

# TEST NAGE AVEC PALMES

## 50 mètres : 25 mètres battements - 25 mètres ondulations en bi palmes

Le parcours est réalisé dans la continuité et sans mouvement de bras.  
Chez les jeunes sujets, utiliser un tuba d'un diamètre de 18 mm.

TACHES	OBJECTIFS VISES	COMPETENCES "Etre capable de ..."	CRITERES OBSERVABLES	CRITERES DE REUSSITE
1	Départ plongé d'un plot de départ (a)	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.	La tuba ressort à la surface. Ressortir au moins à 7,5 mètres du mur avec battements de jambes. Vidage efficace du tuba.
	Réaliser une entrée rapide et lointaine avec une grande vitesse.			
2	Coulée après le départ	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 en fin de coulée.	
	Conserver le plus de vitesse sous la surface de l'eau, par un maintien postural, puis accroître sa vitesse par une reprise de nage.			
3	Déplacement en battement avec palmes et respiration avec un tuba	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.
	Enchaîner des solutions de propulsion avec un échange ventilatoire adapté par l'intermédiaire d'un tuba frontal.			
4	Virage culbute	Réaliser une demi rotation avant rapide pour passer à une position costale, enchaînée 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 enchaînée d'une poussée sur le mur. (b)
	Changer de sens en un temps réduit en organisant une impulsion pour acquérir une plus grande vitesse.			
5	Coulée ventrale la plus longue possible	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 bucconasale par le vidage du tuba 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 apnée dynamique. Alignement du tronc et des membres supérieurs en immersion complète. En fin de coulée, le tuba est correctement vidé.	Immersion jusqu'au passage du tuba à 7,5 mètres du mur.
	Obtenir, au terme de la poussée, une grande vitesse en immersion puis vidage du tuba.			
6	Retour en ondulation avec les bras devant	Se déplacer sur le ventre par des mouvements ondulateurs 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. des ondulations. Arrivée en position ventrale.	Bras en position avant, enchaîner la longueur en ondulations avec une arrivée sur le ventre.
	Se déplacer en ondulations des membres inférieurs.			

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