



Julien LEGROS

# Projet pédagogique AOT Natation

## Lieu de mise en place :

Piscine Jacques Monquaut, Rue Léo Lagrange, 78190 Trappes

## Organisation générale :

Le projet pédagogique est défini et applicable par tous les éducateurs. Il est décidé et validé par le bureau.

Coordinateur des éducateurs : M. Julien Legros

Correspondant pédagogique du Conseil d'Administration : M. Jérôme Ossard

## Population :

- Enfants de 5 à 8 ans (Mini club)
- Enfants de 8 à 13 ans (Ecole de natation)
- Enfants de 6 à 9 ans (Pré-compétition)
- Enfants de 8 à 11 ans (avenirs compétition)
- Enfants de 10 à 14 ans (Jeunes compétition)
- Enfants de 13 à 18 ans (Juniors compétition)

## Les objectifs généraux :

- Assurer la sécurité des participants :  
Mettre en place un programme de surveillance adapté.
- Créer le contexte le plus favorable à l'épanouissement et à la performance sportive de chaque participant quelles que soient ses capacités techniques et physiques et ses caractéristiques psychologiques et sociales.
- Proposer un programme d'entraînements et d'animations en harmonie avec l'âge, les motivations et les capacités d'évolution des enfants ou adolescents avec un souci d'aller au-devant de leurs désirs ou de leurs besoins éducatifs. Les aider à progresser dans le cadre d'échanges constructifs.
- Répondre à l'attente et respecter les besoins physiologiques et biologiques de chacun.
- Mettre en avant les valeurs éducatives en s'appuyant sur les 10 droits de l'enfant :
  1. Le droit à participer à des activités sportives
  2. Le droit à participer à un niveau en rapport avec les capacités et la maturité de l'enfant.
  3. Le droit d'avoir des responsables adultes qualifiés
  4. Le droit de participer comme un enfant et non comme un adulte
  5. Le droit d'exprimer son avis sur la direction et les décisions qui engagent sa propre activité
  6. Le droit de participer dans un milieu sain et soucieux de la santé
  7. Le droit à une préparation construite d'une pratique sportive
  8. Le droit à l'égalité des conditions pour prétendre à la réussite
  9. Le droit d'être considéré avec respect
  10. Le droit de s'amuser en faisant du sport.
- Sensibiliser les jeunes sportifs sur les valeurs Socio-éducatives du sport et développer l'esprit sportif.

Le jeune sportif acquiert sur les terrains de sport un ensemble de règles de conduite qui s'applique au quotidien. L'enthousiasme des jeunes doit donc être exploité pour leur inculquer des habitudes et des attitudes qui leur serviront durant la vie entière :

- 1) Respect de soi
- 2 ) Respect du partenaire
- 3) Respect de l'adversaire
- 4) Respect des règles
- 5) Exigence
- 6) Goût de l'effort et adaptation aux exigences

Pour atteindre ces objectifs, le club s'assure des services d'éducateurs diplômés.

Le projet est en relation avec le parcours de l'Ecole de Natation Française (ENF) mise en place par la Fédération Française de Natation (FFN).

Le club est labélisé Animation et développement par la Fédération Française de Natation.

## **Les activités :**

### **Mini club :**

Le groupe « Mini club » est le 1er niveau du club. Il comprend 3 à 4 niveaux (groupe 1 à 4) Il est ouvert à tous les enfants nés à partir 5 ans désirant apprendre à nager. Le premier but à atteindre est le test de Sauv'nage, ce qui permet ensuite de passer au 2ème niveau « Ecole de natation ».

Chaque enfant est différent, certains progressent plus rapidement que d'autres. C'est la raison pour laquelle les groupes ne sont pas figés : un enfant pourra passer dans le groupe supérieur au cours de l'année.

Les cours d'apprentissage durent 45 minutes, une seule fois par semaine. Il est recommandé d'être assidu à l'entraînement. Les 5 dernières minutes de la séance peuvent être un moment de réinvestissement ludique libre.

Les objectifs de l'apprentissage sont indiqués dans le tableau « Mini club ».

