

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	Départ plongé d'un plot de départ	Entrer loin avec une grande vitesse.	Extension complète du corps. Alignement des segments. (respect du corps projectile). Tête placée sous les bras à l'entrée dans l'eau.	Coulée sans actions propulsives. Les talons au moins à 5 mètres du mur sans mouvement.
	Entrer loin avec une grande vitesse.			
2	Coulée après le départ	Conserver le plus de vitesse sous la surface de l'eau, par un maintien postural.	Déplacement sans action propulsive. Existence d'une immersion complète. Alignement du corps et des segments pendant la coulée.	Nager en crawl sans arrêt jusqu'au virage.
	Conserver le plus de vitesse sous la surface de l'eau, par un maintien postural.			
3	Déplacement en crawl avec respiration latérale	Enchaîner en crawl des solutions de propulsion avec un échange ventilatoire adapté.	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.	Une culbute suivie d'une poussée sur le mur.
	Déplacement en crawl avec respiration latérale			
4	Virage culbute	Changer de sens en un temps réduit en organisant une impulsion pour acquérir une plus grande vitesse.	Déclenchement de la rotation avant par une bascule de la tête et groupé rapide du corps. Pré-orientation des bras dans le sens du retour pendant la culbute.	Coulée sans actions propulsives. Une immersion jusqu'au passage des mains à 3 mètres du mur.
	Virage culbute			
5	Coulée dorsale la plus longue possible	Obtenir, au terme de la poussée, une grande vitesse en immersion.	Déplacement dû uniquement à l'impulsion sur le mur. Alignement du tronc et des segments en immersion complète.	Nager en dos crawlé, sans arrêt, jusqu'à l'arrivée.
	Coulée dorsale la plus longue possible			
6	Retour en dos crawlé	Se déplacer sur le dos par des mouvements continus et alternés des bras et des jambes.(f)	Gainage et alignement du corps dans l'axe de déplacement (bassin proche de la surface). Arrivée sur le dos.	
	Retour en dos crawlé			

Pour les plus grands handicapés

- (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.