

Examen préalable – ISSUL

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

Numéro de dossard : \_\_\_\_\_

Natation	Critères d'évaluation	non 0pt	Plutôt non 1 pt	Plutôt oui 2 pts	oui 3pts
<b>Critères généraux</b>	Le départ se fait dans l'eau avec une flèche dorsale				
	Les mètres doivent être enchaînés sans pause durant les virages				
	La nage est réalisée en équilibre horizontal sur l'eau				
	La nage est efficace, avec de la glisse et des appuis superposés				
	La respiration est adaptée et maîtrisée				
	Les nages ne varient pas pendant chaque segment de 25 mètres				
<b>Dos</b>	Pendant toute la nage, le regard est dirigé vers le plafond sans bouger la tête. Les oreilles sont dans l'eau et le corps se trouve à l'horizontal sur l'eau				
	Le corps tourne autour de l'axe longitudinal à env. 90°. La rotation part des hanches				
	Les jambes effectuent un mouvement régulier et alterné, dirigé par les hanches et les pieds sont relâchés et tournés vers l'intérieur				
	La main du bras tendu entre dans l'eau dans le prolongement de l'épaule par l'auriculaire				
	Le retour du bras s'effectue en élançant le bras tendu et relâché vers l'avant				
	Les bras tournent en continu et les jambes travaillent de manière régulière				
<b>Brasse</b>	Lors de la phase de glisse, la tête reste dans le prolongement du corps (et de la colonne vertébrale). Le regard est dirigé vers le fond de la piscine.				
	Le mouvement de jambes démarre en ramenant les talons vers les fesses, avec les pieds en flexion vers l'extérieur. Le mouvement doit être symétrique				
	Le mouvement de jambes se termine avec une propulsion explosive (un « fouetté ») des pieds de l'extérieur vers l'intérieur et le bas sur une trajectoire en arc de cercle jusqu'à extension complète des jambes				
	Le mouvement de brasse correspond à une traction des mains et des coudes jusqu'à hauteur d'épaule puis à une projection des mains en avant, comme dans le « trou d'une aiguille » face au sens de déplacement				
	L'inspiration doit se faire hors de l'eau avant chaque mouvement de jambes				
	La coordination générale enchaîne le mouvement des bras et celui des jambes, avec une pause en position de flèche				
<b>Crawl</b>	L'équilibre général de la nage est atteint en plaçant la tête dans le prolongement du corps (colonne vertébrale) et en dirigeant le regard vers le fond de la piscine. Le corps doit être en extension, comme posé sur l'eau				
	Pour la propulsion des jambes, celles-ci effectuent un mouvement régulier et alterné, dirigé par les hanches et les pieds sont relâchés et tournés vers l'intérieur				
	Pour la propulsion des bras, à la prise d'appui, la main doit être relâchée, le bras est presque 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				
	Pour la propulsion des bras, à la poussée, l'avant-bras et la main repoussent l'eau vers l'arrière en direction de la cuisse				
	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 en continu, par le nez et la bouche, jusqu'à la prochaine inspiration, avec la tête fixe et le visage immergé				
<b>Total des points</b>					
<b>Note</b>					

Examen préalable – ISSUL

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

***Barèmes***

Note	Nombre de points	Note	Nombre de points
6	72 à 68	3.5	47 à 42
5.5	67 à 63	3	41 à 36
5	62 à 58	2,5	35 à 30
4.5	57 à 53	2	29 à 25
4	52 à 48	1,5	24 et moins

*En l'absence de points, l'étudiant obtient la note de 1.*