### **Ecole de natation :**

Le groupe "École de Natation" est le 2<sup>ème</sup> niveau du club. Il est ouvert à tous les enfants possédant le test de Sauv'nage, le bonnet ciel ou au moins un brevet de 25m. Chaque enfant est différent, certains progressent plus rapidement que d'autres, c'est pour cela que les groupes ne sont pas figés : un enfant pourra passer dans le groupe supérieur au cours de l'année.

Les cours d'apprentissage durent 60 minutes, une seule fois par semaine. Il est recommandé d'être assidu à l'entraînement.

Les objectifs de l'école de Natation sont indiqués dans le tableau « Ecole de natation ».

### **Pré-Compétition :**

Le groupe « Pré-compétition » est le 3<sup>ème</sup> niveau du club. Il intègre les enfants venant du mini club ou de l'école de natation. Il concerne les enfants possédant le bonnet ciel que les éducateurs du club ont « détectés » comme ayant des aptitudes d'écoute, de comportement et une motivation à intégrer ce groupe.

Les cours d'apprentissage durent 60 minutes et ont lieu deux fois par semaine.

Les objectifs du groupe sont indiqués dans la colonne du tableau « école de natation » Pré-compétition.

### **Avenirs :**

Le groupe « avenir » est le premier niveau de compétition du club. Il intègre avant tout des enfants venant du groupe pré-compétition, possédant le sauv'nage, le pass'sport de l'eau et si possible le pass'compétition. Les nageurs perfectionnent les 4 nages (Dos, Brasse, Crawl, Pap). Ce groupe permet aux nageurs d'accéder aux compétitions des jeunes et donc de se mesurer aux nageurs des autres clubs du département.

Les séances durent 1h15 et ont lieu trois fois dans la semaine (lundi, mardi, jeudi).

Les objectifs du groupe sont indiqués dans la colonne du tableau « avenir compétition ».

### **Jeunes, Juniors et + :**

Le groupe « Jeune, juniors et + » est le plus haut niveau de compétition du club. Il intègre avant tout les enfants venant du groupe avenir et tous les nageurs ayant reçu l'accord de l'entraîneur. 4 séances minimum par semaine sont demandées aux nageurs pour un niveau départemental et 5 à 6 séances pour un niveau supérieur.

Ce groupe participe à toutes les compétitions inscrites au programme départemental mais aussi à celles de niveau supérieur pour les nageurs qui parviennent à se qualifier. Cela permet à chacun d'évaluer sa progression grâce aux efforts fournis lors des entraînements et de se mesurer à de nombreux autres nageurs de niveaux différents.

# Le projet des bonnets de couleurs

Tous les enfants, adhérents à l'A.O.Trappes Natation, sont intégrés dans le projet éducatif et sportif des bonnets de couleurs. Il permet à chacun de connaître son niveau afin de pouvoir situer son niveau réel. Tout comme c'est le cas au judo, les enfants reçoivent à la fin de l'année un bonnet d'une couleur qui correspond à leur niveau.

Le projet est en relation direct avec les objectifs de chaque niveau au club. **Il est un outil qui permet de parvenir aux objectifs de chaque niveau.** Il n'est en aucun cas, un cadre restrictif qu'on ne doit pas dépasser. La recherche de l'apprentissage de nages codifiées restant indispensable.

Un enfant est encouragé, quel que soit son niveau de départ à atteindre le plus haut niveau de nage possible.

Les différents bonnets ainsi que les moyens de les obtenir sont affichés dans le sas de la piscine (tableau du club), et à différents endroits sur le bord du bassin.

Dans le cadre d'apprentissages construits et pour permettre d'assurer un suivi cohérent des nageurs, les éducateurs sont chargés de renseigner régulièrement les fiches d'évaluation et les compétences acquises par les jeunes nageurs. Les fiches d'évaluations sont à la disposition des éducateurs. Il est demandé de commencer les évaluations dès le retour des vacances de la Toussaint.

Ces évaluations devront être terminées au plus tard lors de la deuxième semaine de mai (pour transmission des résultats au bureau du club pour les inscriptions de l'année suivante).

