

Pass'sports de l'eau - NATATION COURSE

50 mètres : 25 mètres crawl - 25 mètres dos crawlé

Validation du test : l'ensemble des tâches doit être réussi et réalisé dans l'ordre et dans la continuité.

TACHES	OBJECTIFS VISES	COMPETENCES « être capable de... »	CRITERES OBSERVABLES	CRITERES DE REUSSITE
1	<p>Depart plongé d'un plot de départ</p> <p>Entrer l'oh avec une grande vitesse.</p> <p>Coulée après le départ</p>	<p>Coordonner dans un déséquilibre une impulsion vers l'avant pour entrer dans l'eau avec la plus grande vitesse possible.(a)</p>	<p>Extension complète du corps. Alignement des segments. (respect du corps projectile), tête placée sous les bras à l'entrée dans l'eau.</p>	<p>Les talons au moins à 5 mètres du mur sans mouvement.</p>
2	<p>Conserver le plus de vitesse sous la surface de l'eau, par un maintien postural.</p> <p>Déplacement en crawl avec respiration latérale</p>	<p>Limiter les résistances à l'avancement en position ventrale par une organisation posturale.(b)</p>	<p>Déplacement sans action propulsive. Existence d'une immersion complète. Alignement du corps et des segments pendant la coulée.</p>	
3	<p>Enchaîner en crawl des solutions de propulsion avec un échange ventilatoire adapté.</p> <p>Virage culbute</p>	<p>Coordonner des échanges ventilatoires avec des actions propulsives en crawl.(c)</p>	<p>Existence de plusieurs échanges ventilatoires avec une rotation latérale de la tête. Expiration dans l'eau. Passage alternatif aérien des bras. Gainage et alignement du corps par rapport à l'axe de déplacement.</p>	<p>Nager en crawl sans arrêt jusqu'au virage.</p>
4	<p>Changer de sens en un temps réduit en organisant une impulsion pour acquérir une plus grande vitesse.</p> <p>Coulée dorsale la plus longue possible</p>	<p>Réaliser une demi rotation avant rapide pour passer à une position dorsale, suite d'une poussée complète sur le mur.(d)</p>	<p>Déclenchement de la rotation avant par une bascule de la tête et groupe rapide du corps. Pré-orientation des bras dans le sens du retour pendant la culbute.</p>	<p>Une culbute suivie d'une poussée sur le mur.</p>
5	<p>Obtenir, au terme de la poussée, une grande vitesse en immersion.</p> <p>Retour en dos crawlé</p>	<p>Limiter les résistances à l'avancement en position dorsale par une organisation posturale. (e)</p>	<p>Déplacement du unquement à l'impulsion sur le mur. Alignement du tronc et des segments en immersion complète.</p>	<p>Une immersion jusqu'au passage des mains à 3 mètres du mur.</p>
6	<p>Se déplacer en dos crawlé.</p> <p>Pour les plus grands handicapés</p>	<p>Se déplacer sur le dos par des mouvements continus et alternés des bras et des jambes.(f)</p>	<p>Gainage et alignement du corps dans l'axe de déplacement (bassin proche de la surface). Arrivée sur le dos.</p>	<p>Nager en dos crawlé, sans arrêt, jusqu'à l'arrivée.</p>

- (a) Le départ dans l'eau est autorisé.
- (b) Déplacement avec action propulsive autorisée
- (c) Coordonner les actions respiratoires avec des actions propulsives en nage libre
- (d) Lors du virage il faut qu'une partie quelconque du corps du nageur touche le mur
- (e) Par des mouvements propulsifs possibles
- (f) Se déplacer sur le dos.