



NAMUR OLYMPIC CLUB

Rue des frênes 25,
5100 Jambes

École de Natation – Référentiel pédagogique par groupe (PB1 à GB3)

Ce document est destiné aux moniteurs et encadrants de l'école de natation. Il vise à guider la progression technique des enfants par groupe, à détailler les compétences attendues, les objectifs moteurs, les erreurs fréquentes à corriger ainsi que des exercices recommandés.

PB1 – Accoutumance et familiarisation

Objectifs généraux :

- Être à l'aise dans l'eau, quel que soit le niveau de profondeur (petit bassin, moyenne et grande profondeur).
- Développer la confiance et l'autonomie dans un environnement aquatique nouveau ou parfois anxiogène.
- Créer une relation positive avec l'eau à travers des expériences ludiques, répétées et sécurisées.

Compétences à acquérir :

Immersion

- Entrer **entièrement** dans l'eau (sans appréhension).
- Accepter l'eau sur le visage (éclaboussures, arrosages, jets légers).
- Se mouiller volontairement le visage et la tête (ex. : douches, jeux).
- Aller sous l'eau avec ou sans aide, si possible les **yeux ouverts**.
- Explorer la **piscine en immersion**, à différentes profondeurs.

Flottaison

- Découverte de l'**équilibre dorsal** (flottaison sur le dos) et ventral.

Téléphone

+32 456 57 27 17

Mail

namurolympicclubasbl@hotmail.com

Site internet

www.natationnamur.be



NAMUR OLYMPIC CLUB

Rue des frênes 25,
5100 Jambes

- Apprentissage de la **position horizontale allongée** en statique.
- Utilisation de frites ou planches pour faciliter la prise de repères.

Respiration

- Apprendre à **souffler par le nez et la bouche** dans l'eau.
 - 💡 *Chez certains enfants, notamment les plus jeunes, l'expiration nasale peut être difficile à coordonner et demande de la progressivité.*
- Réalisation de **cycles simples** : expiration dans l'eau, inspiration à l'air libre.
- Introduction au **rythme respiratoire** adapté aux futures nages.

Impulsion

- Pousser avec les jambes contre un mur ou une paroi (impulsion dorsale ou ventrale).
- **Saut vertical** depuis le bord dans l'eau (avec calme, sécurité et contrôle de l'entrée dans l'eau).
- Travailler les appuis plantaires et la propulsion simple.

Saut (grande profondeur)

- **Sauter dans l'eau profonde** sans peur ni panique.
- Remontée passive (laisser le corps remonter sans paniquer).
- Revenir au bord seul, sans aide, en utilisant les mouvements acquis (propulsion ou traction sur le mur).

Propulsion

- Battements **ventraux avec planche** (prise d'équilibre, gainage).
- Battements **dorsaux sans planche** (travail du maintien et du retour au bord).
- Utilisation de petits jeux pour intégrer les déplacements simples.

Erreurs fréquentes

- Mouvements de jambes en ciseaux
- Tête hors de l'eau en permanence

Téléphone

+32 456 57 27 17

Mail

namurolympicclubasbl@hotmail.com

Site internet

www.natationnamur.be



NAMUR OLYMPIC CLUB

Rue des frênes 25,
5100 Jambes

Exercices recommandés

- Jeu de la pluie / toboggan / bulles
 - Traversées avec objets immergés
 - Propulsion avec frites / planche
-

PB2 – Autonomisation et propulsion

Objectifs généraux :

- Acquérir une **propulsion autonome** en position ventrale et dorsale sur une **longueur de petit bassin**.
- Développer la **coordination entre respiration et propulsion**.
- Renforcer la **maîtrise de l'équilibre, de la glisse et du gainage**.

Compétences à acquérir :

Flottaison & Équilibre

- **Maintien stable et sans aide en position dorsale et ventrale** (rappel et consolidation des acquis du PB1).
- Tenue **allongée durable** (minimum 10 secondes), sans matériel, sans mouvements parasites.
- Travail du **gainage** pour limiter les déséquilibres (cambrure, affaissement).

