

RÈGLEMENT ÉCOLE DE NATATION FRANÇAISE

ENF2 - PASS'SPORTS DE L'EAU : TEST NAGE AVEC PALMES

50 m : 25 m battements - 25 m ondulations en bi palmes

Validation du test

L'ensemble des tâches doit être réussi et réalisé dans l'ordre, dans la continuité et sans mouvement de bras.
Chez les jeunes sujets, utiliser un tuba frontal d'un diamètre de 18 mm.

Tâches	Objectifs visés	Compétences "être capable de..."	Critères observables	Critères de réussite
1	<ul style="list-style-type: none"> ■ Départ plongé d'un plot de départ (a) Réaliser une entrée rapide et lointaine avec une grande vitesse. 	Coordonner dans un déséquilibre une impulsion vers l'avant pour entrer dans l'eau de façon organisée avec la plus grande vitesse possible.	Tête placée sous les bras à l'entrée dans l'eau. Alignement des segments (respect du corps projectile). Corps en extension complète. Déplacement en immersion sans action propulsive.	Le tuba frontal ressort à la surface. R ressortir au moins à 7,5 m du mur avec battements de jambes. Vidage efficace du tuba frontal.
2	<ul style="list-style-type: none"> ■ Coulée après le départ Conserver le plus de vitesse sous la surface de l'eau par un maintien postural, puis maintenir sa vitesse par une reprise de nage. 	limiter les résistances à l'avancement en position ventrale par une organisation posturale	Existence d'une immersion complète. Alignement du corps et des segments pendant la coulée. Enchaîner la reprise de nage en immersion par des mouvements de jambes continus, alternés, en fin de coulée.	
3	<ul style="list-style-type: none"> ■ Déplacement en battements avec palmes et respiration avec un tuba frontal Enchaîner des solutions de propulsion avec un échange ventilatoire adapté par l'intermédiaire d'un tuba frontal. 	Coordonner des échanges ventilatoires avec des actions propulsives des membres inférieurs.	Existence de plusieurs échanges ventilatoires avec la face toujours immergée. Positionnement des bras en avant, tête rentrée pour rechercher une position hydrodynamique. Gainage et alignement du corps par rapport à l'axe de déplacement.	Bras en position avant, nager en battements sans arrêt jusqu'au virage.
4	<ul style="list-style-type: none"> ■ Virage culbute Changer de sens en un temps réduit en organisant une impulsion pour acquérir une plus grande vitesse. 	Réaliser une demi-rotation avant rapide pour passer à une position costale, suivie d'une poussée complète sur le mur (b).	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.	Réaliser une culbute suivie d'une poussée sur le mur (b).
5	<ul style="list-style-type: none"> ■ Coulée ventrale la plus longue possible Obtenir, au terme de la poussée, une grande vitesse en immersion puis maintenir sa vitesse par une reprise de nage, suivi du vidage du tuba frontal. 	Conserver le positionnement de la tête et l'alignement des bras dans le prolongement du tronc. Maîtriser sa ventilation par la tenue d'une apnée et la dissociation bucco-nasale par le vidage du tuba frontal et des voies aériennes supérieures.	Retour à une position ventrale au terme de la poussée. Un déplacement dû à l'impulsion sur le mur et à la reprise de nage en ondulations et en apnée. Alignement du tronc et des membres supérieurs en immersion complète. En fin de coulée, le tuba frontal est correctement vidé.	Immersion jusqu'au passage du tuba frontal à 7,5 mètres du mur, avec une reprise de nage en ondulations.

RÈGLEMENT ÉCOLE DE NATATION FRANÇAISE

Tâches	Objectifs visés	Compétences "être capable de..."	Critères observables	Critères de réussite
6	■ Retour en ondulations avec les bras devant Se déplacer en ondulations des membres inférieurs.	Se déplacer sur le ventre par des mouvements ondulatoires continus des membres inférieurs.	Gainage et alignement du corps dans l'axe de déplacement. Positionnement des bras en avant, tête rentrée pour rechercher une position hydrodynamique. Continuité des ondulations Arrivée en position ventrale.	Bras en position avant, enchaîner la longueur en ondulations avec une arrivée sur le ventre.

Pour les plus grands handicapés :

(a) Le départ dans l'eau est autorisé.

(b) Lors du virage, il faut qu'une partie quelconque du corps du nageur ou du matériel touche le mur.