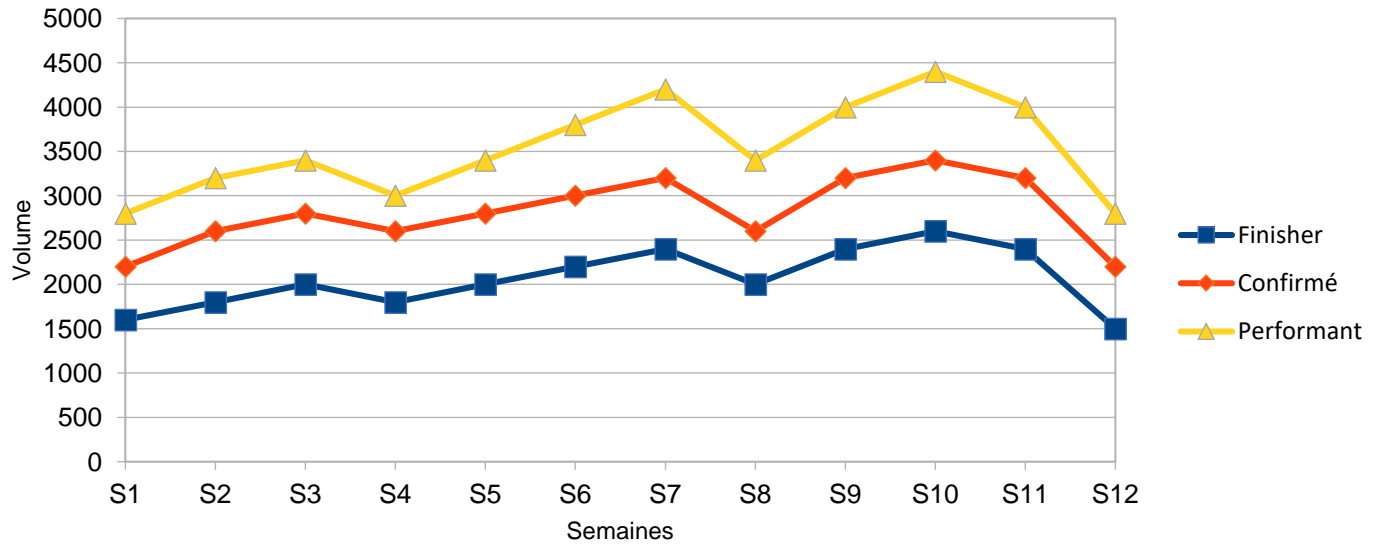


Plan Natation



Niveau	S1	S2	S3	S4	S5	S6	S7	S8	S9	S10	S11	S12
Finisher	1600	1800	2000	1800	2000	2200	2400	2000	2400	2600	2400	1500
Confirmé	2200	2600	2800	2600	2800	3000	3200	2600	3200	3400	3200	2200
Performant	2800	3200	3400	3000	3400	3800	4200	3400	4000	4400	4000	2800

Nomenclature :

R' : Temps de récupération

Cr : Crawl

Pl : Planche

PP : Pull-Buoy et Plaquettes

BN : Bien nagé (on s'applique)

Souple : (Nage tranquille)

D' : temps entre les départs

D : Dos Crawlé

PB : Pull-Buoy

R « x »t : Respiration tous les « x » mouvements de bras

NC : Nage Complète, sans matériel

Br : Brasse

Pq : Plaquettes

4N : 4 nages (Pap / Dos / Brasse / Crawl)

Déterminer 5 niveaux d'intensités :

i1 : Allure tranquille que je peux tenir sans me fatiguer

i2 : Allure 2000m

i3 : Allure 400m

i4 : Allure 100m

i5 : Allure 25m