

## DOSSIER NATATION CORRECTION

### I- Sécurité / 3

A) Sécurité : Situation dans laquelle quelqu'un, quelque chose n'est exposé à aucun danger, à aucun risque, en particulier d'agression physique, d'accidents, de vol, de détérioration

B) Règles de sécurité à la piscine :

- Ne pas courir
- Ne pas faire d'apnée sauf sur demande de l'enseignant
- Interdiction de se pousser
- Interdiction de se noyer les uns les autres
- Interdiction d'hurler
- Interdiction de chahuter

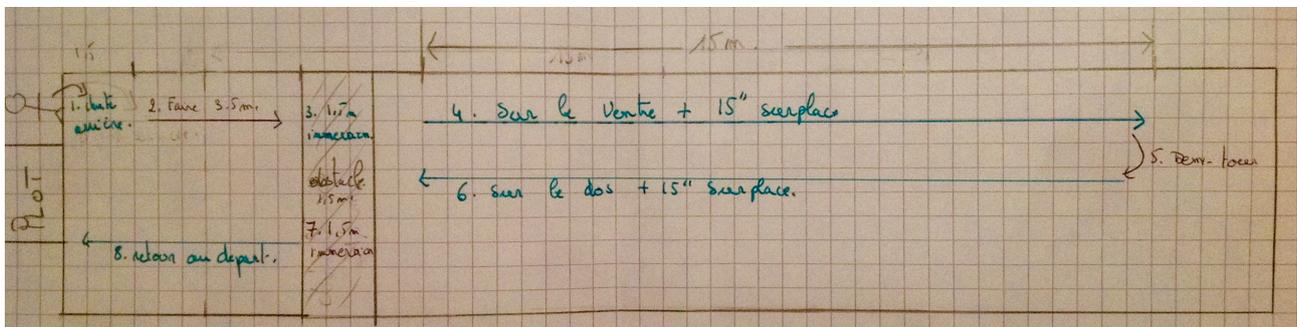
### II- Hygiène / 3

A) Hygiène : Ensemble des principes, des pratiques individuelles ou collectives visant à la conservation de la santé, au fonctionnement normal de l'organisme

B) Règles d'hygiène à la piscine:

- Mettre son maillot de bain que à la piscine
- Prendre une douche avant d'aller dans l'eau
- Prendre une douche après la séance

### III- Savoir Nager / 4



- 1- Rentrer dans l'eau en chute arrière à partir du bord du bassin
- 2- Faire 3,5 mètres en direction d'un obstacle
- 3- Franchir l'obstacle de 1,5 mètres en immersion complète
- 4- Faire 15 mètres sur le ventre et au signal sonore faire un surplace de 15 secondes puis reprendre le déplacement
- 5- Faire demi-tour et se mettre sur le dos
- 6- Se déplacer sur 15 mètres et réaliser un surplace de 15 secondes au signal sonore et reprendre le déplacement
- 7- Franchir à nouveau l'obstacle de 1,5 mètres en immersion complète
- 8 - Revenir au point de départ

Le savoir nager est un test qui permet de savoir si je suis en sécurité dans l'eau lorsque je n'ai pas pied. Il permet de savoir si je sais me mettre en sécurité, si je maîtrise le milieu aquatique

#### **IV- Définition / 4**

##### **a) CRAWL**

Godille : La godille est un mouvement de bras (surtout du poignet). Il s'agit de rester à la surface de l'eau et de faire des 8 avec les mains. Le poignet est cassé et l'on appuie sur l'eau à l'aide des paumes de main. Ce mouvement permet d'avancer vers l'avant comme vers l'arrière. Tout dépend de la position de la main. Si elle creuse, on avance par les pieds, si elle est plate on avance par la tête.

Traction : C'est la phase propulsive du mouvement. Elle est effectuée dans l'eau. Pour que la traction soit efficace, il doit y avoir une accélération dans le mouvement et ce, à la fin. C'est le fait de ramener l'eau vers soit rapidement

Prise d'appuis : C'est la première partie de la traction. Elle est effectuée assez lentement. C'est là que l'on va chercher son eau. Cette partie est très importante, car si le nageur n'est pas bien positionné, sa traction sera moins efficace. C'est le fait de positionner sa main dans l'eau de manière à ramener le plus d'eau vers soit

Equilibrateur et Stabilisateur : C'est le fait de rester droit dans l'eau, de rester gainé et de ne pas bouger dans tous les sens

