

Examen préalable – ISSUL

Epreuve de Natation (100m 3nages : 25dos-25brasse-50crawl)

Numéro de dossard : _____

Natation	Critères d'évaluation	Nombre de points	Points obtenus	Note
Dos	Position du corps : Le corps se trouve à l'horizontale sur l'eau. Il tourne sur l'axe longitudinal, l'épaule sort légèrement de l'eau avant le retour du bras. La tête est immobile et les oreilles immergées. Le regard est orienté vers le plafond.	2 pts		
	Mouvement des bras : Le mouvement des bras est réalisé de manière alternée sans interruptions. Les bras effectuent des mouvements efficaces sous l'eau. Le bras fait un retour tendu vers l'avant de manière relâchée. L'auriculaire entre en premier dans l'eau dans le prolongement du corps (hauteur de l'épaule).	1 pts		
	Mouvement des jambes : Le mouvement des jambes est alterné et régulier, il commence au niveau de la hanche. Les pieds sont tournés vers l'intérieur et sont relâchés.	1 pts		
	Coordination : Les bras tournent en continu et les jambes travaillent de manière régulière, la respiration est libre.	2 pts		
Brasse	Position du corps : En position initiale (phase de glisse), le corps est en position horizontale sur l'eau et la tête se trouve dans le prolongement du corps (axe de la colonne vertébrale), le regard orienté vers le fond de la piscine. Lors de la traction des bras et de l'inspiration, la tête et le haut du corps s'élèvent légèrement pour revenir en position horizontale après le mouvement des jambes.	2 pts		
	Mouvement des bras : Le mouvement des bras est symétrique. Les bras sont tendus en avant en position de flèche puis réalisent une traction des mains et des coudes jusqu'à hauteur d'épaule puis à une projection des mains en avant, comme en passant dans le « trou d'une aiguille » face au sens de déplacement et se retrouvent finalement en position de flèche.	1 pts		
	Mouvement des jambes : Il démarre de la position tendue. Les talons sont ramenés vers les fesses, les pieds se mettent en flexion vers l'extérieur. Le mouvement doit être symétrique. Les jambes effectuent ensuite une propulsion explosive, un « fouetté » avec les pieds qui se dirigent de l'extérieur et le bas sur une trajectoire en arc de cercle jusqu'à l'extension complète des jambes.	1 pts		
	Coordination : Le mouvement débute par la traction des bras simultanément avec l'inspiration. Le mouvement des jambes se fait ensuite, simultanément avec l'expiration et le mouvement de retour des bras vers l'avant. Une légère pause est réalisée en position de flèche. La respiration se fait à chaque mouvement.	2 pts		
Crawl	Position du corps : Lors de la nage, le corps doit se trouver en position horizontale sur l'eau. La tête se trouve dans le prolongement du corps (colonne vertébrale) et le regard est dirigé vers le fond de la piscine.	2 pts		
	Mouvement des bras : Le mouvement des bras est alterné. Il commence par une prise d'appui, le bras est tendu dans le prolongement de l'épaule, la paume est dirigée vers le bas, le coude reste bien au-dessus de la main et vers l'avant. Vient ensuite la propulsion et la poussée où la main et l'avant-bras repoussent efficacement l'eau vers l'arrière en direction de la cuisse.	1 pts		
	Mouvement des jambes : Il s'effectue par un mouvement alterné et régulier, dirigé par les hanches. Les pieds sont relâchés et tournés vers l'intérieur.	1 pts		
	Coordination : Les bras et les jambes effectuent des mouvements alternés en continu. L'inspiration se fait de côté tous les 2-3 ou 4 mouvements, sans altérer le rythme de la nage, au moment de la propulsion du bras. Lors de l'inspiration, le corps effectue une rotation autour de l'axe longitudinal, le regard est dirigé vers le côté où se fait la respiration. L'expiration s'effectue avec la tête fixe et le visage immergé.	2 pts		
Critères généraux	Le départ se fait dans l'eau avec une flèche dorsale. Les 100 mètres doivent être enchaînés sans pause, ni durant la nage ni durant les virages. Les nages ne varient pas pendant chaque segment de 25 mètres.	Note selon barème		
Note				