La fin des évaluations ne signifie pas la fin des cours, les apprentissages continuent en vue d'atteindre les objectifs de groupe.

La réussite de tous les items de la fiche d'évaluation permet l'obtention du bonnet de couleur correspondant. En ce sens, il est recommandé de commencer par des étapes moins exigeantes afin de favoriser de façon cohérente la progression des enfants.

Afin de permettre à l'enfant et à sa famille le cas échéant, de situer le niveau d'évolution des apprentissages, une synthèse des acquisitions, des réussites et des difficultés est programmée deux fois dans l'année avec l'enfant : en décembre et en avril.

Lors de la remise du bonnet en fin de saison, les objectifs d'apprentissages et de comportement atteints et (ou) non atteints doivent être présentés et expliqués aux enfants.

### **Liste d'appel :**

Une liste d'appel pour le pointage des présences est à compléter pour chaque groupe sur le bord du bassin. Les listes sont disponibles dans un bac sur le bord du bassin.

L'éducateur en charge du groupe doit la remplir à chaque séance, en marquant d'une croix la présence dans la case et aucune marque en cas d'absence, sans oublier de remplir l'effectif du jour en bas de cette même fiche.

En aucun cas, les adhérents ne sont autorisés à venir chercher les fiches dans le bac.

A la fin de chaque séance, les éducateurs doivent remplir les effectifs de leur groupe sur le cahier prévu à cet effet.

### **Journées portes ouvertes :**

Deux journées portes ouvertes ont lieu dans l'année. L'une avant les vacances de Noël et l'autre à la fin de l'année. Elles ont pour but de permettre aux parents d'assister à une séance, de voir les progrès de leur enfant, ainsi que de rencontrer les éducateurs du club.

Différentes formules peuvent être proposés pour ses journées (séances classiques, « compétitions »...)

### **Séances avant les vacances :**

Des séances ludiques pourront être organisées avant les périodes de vacances de Noël, Printemps et été.

### **Absence des enfants :**

En cas d'absences répétées (3 à 4 semaines), l'éducateur pourra se rapprocher de la famille et en informera le bureau.

### **Défaut de tenue :**

Tous les adhérents du club sont tenus de respecter le règlement intérieur de la piscine, en ce sens, il n'y a pas d'aménagement possible si le maillot ne correspond pas à ce qui est autorisé.

Un enfant n'ayant pas son bonnet pourra s'en faire prêter une fois, en cas d'absences répétées l'enfant ne sera pas autorisé à rentrer dans l'eau.

L'éducateur marquera un petit B sur la liste d'appel quand un bonnet est oublié.

De même, ni le club ni la piscine n'ont vocation à prêter des bonnets, lunettes ou maillot de bain.

### **Retard :**

Un retard de 5 minutes est toléré, au-delà, les enfants ne sont pas autorisés à rentrer dans l'eau.

En fonction des possibilités, il sera renvoyé au vestiaire ou laissé sur le bord.

En cas de retard régulier, il est nécessaire de prévenir les parents (via le bureau).

L'éducateur marquera un petit R sur la liste d'appel en cas de retard.

