

RÈGLEMENT ÉCOLE DE NATATION FRANÇAISE

ENF2 - PASS'SPORTS DE L'EAU : TEST NATATION COURSE

50 m : 25 m crawl - 25 m dos crawlé

Validation du test

L'ensemble des tâches doit être réussi et réalisé dans l'ordre et dans la continuité.

Tâches	Objectifs visés	Compétences "être capable de..."	Critères observables	Critères de réussite
1	<p>■ Départ plongé d'un plot de départ Entrer loin avec une grande vitesse.</p>	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.
2	<p>■ Coulée après le départ Conserver le plus de vitesse sous la surface de l'eau par un maintien postural.</p>	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.	Les talons au moins à 5 m du mur sans mouvement.
3	<p>■ Déplacement en crawl avec respiration latérale Enchaîner en crawl des solutions de propulsion avec un échange ventilatoire adapté.</p>	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.	Nager en crawl sans arrêt jusqu'au virage.
4	<p>■ Virage culbute Changer de sens en un temps réduit en organisant une impulsion pour acquérir une plus grande vitesse.</p>	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.	Une culbute suivie d'une poussée sur le mur.
5	<p>■ Coulée dorsale la plus longue possible Obtenir, au terme de la poussée, une grande vitesse en immersion.</p>	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.	Coulée sans actions propulsives. Une immersion jusqu'au passage des mains à 3 m du mur.
6	<p>■ Retour en dos crawlé Se déplacer en dos crawlé.</p>	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.	Nager en dos crawlé, sans arrêt jusqu'à l'arrivée.

Pour les 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.