Propulsion

- **Battements ventraux** sur une longueur de petit bassin, **visage dans l'eau**, sans matériel.
 - **Battements dorsaux** sur une longueur de petit bassin, bras le long du corps.
 - Initiation aux **jambes crawl** et **jambes dos** (position, amplitude, relâchement).
 - Découverte des **ondulations** (en position ventrale avec planche ou frite).
 - Introduction à la coordination **battements / respiration** (début de 6T).
-

Téléphone

+32 456 57 27 17

Mail

namurolympicclubasbl@hotmail.com

Site internet

www.natationnamur.be



NAMUR OLYMPIC CLUB

Rue des frênes 25,
5100 Jambes

Respiration

- **Apnée dynamique** : enchaîner plusieurs cycles de mouvements avec respiration rythmée.
- Coordination **expiration dans l'eau / inspiration hors de l'eau** sur propulsion ventrale (tous les 6T ou selon capacité).
- Initiation à la **respiration latérale** avec planche en crawl jambes.

Impulsion / Poussée

- **Poussée ventrale** contre le mur, suivie d'une glisse efficace (au moins 3 mètres).
- **Poussée dorsale** avec maintien de la position allongée et gainée.
- Travail de la **position flèche** (bras tendus, tête dans les bras, mains jointes).

Erreurs fréquentes

- Tête trop levée (ventre qui coule)
- Genoux qui sortent de l'eau
- Dos cambré en flottaison

Exercices recommandés

- Crawl jambes + respiration latérale avec planche
- Dos bras collés frites sous les bras
- Poussées en flèche mur + glisse

PB3 – Pré-apprentissage des nages

Objectifs généraux :

- Apprendre les **bases techniques du crawl** et du **dos crawlé**, avec une **initiation structurée à la brasse**.
- Développer une **coordination globale** fluide (bras – jambes – respiration).

Téléphone

+32 456 57 27 17

Mail

namurolympicclubasbl@hotmail.com

Site internet

www.natationnamur.be



NAMUR OLYMPIC CLUB

Rue des frênes 25,
5100 Jambes

- Apprendre à gérer la **respiration active en mouvement** et à enchaîner les actions dans un rythme simple.

Compétences à acquérir :

Crawl

- Maintien d'une **position ventrale stable et gainée**.
- **Battements efficaces** sur une **longueur de petit bassin**, visage dans l'eau.
- Bras **alternés** avec **respiration latérale tous les 3 ou 6 temps**.
- Coordination globale bras / jambes / respiration en cycle simple.
- Respect du **rythme de nage** (pas de mouvements simultanés).

Dos crawlé

- **Bras alternés** sur une **longueur de petit bassin**, **visage stable vers le plafond**.
- Coordination **6 battements pour 1 bras** (ou 6T/bras).
- Travail du **rattrapé** possible en début d'apprentissage (phase de décomposition).
- Garder un **axe de nage droit** (éviter la dérive).

Brasse (initiation)

- Coordination **bras – respiration – jambes** (travail segmenté puis global).
- Apprentissage du **mouvement des bras en cœur** (traction / respiration / retour).
- **Apprentissage du ciseau de jambes** : à sec, au mur, puis en dynamique.
- Introduction de la **glisse** après propulsion.

Plongeon et impulsion

- **Entrée ventrale avec position flèche**, départ assis ou accroupi selon aisance.
- Enchaînement **poussée mur + glisse + mouvement de bras** (enchaînement dynamique).
- Respect des consignes de sécurité (attente, regard vers l'eau, immersion contrôlée).