## Objectifs Mini-Club

	<b>Groupe 1</b>	<b>Groupe 2</b>	<b>Groupe 3</b>	<b>Groupe 4</b>
<b>Pré requis</b>	Se déplacer sur le ventre/dos sans matériel Sauter du plot Etoile de mer V/D	Se déplacer sur le ventre ou dos sur 15 m sans matériel Maitriser sa respiration Sauter du bord de la piscine Etoile de mer V/D	Ne pas pleurer Mettre la tête dans l'eau, souffler dans l'eau Se déplacer avec matériel Mesurer 1'05 m	Ne pas pleurer Poser les pieds au sol Mesurer 1'05 m
<b>Base commune éducative (Fin de saison)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Etre poli</li> <li>- Respecter les autres</li> </ul>			
<b>Base commune natation (Fin de saison)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ne pas pleurer</li> <li>- Mettre sa tête dans l'eau et souffler</li> <li>- Sauter du bord avec ou sans matériel</li> <li>- Etre en sécurité dans l'eau</li> </ul>			
<b>Spécifique</b>	Plongeon canard Réaliser un 50 m (25 ventral/25 dorsal) Dos crawlé Approche crawl	Se déplacer sur le ventre/dos sans matériel Sauter du plot	Se déplacer sur le ventre ou dos sans matériel sur 15 m Maitriser sa respiration Sauter du bord de la piscine Etoile de mer Ventral/Dorsal	Mettre la tête dans l'eau Souffler dans l'eau Se déplacer avec matériel Etoile de mer avec ou sans matériel
<b>ENF</b>	Sauv'nage			
<b>Porte ouverte 1</b>	Séance de cours traditionnelle			
<b>Porte ouverte 2</b>	<b>Sans matériel :</b> - 25 m ventral - 25 dorsal	<b>Avec/sans matériel :</b> - 25 m ventral - 25 dorsal	<b>Avec matériel :</b> - 25 m ventral - 25 dorsal	<b>Avec matériel :</b> - 25 m ventral - 25 dorsal
<b>Bonnet début de saison</b>	Anis	Anis/saumon	Saumon	

## Objectifs Ecole de Natation

	<b>Avenirs « pré compétition »</b>	<b>Groupe 1</b>	<b>Groupe 2</b>	<b>Groupe 3</b>
<b>Pré requis</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Motivation</li> <li>- Brasse</li> <li>- déplacement dos</li> <li>- Déplacement ventre</li> </ul>	Jambes Brasse, dos crawlé, crawl,	Dos crawlé, approche du crawl	25 m ventre/25 dos, bonnet ciel
<b>Base commune éducative (Fin de saison)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Etre poli</li> <li>- Respecter les autres</li> <li>- Avoir son matériel</li> <li>- PPG (souplesse)</li> <li>- S'échauffer à sec</li> </ul>			
<b>Base commune natation (Fin de saison)</b>	Sauv'nage			
<b>Spécifique</b>	3 nages + début de papillon phases non nagés	Brasse Dos Crawl (respiration contrôlée) Initiation papillon Utilisation des palmes Pouvoir réaliser un mini entraînement	Jambes Brasse Dos Crawl Utilisation des palmes	Dos crawlé, approche crawl, utilisation des palmes
<b>ENF</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pass'sport de l'eau</li> <li>- Pass'compétition (si possible)</li> </ul>	Plongeon Natation course	Plongeon Natation course	Plongeon
<b>Porte ouverte 1</b>	Séance de cours traditionnelle			
<b>Porte ouverte 2</b>	50 m (pap/dos) 50 (brasse/cr)	50 m (dos/ventre) 50 m au choix	50 (dos/ventre) 50 m au choix	50 (dos/ventre) 50 m au choix
<b>Bonnet début de saison</b>	Ciel	Jaune/Orange	Gris/Jaune	Ciel

## Objectifs avenir Compétition

	<b>Avenirs compétition</b>
<b>Pré requis</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Motivation</li> <li>- Participer à au moins deux entraînements par semaine (les 3 séances sont vivement souhaitées)</li> </ul>
<b>Base commune éducative</b> (Fin de saison)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Etre poli</li> <li>- Respecter les autres</li> <li>- Avoir son matériel</li> <li>- S'échauffer à sec/ s'étirer</li> <li>- PPG (gainage, souplesse, tonicité)</li> <li>- S'hydrater pendant l'entraînement</li> </ul>
<b>Base commune natation</b> (Fin de saison)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Sauv'nage, pass'sport de l'eau, pass'compétition</li> <li>- Perfectionnement 4 nages</li> <li>- Nager un 400 NL (dernière année), nager un 200 NL</li> <li>- Nager un 200 4N (dernière année), nager un 100 4N</li> <li>- Nager un 10*50 jambes cr + palmes départ min (dernière année)</li> <li>- Participation à un stage</li> <li>- Obtention du bonnet bleu</li> </ul>
<b>Spécifique</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 4 nages</li> <li>- phases non nagés efficaces</li> <li>- Acquérir une vélocité gestuelle</li> <li>- Etre gainer dans la nage</li> <li>- Notion d'utilisation du chronomètre mural</li> <li>- Echauffement à sec et étirements</li> </ul>
<b>ENF</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pass'sport de l'eau</li> <li>- Pass'compétition</li> </ul>
<b>Bonnet début de saison</b>	Jaune et plus
<b>Porte ouverte 1</b>	Séance classique
<b>Porte ouverte 2</b>	Séance classique

