



NATATION
SECONDE
PARDAILHAN



Ce que je dois faire à chaque séance de natation

-  **-Je me douche avant de rentrer dans l'eau**
-  **-Je me change rapidement**
-  **-Dans la ligne il y a un sens de nage on nage toujours à droite**
-  **-Je ne m'accroche pas à la ligne**
-  **-Je nage avec des lunettes c'est mieux et évidemment un bonnet**
-  **-Je prends un déjeuner consistant et équilibré si je nage à 8h et un encas pour les autres horaires**

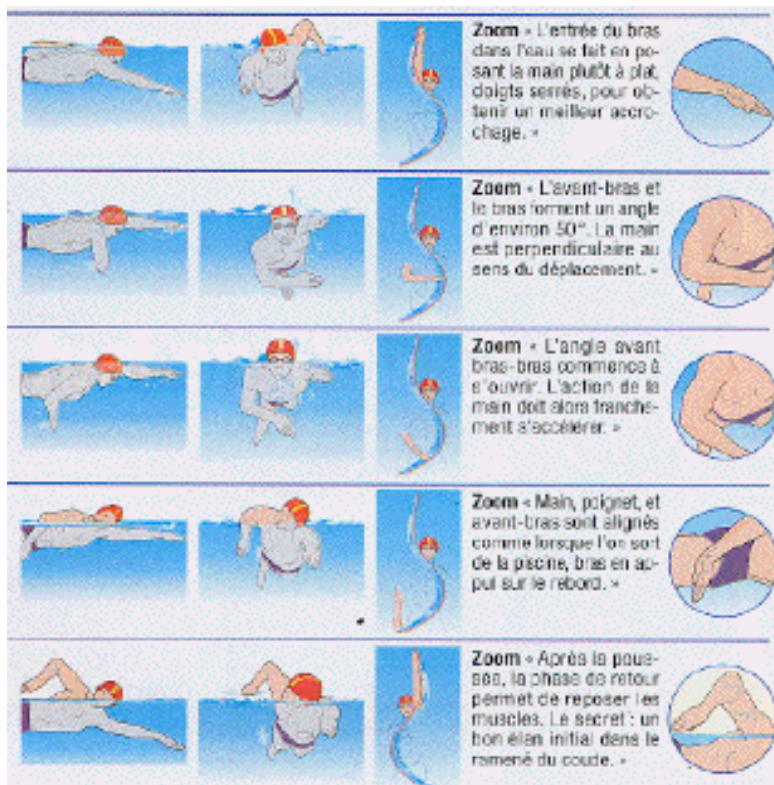
Ce que je dois faire pour réussir

Niveau Compétences	<u>Terrien</u>	<u>Baigneur</u>	<u>Nageur</u>
<u>Equilibre</u>	Vertical. Regard horizontal. Tête verticale. Les actes de rééquilibration mettent en jeu fréquemment les bras.	Vertical voire oblique. Regard oblique voire horizontal. Tête verticale. Le corps est soumis à la poussée d'Archimède. Les rééquilibration sont obtenues par des actions de bras qui sont souvent inadaptées.	Horizontal. Tête horizontale. Regard vertical. Restructuration de l'équilibration et de la perception (les jambes sont équilibrateurs).
<u>Respiration</u>	Innée. Inspiration active. Expiration passive et réflexe. Le temps d'inspiration est égal au temps d'expiration. L'inspiration se fait souvent par le nez.	Conserve l'organisation respiratoire du terrien. En cas d'immersion : blocage respiratoire.	Acquisition d'un nouvel automatisme respiratoire qui est basé sur une expiration longue et active (aquatique et essentiellement par le nez). L'inspiration est brève.
<u>Propulsion</u>	Les jambes sont motrices. Elles fonctionnent grâce aux informations plantaires. Les bras sont équilibrateurs. Grande résistance à l'avancement.	Les informations plantaires sont recherchées. Les bras servent plus à la rééquilibration qu'à la propulsion qui reste essentiellement liée aux jambes. Les actions musculaires sont anarchiques, grandes résistances à l'avancement du fait de la verticalité.	Les bras deviennent moteurs. Recherche des appuis non plus vers le bas mais vers l'arrière. Le nageur tente de rendre solide des appuis fuyants, il utilise l'eau comme moyen de déplacement. Les résistances à l'avancement diminue.

