

# LA DÉMARCHE DE CONSTRUCTION

Application pratique pour vous guider

# ETAPE 1 : LE CORPS FLOTTANT

## TEST 1

**Test :** La remontée passive

**Description :** Descendez sous l'eau et laissez vous remonter sans bouger.

**Critère :** 10s minimum

**Piste d'amélioration :** Allez toucher le fond et y essayez d'y rester.

## TEST 2

**Test :** Le saut en allumette

**Description :** Sautez depuis le bord pour aller toucher le fond.

**Critère :** Si vous mettez la main sur le nez c'est un signe d'échec.

**Piste d'amélioration :** Déplacez vous dans l'eau en regardant le fond et la bouche grande ouverte.

## TEST 3

**Test :** La fusée sur le dos

**Description :** Mettez vous sur le dos, avec les bras dans le prolongement du corps, sans bouger.

**Critère :** 10s minimum.

**Piste d'amélioration :** Laissez vous chuter en arrière.

## TEST 4

**Test :** La bouée

**Description :** Mettez vous en boule à la surface l'eau et ne bougez plus.

**Critère :** 10s minimum.

**Piste d'amélioration :** Travaillez la remontée passive.

## TEST 5

**Test :** La torpille

**Description :** Mettez vous fusée sur le ventre. Retournez vous sur le dos.

**Critère :** Ne bougez pas les bras ni les jambes et tenez la position dorsale 10s minimum.

**Piste d'amélioration :** Travaillez l'acceptation du déséquilibre.

## ETAPE 2 : LE CORPS PROJECTILE

### TEST 1

**Test :** La fusée ventrale

**Description :** Laissez vous flotter en position de fusée.

**Critère :** Les mains, les fesses et les pieds sont à la surface pendant 10s minimum.

**Piste d'amélioration :** Travaillez la rigidité du corps.

### TEST 2

**Test :** Le saut ½ vrille

**Description :** Sautez en position de fusée en faisant un demi tour.

**Critère :** Toucher le fond en profondeur >2m.

**Piste d'amélioration :** Travaillez la rigidité du corps en mouvement.

### TEST 3

**Test :** Le dauphin arrière

**Description :** Dans l'eau, accroché au mur, faites un tour en arrière avec le corps tendu.

**Critère :** Vous terminez le dauphin face au mur.

**Piste d'amélioration :** Travaillez la concavité et convexité du corps.

### TEST 4

**Test :** Le plongeon passif

**Description :** Plongez sans pousser sur le mur et laissez vous glisser le plus loin possible.

**Critère :** Sortez vers l'avant à au moins 8m du mur.

**Piste d'amélioration :** Travaillez l'orientation vers l'avant avec le haut du corps.

## ETAPE 3 : LE CORPS PROPULSEUR

### TEST 1

**Test :** Le plongeon et la nage en apnée

**Description :** Plongez et nagez le plus loin possible en crawl sans respirer.

**Critère :** Nager jusqu'à 15m minimum

**Piste d'amélioration :** Travaillez la création des appuis.

### TEST 2

**Test :** Le 400 crawl en 3 temps

**Description :** Nagez 400m en crawl en respirant un mouvement sur 3.

**Critère :** Réussir à respirer 3 temps et ne pas être essoufflé en terminant.

**Piste d'amélioration :** Travaillez l'expiration longue.

### TEST 3

**Test :** La longueur en apnée

**Description :** Nagez 25m sans respirer sans plonger.

**Critère :** Parcourir les 25m sans respirer.

**Piste d'amélioration :** Travaillez l'amplitude des appuis propulsifs.

### TEST 4

**Test :** Les 100m progressifs

**Description :** Nagez 3 fois 100m crawl avec chaque 100m plus rapide que le précédent.

**Critère :** 3 à 5 secondes minimum d'écart en chaque 100m. Nombre de coups de bras par 25m identique.

**Piste d'amélioration :** Travaillez la modulation de l'intensité de l'effort.

### TEST 5

**Test :** Le crawl en 7 temps

**Description :** Nagez le plus loin possible en crawl en respirant un mouvement sur 7.

**Critère :** Arrêtez vous lorsque vous n'arrivez plus à respirer 7 temps.

**Piste d'amélioration :** Travaillez l'automatisation des solutions efficaces, nagez longtemps.

Faites ces tests dans l'ordre. Dès que vous en échouez un ce n'est pas la peine de faire les autres

Vous voulez savoir comment utiliser les résultats de ces tests pour progresser ?

Vous voulez des séances toutes prêtes et adaptées à vos besoins ?

# Inscrivez vous !

[Cliquez ici pour recevoir mes conseils](#)