

TEST D1: « Tech’Nage » -

Epreuve 1: « Pass’sport natation course » CIAA (50m)

TACHES	OBJECTIFS VISES	COMPETENCES Être capable de.	CRITERES DE REUSSITE
1	Départ plongé d'un plot de départ Entrer loin avec une grande vitesse.	Coordonner dans un déséquilibre une impulsion vers l'avant pour entrer dans l'eau avec la plus grande vitesse possible. (a)	Les talons au moins à 5 mètres du mur sans mouvement.
2	Coulée après le départ Conserver le plus de vitesse sous la surface de l'eau, par un maintien postural.	Limiter les résistances à l'avancement en position ventrale par une organisation posturale. (b).	
3	Déplacement en crawl avec respiration latérale Enchaîner en crawl des solutions de propulsion avec un échange ventilatoire adapté.	Coordonner des échanges ventilatoires avec des actions propulsives en crawl. (c)	Nager en crawl sans arrêt jusqu'au virage.
4	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 dorsale, suivie d'une poussée complète sur le mur. (d)	Une culbute suivie d'une poussée sur le mur
5	Coulée dorsale la plus longue possible Obtenir, au terme de la poussée, une grande vitesse en immersion.	Limiter les résistances à l'avancement en position dorsale par une organisation posturale. (e)	Une immersion jusqu'au passage des mains à 3 mètres du mur.
6	Retour en dos crawlé Se déplacer en dos crawlé.	Se déplacer sur le dos par des mouvements continus et alternés des bras et des jambes. (f)	Nager en dos crawlé, sans arrêt, jusqu'à l'arrivée.

Pour les plus grands handicapés physiques

- (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.

Epreuve 2: « 150m 3 nages » FFSA (150m)

TACHES	OBJECTIFS VISES	COMPETENCES Être capable de.	CRITERES DE REUSSITE
1	Départ dans l'eau les mains à l'étrier Quitter le mur avec une grande vitesse.	Coordonner dans un déséquilibre une impulsion vers l'arrière pour quitter le mur avec la plus grande vitesse possible	Maintien d'une position flèche
2	Coulée après le départ Conserver le plus de vitesse sous la surface de l'eau, par un maintien postural.	Limiter les résistances à l'avancement en position dorsale par une organisation posturale	
3	50 m déplacement en position dorsale Se déplacer sur le dos	Se déplacer sur le dos par des mouvements continus et des bras et des jambes	Nager sur le dos, sans arrêt, jusqu'au virage et au changement de nage
4	Virages Changer de sens en un temps réduit en organisant une impulsion pour acquérir une plus grande vitesse	Réaliser un changement de direction rapide pour passer à une position dorsale ventrale (dépend de la nage qui suit, suivie d'une poussée complète sur le mur	Touchée au mur suivi d'une poussée sur le mur
5	50 m déplacement avec propulsion simultanée Se déplacer sur le dos ou le ventre	Se déplacer par des mouvements simultanés des bras	Nager avec des mouvements simultanés des bras, sans arrêt, jusqu'au virage et au changement de nage
6	50 m déplacement en ventral avec propulsion et respiration latérale Enchaîner en ventral des solutions de propulsion avec un échange ventilatoire adapté.	Coordonner des échanges ventilatoires avec des actions propulsives alternées	Nager avec des mouvements alternés des bras sur le ventre sans arrêt jusqu'au virage et à l'arrivée