Propulsion : la propulsion se fait grâce à des appuis solides mais aussi principalement liquides. Les appuis solides se font au moment du départ, qu'il s'agisse d'un départ plongé ou d'une poussée contre le mur avec les pieds, et au moment des virages. Ces appuis solides sont très intéressants car ils permettent de gagner en vitesse tout en fournissant un effort physique moindre. C'est ce qui vous permet de prendre de la vitesse

Roulis du corps : Il s'agit en fait de la rotation des épaules autour de l'axe longitudinal du corps. Concrètement, le nageur en crawl (mais aussi en dos) ne doit jamais avoir les épaules à plat. Elles fonctionnent par effet miroir. Lorsqu'une épaule est immergée, l'autre se trouve hors de l'eau. En résumé c'est le fait de basculer sur le côté quand tu vas chercher ton appuis dans l'eau (tu sors l'épaule de l'eau et tu vas chercher loin avec ta main, puis tu remets ton épaule dans l'eau pour ramener ta main vers toi

Coordination : Faire des mouvement avec les jambes et les bras en même temps (par exemple : battement de jambe et godille avec les bras)

##### **b) LE DOS**

Pas de différence avec le crawl

##### **c) LE PAPILLON**

Symétrique : la partie droite du corps fait exactement le même mouvement que la partie gauche, et surtout le fait en même temps

Ondulation : le mouvement part de la tête pour être transmis aux épaules, au bassin et se termine dans les jambes. Rentrez la tête entre les épaules et faites remonter le bassin vers la surface de l'eau tout en pliant légèrement les jambes. Relevez ensuite la tête en rabaissant le bassin et réalisez un fouetté sur l'eau avec vos pieds. N'oubliez pas que pour réaliser une belle ondulation, il est

important de garder les jambes et les pieds joints, d'adopter une position profilée (mains et poignets l'un sur l'autre, bras serrés, tête rentrée) et d'avoir les jambes tendues mais souples.

#### d) LA BRASSE

Pas de définition en particulier

#### V - DIFFERENCES / 5

A) Pas de différence au niveau des battements de jambes

Pour le crawl on doit regarder le fond de l'eau alors que pour le dos crawlé on doit regarder le plafond

Pour le crawl le on va chercher loin devant et on ramène la paume de main vers le sa cuisse, pour le dos on va chercher derrière et on ramène la paume de main vers ses fesses

En d'autres termes, en crawl la main va plus vers le fond de l'eau alors qu'en dos on cherche à ramener la main vers la surface

B) Pour les jambes, en crawl on est en battement de jambe alors qu'en brasse c'est une poussée des jambes.

En brasse le mouvement des bras doit être synchronisé au mouvement des jambes (en même temps), alors qu'en crawl non

En crawl on n'est pas obligé de respirer à chaque mouvement alors qu'en brasse oui.

En crawl on respire sur le côté alors qu'en brasse on respire de face

En brasse les deux bras font le même mouvement en même temps, alors qu'en crawl c'est en alterné. Pareil pour les jambes

C) En crawl les battements de jambes sont alternés alors qu'en papillons ils sont simultanés a la fin de l'ondulation.

En crawl on respire sur les côtés alors qu'en papillon on respire de face

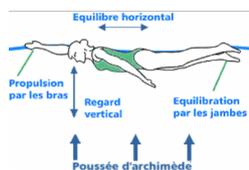
En crawl les mouvements de bras sont alternés, alors qu'en papillon ils sont en simultané au début de l'ondulation

#### VI- COURS / 5

A) On travaille le crawl

B) Pour être le plus efficace il faut être gainé, toujours battre des jambes, aller chercher loin ses appuis et pousser fort dans l'eau

Pour le schéma il fallait reprendre celui ci et le refaire a votre façon



C) L'objectif de l'évaluation est d'aller le plus vite possible en crawl sur 25 mètres.

Il faut :

- 1 observateur qui me suis tout le long pour compter mes respirations et mes coups de bras
- 1 chronométreur au bout de la ligne d'eau qui déclenche le chronomètre au TOP et l'arrête quand je touche le bord du bassin
- Je me mets dans l'eau au A VOS MARQUE

- Je me prépare à faire ma poussée au PRET
- Je pousse fort et je fais mon 25 mètre crawl au TOP

D) Pour avoir la meilleur note possible je dois :

- s'avoir m'organiser avec ma classe pour remplir la fiche d'observation et savoir qui fait quoi
- je dois aller le plus vite possible
- je dois faire le moins de respiration possible
- je dois faire le moins de coups de bras possible