Erreurs fréquentes

Téléphone

+32 456 57 27 17

Mail

namurolympicclubasbl@hotmail.com

Site internet

www.natationnamur.be



NAMUR OLYMPIC CLUB

Rue des frênes 25,
5100 Jambes

- Mouvement simultané bras crawl
- Coup de pied de brasse avec jambes tendues
- Dos : bras croisés, tête qui sort

Exercices recommandés

- Crawl avec planche + rotation tête
- Travail bras seuls avec pull-buoy
- Mouvements brasse sur le dos
- Ondulations

● GB1a – Développement du crawl et du dos

Objectifs généraux :

- **Structurer et affiner la technique** en crawl et dos.
- Introduire et stabiliser les **phases de coulée et de glisse** après la poussée murale.
- Renforcer l'**endurance technique** sur 50 mètres dans les nages ventrale et dorsale.
- Approfondir la **coordination globale et rythmée** dans les trois nages de base (crawl, dos, brasse).

Compétences à acquérir :

Crawl

- Maîtrise du **cycle complet coordonné** :
 - **Entrée** (main dans l'axe, allongement),
 - **Traction** (traction en S ou ligne droite selon niveau),
 - **Retour aérien fluide**,
 - **Respiration latérale contrôlée** (tous les 3 ou 6 temps).
- Réaliser **50 mètres sans interruption**, en maintenant une technique propre.
- Travail de la **glisse après la poussée** : position flèche, tête dans les bras, maintien de la vitesse.

Téléphone

+32 456 57 27 17

Mail

namurolympicclubasbl@hotmail.com

Site internet

www.natationnamur.be



NAMUR OLYMPIC CLUB

Rue des frênes 25,
5100 Jambes

Dos

- **50 mètres en bras alternés**, rythme régulier avec battements continus.
- Maîtrise du **départ dos** : appui sur les pieds, poussée efficace, entrée propre, transition vers nager.
- Coordination **bras – jambes – respiration** (même si passive).

Brasse

- Travail **segmenté** : bras seuls / jambes seules.
- Passage vers la **coordination complète** bras – respiration – jambes – glisse.
- Intégration de la **glisse** après chaque mouvement complet (attente de l'allongement avant reprise de cycle).

Coulées

- Poussée contre le mur avec **position flèche maîtrisée**.
- **Coulée ventrale (crawl)** et **dorsale (dos)** avec maintien d'alignement.
- Introduction des **ondulations débutantes** : 2-3 ondes avant la reprise de nage.

Erreurs fréquentes

- Respiration trop fréquente
- Bras qui croisent la ligne médiane
- Coup de pied de brasse inefficace

Exercices recommandés

- Crawl rattrapé bras
- Dos 6T + 1 bras
- Brasse segmentée bras/jambes
- Ondulations

Téléphone

+32 456 57 27 17

Mail

namurolympicclubasbl@hotmail.com

Site internet

www.natationnamur.be



NAMUR OLYMPIC CLUB

Rue des frênes 25,
5100 Jambes

● GB1b – Renforcement technique

Objectifs généraux :

- Maîtriser les trois styles de base (crawl, dos, brasse) sur des distances comprises entre **75 et 100 mètres**, avec une technique régulière.
- Poursuivre le travail d'**endurance technique et de glisse**.
- **Initier le papillon** de façon progressive, en posant les bases de coordination.
- Approfondir le travail des **coulées, virages et départs**.

Compétences à acquérir :

Crawl / Dos

- Exécution d'une **nage fluide, régulière et efficace sur 100 mètres**.
- Initiation au **virage culbute** (crawl et dos) : anticipation, rotation, appui plantaire, poussée mur + glisse.
- Stabilité post-virage (enchaînement coulée > reprise de nage).

Brasse

- Maîtrise de la **coordination complète** : traction – respiration – retour – jambes – glisse.
- Exécution de 25 mètres **avec technique correcte**, sans rupture de rythme.
- Mise en valeur de la **glisse après chaque cycle** (freinage minimal).

Papillon (initiation)

- Apprentissage de la coordination **1 mouvement de bras – 2 battements de jambes (ondulations)**.
- **Glisse active après battements**, maintien de l'alignement.
- Découverte du **rythme naturel de la nage**, sans forcer.

