



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 23 juillet 2024,

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

La Ligue Sport Adapté Nouvelle-Aquitaine, via son Pôle d'Excellence Régional et de Formation (PERF), en partenariat avec le comité départemental Sport Adapté des Landes, organise une :

Journée para natation adaptée Sport Adapté Jeunes Zone Sud-Ouest

LE JEUDI 26 SEPTEMBRE 2024

Complexe d'entraînement sportif international La cité verte
Place de Tordesillas
40700 HAGETMAU

PROGRAMME SPORTIF PRÉVISIONNEL

10h30	Accueil des sportifs
11h00 – 12h30	Échauffement, jeux aquatiques, défis, possibilité de passage de tests (Explora'Nage et Sauv'Nage) qui seront valables pour les futures compétitions...
12h30 – 13h30	Pause repas (prévoir son pique-nique ou repas self sur place, à réserver)
13h30 – 15h30	Initiation à la course et séries de nage avec chronométrage
16h00	Fin de la journée

CONDITIONS D'INSCRIPTIONS

- Les sportifs doivent savoir nager.
- Les sportifs devront être à jour de leur licence compétitive ou non-compétition FFSA 2023-2024 ou 2024-2025, avec ou sans classification. La licence découverte est également possible.
- Vous devez prévoir votre pique-nique pour le repas du midi ou réserver des repas à la cafétéria du complexe (**11€/personne, indiquer le nombre dans la fiche d'inscription**).
- En fonction du nombre d'inscrits, les éducateurs présents pourront être sollicités pour aider à l'animation des ateliers depuis le bord du bassin.
- Renvoyer la fiche d'inscription **au plus tard le mercredi 18 septembre 2024 (afin de pouvoir organiser la journée et les ateliers au mieux et réserver les repas à la cafétéria)**.

Contact référent régional PERF et para natation adaptée : Jeremy RABU – 06 76 23 34 55

TESTS 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.

TESTS 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.



LIGUE SPORT ADAPTÉ NOUVELLE-AQUITAINE

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



- FICHE D'INSCRIPTION -

Jeudi 26 septembre 2024 – Journée para natation adaptée Sport Adapté Jeunes Zone Sud-Ouest – Hagetmau (40)

À renvoyer avant le mercredi 18 septembre 2024

N° Affiliation (si club) Nom du club/de l'établissement	
--	--

Noms des accompagnateurs + N° licence FFSA	
Personne à contacter Mail Téléphone	

Nom - Prénom des sportifs	Date de naissance	Sexe	N° Licence	Classification (AB-BC-CD)

Nombre de repas à réserver à la cafétéria du complexe : x 11€ = €.