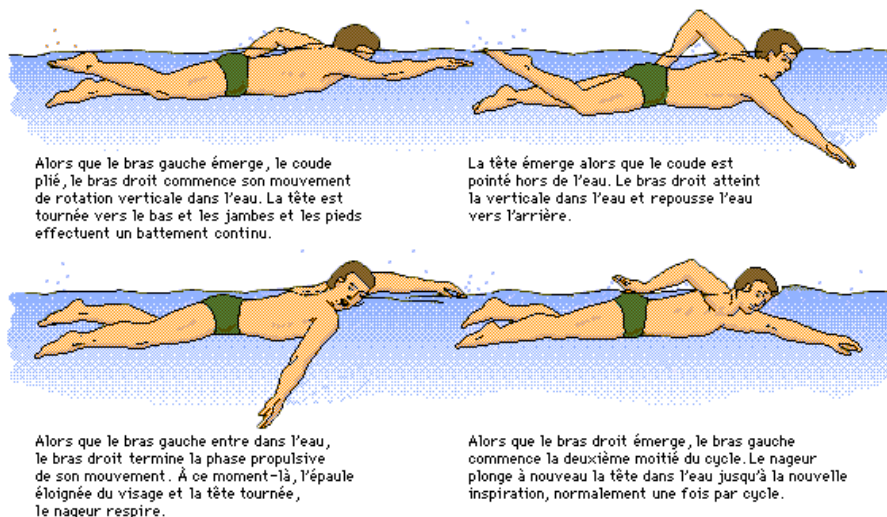
✓ Ce que je peux observer:

✚ **Mes battements:** ils ont 2 fonctions propulsives et équilibratrices, le battement part de la hanche, mes articulations cheville et genou sont souples, le battement est juste à la surface, mes pieds ne sortent pas complètement de l'eau, je fais de légères éclaboussures.

✚ **Mon mouvement de bras:**



✚ **Ma respiration**



 En sauvetage tenue du mannequin

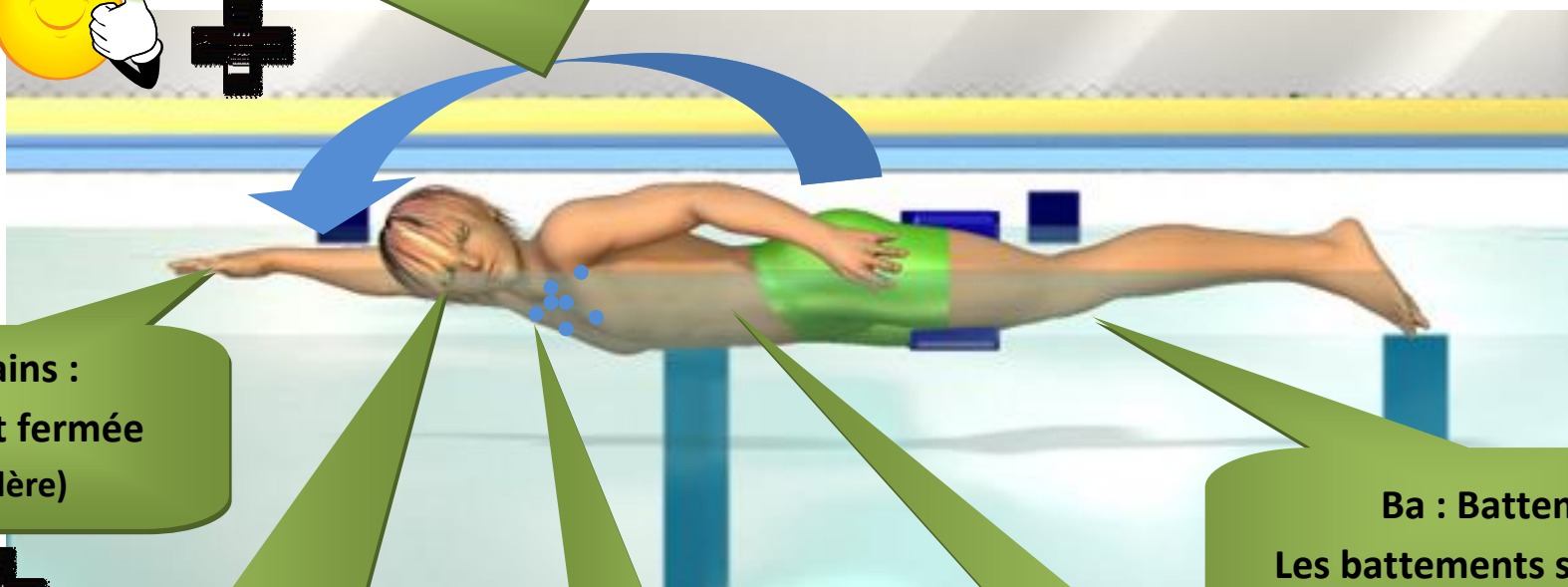
- **Etre toujours en contact avec le mannequin**
- **Le tenir en passant son bras sous l'aisselle du mannequin et tenir son menton ou son thorax**
- **Sa joue contre celle du mannequin ou sa tête au niveau de son épaule**
- **Déplacement en ciseau de brasse ou rétropédalage**