## Objectifs Jeunes Compétition

	<b>Jeunes compétition</b>
<b>Pré requis</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Motivation</li> <li>- 4 nages</li> <li>- 400 NL</li> <li>- 200 4N</li> <li>- Participation à 4 séances semaines</li> <li>- Respect du cadre de groupe (en annexe)</li> </ul>
<b>Base commune éducative</b> (Fin de saison)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Etre poli</li> <li>- Respecter les autres</li> <li>- Avoir son matériel</li> <li>- S'échauffer à sec/ s'étirer</li> <li>- PPG (gainage, souplesse, tonicité)</li> <li>- S'hydrater pendant l'entraînement</li> <li>- Utilisation chrono mural</li> </ul>
<b>Base commune natation</b> (Fin de saison)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Sauv'nage, pass'sport de l'eau, pass'compétition</li> <li>- Perfectionnement 4 nages</li> <li>- Nager un 1500 NL</li> <li>- Nager un 400 4N</li> <li>- Nager un 10x50 NL départ 1'00</li> <li>- Participations aux stages</li> </ul>
<b>Spécifique</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 4 nages</li> <li>- phases non nagés efficaces</li> <li>- Acquérir une vélocité gestuelle</li> <li>- Etre gainer</li> <li>- Notion d'utilisation du chronomètre mural</li> <li>- Echauffement à sec/étirements</li> </ul>
<b>ENF</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pass'sport de l'eau</li> <li>- Pass'compétition</li> </ul>
<b>Bonnet début de saison</b>	Bleu
<b>Porte ouverte 1</b>	Séance classique
<b>Porte ouverte 2</b>	Séance classique

## Objectifs Juniors Compétition

	Juniors compétition
<b>Pré requis</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Motivation</li> <li>- 4 nages</li> <li>- 800 NL</li> <li>- 200 4N</li> <li>- Participation à 4 à 6 séances semaine</li> <li>- Respect du cadre de groupe (en annexe)</li> </ul>
<b>Base commune éducative</b> (Fin de saison)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- A Etre poli</li> <li>- Respecter les autres</li> <li>- voir son matériel</li> <li>- S'échauffer à sec/ s'étirer</li> <li>- PPG (gainage, souplesse, tonicité)</li> <li>- S'hydrater pendant l'entraînement</li> <li>- Utilisation chrono mural</li> </ul>
<b>Base commune natation</b> (Fin de saison)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Sauv'nage, pass'sport de l'eau, pass'compétition</li> <li>- Perfectionnement 4 nages</li> <li>- Nager un 1500 NL</li> <li>- Nager un 400 4N</li> <li>- Participations aux stages</li> <li>- Qualification aux championnats départementaux</li> </ul>
<b>Spécifique</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 4 nages</li> <li>- phases non nagés efficaces</li> <li>- Acquérir une vélocité gestuelle</li> <li>- Etre gainer</li> <li>- Notion d'utilisation du chronomètre mural</li> <li>- Echauffement à sec/étirements</li> </ul>
<b>ENF</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pass'sport de l'eau</li> <li>- Pass'compétition</li> </ul>
<b>Bonnet début de saison</b>	Bleu, Noir
<b>Porte ouverte 1</b>	Séance classique
<b>Porte ouverte 2</b>	Séance classique



