente sur le sol
Planche ventrale puis soufflage et descente sur le sol	Main le long du corps, droit dans l'eau, souffler, passer sous l'eau, remonter, respirer, redescendre sous l'eau
Main le long du corps, droit dans l'eau, souffler, passer sous l'eau, remonter, respirer, redescendre sous l'eau	Equilibre sur les mains, tête sous l'eau
Equilibre sur les mains, tête sous l'eau	
Exercice culbute bras au mur http://youtu.be/hyNYEgissb0	
Exercice culbute avec planche tenue à l'arrière du dos	
Suspension dans l'eau, droit grâce au battement de pied	
APNEE	
Planche ventrale le plus longtemps possible	
Exercice de respiration bord de bassin	
Battement jambes assis escalier	
Battement dos avec planche sur genou ou estomac pour brasse.	