Ce qu'il y a à observer chez un BON nageur

M.A.R.R.I.Ba = Main – Amplitude – Regard – Respiration – Inclinaison – Battement

A. = Amplitude :

Le cycle est grand : loin devant et loin derrière



M = Mains :

La main est fermée
(en cuillère)



Reg. = Regard :

Le regard est soit au fond de l'eau,
soit sur le côté



Res. = Respiration :

On souffle dans l'eau et
On inspire sur le côté



Ba : Battements
Les battements sont jambes
serrées au raz de l'eau



I = Inclinaison :

Le corps est bien à plat



Les défauts à voir chez un nageur DEBUTANT

Reg. = Regard :
Le regard est toujours devant



B. = Amplitude :
Le cycle est petit : bras plié en avant et en arrière



Res. = Respiration :
La bouche est toujours hors de l'eau. La respiration est devant



M = Mains :
La main est avec les doigts écartés (en fourchette)

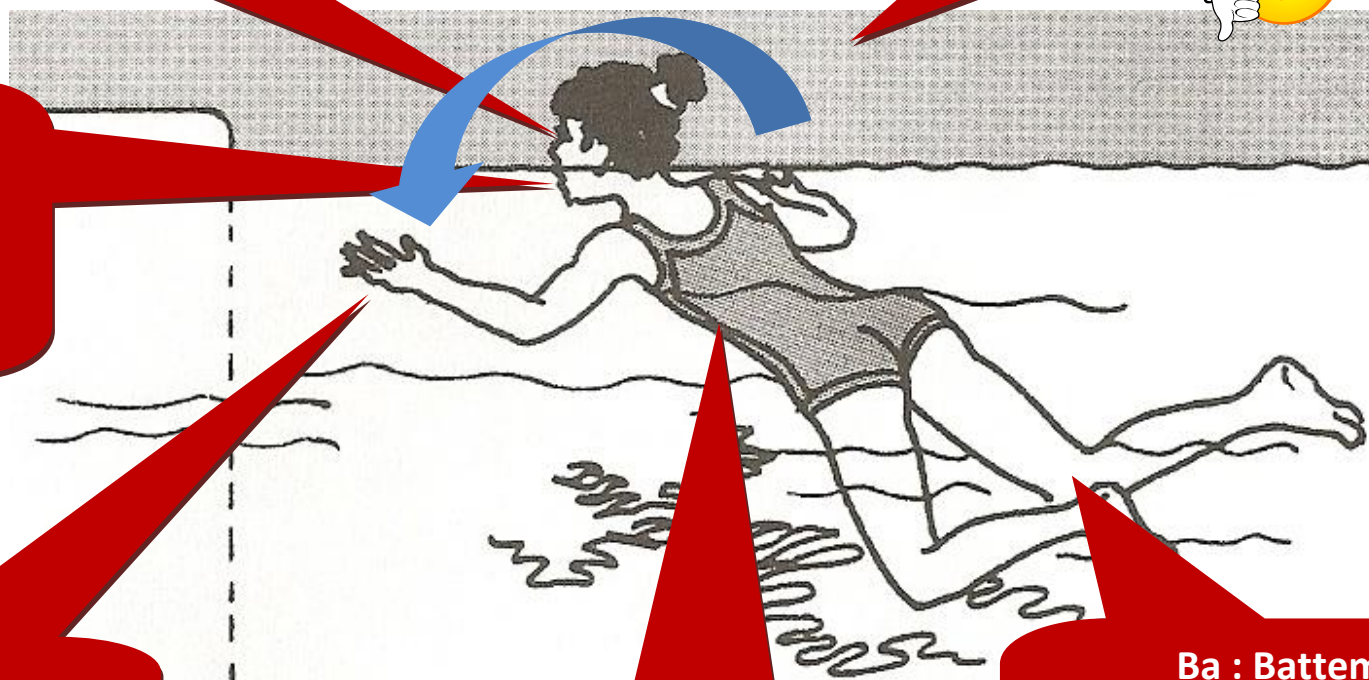


[Tape un texte]

I = Inclinaison :
Le corps est penché vers le fond



Ba : Battements
Les battements de jambes sont en profondeur et écartées (des fois en mouvement de brasse)



L'évaluation :

CHRONO 100M / 6 PTS + REMORQUAGE MANNEQUIN (TEMPS MAX 5MIN) / 6 PTS

Chrono 100M parcours /6pts		
Filles	Note / 6	Garçons