## Les diplômes du Mini-club de l'AOT Natation



 <p>PARME</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ne pas pleurer pour rentrer dans l'eau.</li> <li>- Réussir tous les exercices dans le Petit Bain.</li> <li>- Essayer tous les exercices, même s'ils sont encore un peu difficile pour soi.</li> </ul>
 <p>SAUMON</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Avancer sur le pont de singe en tirant fort 1 main après l'autre</b>, la tête dans l'eau avec son corps bien allongé.</li> <li>- <b>Souffler 5 fois</b> de suite dans l'eau, avec la bouche ouverte.</li> <li>- <b>Flotter</b> en dormant <b>sur le dos</b> avec du matériel.</li> </ul>
 <p>ANIS</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Se promener</b> le long du mur du Grand Bain en mettant sa tête dans l'eau et en <b>essayant de nager plusieurs fois</b>.</li> <li>- <b>Avancer sur le pont de singe en tirant fort avec les 2 mains</b> pour me laisser glisser en soufflant dans l'eau.</li> <li>- <b>Nager au Grand Bain sur le dos</b> avec du matériel.</li> <li>- <b>Ramasser 3 objets</b> en même temps à l'endroit où l'eau arrive à sa poitrine.</li> </ul>
 <p>BLEU CIEL</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Réussir le <b>test d'aisance aquatique sans brassière</b>.</li> <li>- <b>Nager 25 mètres</b> sans s'arrêter en faisant 12,5 m sur le ventre et 12,5 m sur le dos.</li> </ul>



## Les bonnets de l'AOT Natation



GRIS	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>50m Battements ventral</b> planche petite prise (respiration aquatique / bonne position de la tête).</li> <li>- <b>25m Dos Simultané</b> (pas de temps arrêt aux cuisses).</li> <li>- <b>Plongeon Canard</b> avec ou sans lunettes (bascule de la tête).</li> </ul>
JAUNE	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>200m Battement ventral</b> (bonne position / bon équilibre / régularité dans mouvements / respiration aquatique).</li> <li>- <b>coulée</b> (plus de 5 mètres en fusée).</li> <li>- <b>Sauv'nage</b> sans lunettes.</li> </ul>
ORANGE	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>50m Battement Dos</b> (bras serrés, tendus dans l'axe du corps, derrière la tête / en position horizontale stable).</li> <li>- <b>50m Dos Simultané</b> (posit° horiz. st / tps d'arrêt bras serrés tendus derrière la tête / respiration placée après fin de poussée au début du retour aérien).</li> <li>- <b>50m ciseaux de Brasse</b> matériel au choix (placement pied flexe).</li> <li>- <b>100m Crawl à 1 bras</b> avec une planche (main à plat sous la planche, toucher cuisse en fin de poussée pour respiration latérale (2 tps), retour aérien coude haut).</li> </ul>
ROUGE	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>50m ciseaux Brasse symétrique</b> planche petite prise (respiration aquatique / jbes symétriques).</li> <li>- <b>100m Dos crawlé</b> (position tête / bras réguliers en opposition / pas d'arrêt à la cuisse).</li> <li>- <b>100m Crawl</b> départ plongé, respiration 3 temps avec coulées (équilibre horizontal stable, ligne de corps tenue, coulées placées profilées et profondes, avec bonne reprise de nage sans respirer au 1er mvt).</li> </ul>
VERT	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>200m Crawl</b> avec technique correcte, départ plongé et virages culbutes</li> <li>- <b>5 mouvements de Papillon en apnée</b> (avec coulée placée et technique correcte / avec arrêt des 2 bras dans l'axe, le temps que les hanches reviennent à la surface, à chaque mvt).</li> <li>- <b>25m Brasse.</b></li> <li>- Initiation à <b>Nat Synchro, Nage avec palmes, Plongeon, Water-polo</b> (type Passeport de l'eau) sous forme d'ateliers ludiques éducatifs.</li> </ul>
BLEU	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>400m Crawl</b> départ plongé et virages culbutes.</li> <li>- <b>100m Dos</b> avec départ de compétition.</li> <li>- <b>50m Brasse</b> correcte.</li> <li>- <b>50m Papillon</b> correct, respiration 2 temps.</li> </ul>
NOIR	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>400m 4 Nages</b> avec techniques impeccables.</li> </ul>

