



LIGUE SPORT ADAPTÉ NOUVELLE-AQUITAINE

Maison Régionale des Sports
2 Avenue de l'Université - 33400 TALENCE
Tel : 05 57 22 42 18
E-mail : secretariat@lsana.org



Talence le 1^{er} février 2022,

Mesdames, Messieurs les Responsables sportifs des Associations du Sport Adapté Nouvelle-Aquitaine,

En partenariat avec le **Comité Départemental Sport Adapté des Landes**, la Ligue Sport Adapté Nouvelle-Aquitaine, organise :

Évaluation des tests de Natation + Prise de temps Sport Adapté Jeunes



LE MERCREDI 2 MARS 2022

Piscine de Mont de Marsan
Rue Sarraute

40000 MONT DE MARSAN



PROGRAMME SPORTIF

09h30	Accueil des sportifs
10h00	Echauffement
10h30 – 11h30	Passage des tests (AB : Explora'Nage – BC/CD : Sauv'Nage)
11h30 – 13h	Séries de nage pour prise de temps
A partir de 13h30	Possibilité de restauration à la salle Georges Brassens (285 Rue Pierre Benoît, 40000 Mont-de-Marsan)

CONDITIONS D'INSCRIPTIONS

- Les sportifs devront être à jour de leur licence FFSA 2021/2022, avec la classification.
- Le Pass' Vaccinal est obligatoire pour les sportifs et les accompagnateurs.
- L'organisateur prévoit la restauration du midi.
- Renvoyer la fiche d'engagement **avant le mercredi 16 février 2022 (afin de pouvoir réserver les repas auprès de notre prestataire).**

Contact responsable sportive Para Natation Adaptée ZSO : Charline DESLUX : 06-82-51-15-73

Soutenu par



REGLEMENT PARA NATATION ADAPTÉE



Article 4 - Tests de natation pour chaque classe AB/ BC/CD

A - Pour les classes BC / CD : le Sauv'Nage.

PARCOURS SAUV'NAGE		
OBJECTIFS VISES	COMPETENCES "ETRE CAPABLE DE..."	CRITERES DE REUSSITE
1 - Entrée dans l'eau et immersion	Sauter dans l'eau et se laisser remonter passivement	Impulsion Immersion Totale Remontée sans propulsion
2 - Flottaison ventrale	S'immobiliser en position ventrale (étoile de mer) pendant 5 secondes	Equilibre ventral maintenu en surface 5 secondes Epaules et bassin en surface
3 - Immersion orientée	Nager jusqu'à un cerceau posé sur l'eau et y rentrer	A réaliser sans prendre appui sur le cerceau
4 - Equilibre vertical	Rester en position verticale pendant 5 secondes à l'intérieur du cerceau	Tête émergée, oreilles et bouche hors de l'eau Tenir 5 secondes
5 - Déplacement ventral et immersion	Alterner sur une distance de 15 à 20 mètres, un déplacement ventral et le passage sous des obstacles (3 à 4) disposés le long du parcours	Déplacement sur le ventre Sortie du visage entre chaque obstacle
6-Flottaison dorsale	S'immobiliser pendant 5 secondes sur le dos	Equilibre dorsal maintenu 5 secondes. Epaules et bassin en surface.
7 - Déplacement dorsal	Réaliser une propulsion dorsale. Nager sur le dos entre 15 et 20 mètres. La référence aux nages codifiées n'est pas obligatoire.	Déplacement sans temps d'arrêt en conservant la position dorsale.
8- Exploration de la profondeur	Aller chercher un objet à environ 1,80 m de profondeur et le remonter à la surface. L'enfant concrétise sa réussite en montrant l'objet à la surface. Il peut alors relâcher l'objet et terminer son parcours sur le dos et regagner le bord du bassin en bout de ligne d'eau.	Remonter l'objet. Le montrer au-dessus de la surface.

REGLEMENT PARA NATATION ADAPTÉE



B - Pour la classe AB : Explora'Nage.

PARCOURS EXPLORA'NAGE			
TACHES	OBJECTIFS VISES	COMPETENCES Être capable de...	CRITERES DE REUSSITE
1	Enchaînement entrée dans l'eau et immersion : Réaliser une entrée dans l'eau simple avec impulsion, une immersion totale et une remontée en surface.	Sauter du bord, Se laisser remonter.	Existence d'une impulsion, d'une immersion totale et d'une remontée verticale.
2	Enchaînement déplacement ventral et immersion : Enchaîner un déplacement en surface et en immersion.	Nager (12,5 m). Passer sous un obstacle (ex : lignes d'eau).	Déplacement sur le ventre, pas de passage à la verticale
3	Coulée dorsale : Réaliser un changement d'orientation en immersion.	Ressortir de l'immersion en position dorsale.	Changement d'orientation horizontal.
4	Déplacement dorsal : Réaliser une propulsion dorsale.	Nager sur le dos (12,5m) pour terminer le parcours.	Déplacement sans temps d'arrêt en conservant la position dorsale.