6'00	0,5	6'00
5'30	1	5'30
5'00	1,5	5'00
4'30	2	4'30
4'00	2,5	4'00
3'45	3	3'30
3'30	3,5	3'15
3'15	4	3'00
3'00	4,5	2'45
2'45	5	2'30
2'30	5,5	2'15
2'15	6	2'00

distance de remorquage en 5 min maximum / 6pts	
0 pt	+ de 5 min ou arrêt
1 pt	10m-15m mannequin enfant ou adulte 10m
2 pts	15m - 20m mannequin enfant ou adulte 10m-15m
3 pts	20m et + mannequin enfant ou adulte 15m
4 pts	20m mannequin adulte
5 pts	25m mannequin adulte
6 pts	30m mannequin adulte

PROJET TEMPS et OBSTACLES - 5 points + qualité du remorquage 3 pts

Obstacles	Points	Projet Chrono
1	0,5	plus de 30sec
2	1	25/30sec
3	2	20/25sec
4	3	15/20sec
5	4	10/15sec
6	5	moins 10sec

Voies respiratoires constamment émergées	0,5pt-1pt
Voies respiratoires le plus souvent émergées	1,5pts - 2,5pts
Voies respiratoires rarement émergées	3pts

200 mètres CRAWL

NATATION CRAWL						
PERFORMANCES 200 m			Distance crawl 200m		Observation Crawl	
200 Filles	NOTE / 6	200 Garçons	/ 7 POINTS		/ 4 POINTS	
4'45	6	4'30	7	200m	Position	
5'00	5	4'45	6	175m	Respiration	
5,15	4	5'00	5	150m	Propulsion	
5'30	3	5,15	4	125m		
5'45	2	5'30	3	100m		
6'00	1,5	5'45	2	75m		
6'15	1	6'00	1	50m		
6'30	0,5	6'15	0	25m		
7'15	0	7'00	0	0 m		