Coulées et départs

Téléphone

+32 456 57 27 17

Mail

namurolympicclubasbl@hotmail.com

Site internet

www.natationnamur.be



NAMUR OLYMPIC CLUB

Rue des frênes 25,
5100 Jambes

- **Poussées actives contre le mur**, suivies d'une **ondulation contrôlée** (1 à 3 ondes maximum).
- **Travail de la position flèche** en sortie de virage ou de départ (bras collés, tête entre les bras, gainage).
- Départs ventraux simples avec plongeon ou coulée glissée.

Erreurs fréquentes

- Glisse absente en brasse
- Papillon jambes simultanées sans propulsion
- Virage mal synchronisé

Exercices recommandés

- Crawl 3 appuis / respiration tous les 5T
- Brasse bras seul + jambes seul
- Papillon avec planche

● GB2 – Consolidation technique

Objectifs généraux :

- Être capable de **nager 100 mètres dans les 3 styles codifiés** (crawl, dos, brasse) avec une **technique stable et maîtrisée**.
- Développer les **capacités d'endurance technique** sans perte de qualité gestuelle.
- Approfondir la **coordination, la respiration et l'efficacité** en situation de fatigue.
- Nager **25 mètres en papillon** avec coordination complète.

Compétences à acquérir :

Crawl / Dos / Brasse

- **Technique stabilisée** : propulsion efficace, respiration régulière, posture alignée.

Téléphone

+32 456 57 27 17

Mail

namurolympicclubasbl@hotmail.com

Site internet

www.natationnamur.be



NAMUR OLYMPIC CLUB

Rue des frênes 25,
5100 Jambes

- **Départ plongé, virage** (culbute ou retournement selon nage), et **coulée active** (flèche + ondulations ou glisse).
- Maintien de la **technique sur 100 m** sans désorganisation du mouvement.

Papillon

- Réalisation de **25 m complets** en papillon avec **coordination bras – jambes – respiration**.
- **2 ondulations par cycle** (avant et après la traction).
- Gestion de la **respiration frontale** sans perturber le rythme global.

Endurance technique

- Réalisation de **4 × 50 m crawl** sans perte de coordination.
- Répétitions en **dos / brasse (4 × 25 m)** avec posture et glisse conservées.
- Gestion de la **respiration, du rythme et du relâchement** en série.

Erreurs fréquentes

- Coordination bras-jambes perdue sur la fatigue
- Respiration papillon non coordonnée
- Retour bras brasse trop rapide

Exercices recommandés

- Séries éducatives : rattrapé, un bras, 3 appuis
- Papillon jambes seules avec ondulation
- Virages chronométrés

● GB3 – Groupe final

Objectifs généraux :

Téléphone

+32 456 57 27 17

Mail

namurolympicclubasbl@hotmail.com

Site internet

www.natationnamur.be



NAMUR OLYMPIC CLUB

Rue des frênes 25,
5100 Jambes

- Être capable de **nager 200 m en dos, brasse et crawl**, et **50 m en papillon** avec une **technique solide et constante**.
- Acquérir une **maîtrise complète des techniques de nage**, y compris :
 - **Départs**
 - **Virages**
 - **Coulées**
- **Préparer une orientation vers la compétition**, les **activités loisirs**, ou la **section masters**, selon le profil et les objectifs du nageur.

Évaluation finale – Analyse technique par nage :

À compléter en annexe, voir :

- [✓] Analyse technique BRASSE (position, bras, jambes, coordination, respiration)
- [✓] Analyse technique CRAWL (position, bras, jambes, coordination, respiration)
- [✓] Analyse technique DOS (position, bras, jambes, coordination, respiration)
- [✓] Analyse technique PAPILLON (position, bras, jambes, coordination, respiration)

Erreurs fréquentes à corriger

- Manque d'efficacité des jambes (brasse, papillon)
- Mauvaise synchronisation virage / coulée
- Retour bras croisés en dos ou crawl

Exercices recommandés

- Travail spécifique virage + coulée 15 m
- Crawl / brasse à allure seuil technique
- Papillon : séries avec 1 respiration / 25 m

Téléphone

+32 456 57 27 17

Mail

namurolympicclubasbl@hotmail.com

Site internet

www.natationnamur.be