



# TEST 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 "Etre capable de ..."	CRITERES OBSERVABLES	CRITERES DE REUSSITE
1	Départ plongé d'un plot de départ	Coordonner dans un déséquilibre une impulsion vers l'avant pour entrer dans l'eau avec la plus grande vitesse possible.(a)	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	Limiter les résistances à l'avancement en position ventrale par une organisation posturale.(b)	Déplacement sans action propulsive. Existence d'une immersion complète. Alignement du corps et des segments pendant la coulée.	
	Conserver le plus de vitesse sous la surface de l'eau, par un maintien postural.			
3	Déplacement en crawl avec respiration latérale	Coordonner des échanges ventilatoires avec des actions propulsives en crawl.(c)	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.	
	Enchaîner en crawl des solutions de propulsion avec un échange ventilatoire adapté.			
4	Virage culbute	Réaliser une demi-rotation avant rapide pour passer à une position dorsale, suivie d'une poussée complète sur le mur.(d)	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.	
	Changer de sens en un temps réduit en organisant une impulsion pour acquérir une plus grande vitesse.			
5	Coulée dorsale la plus longue possible	Limiter les résistances à l'avancement en position dorsale par une organisation posturale.(e)	Déplacement dû uniquement à l'impulsion sur le mur. Alignement du tronc et des segments en immersion complète.	
	Obtenir, au terme de la poussée, une grande vitesse en immersion.			
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.	
	Se déplacer 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.