

Validation du test : l'ensemble des tâches doit être réussi et réalisé dans l'ordre et dans la continuité

50 mètres : 25 mètres crawl - 25 mètres dos crawlé

N° étape	Objectif visé	Tâche à réaliser	Consignes "être capable de..."	Critères de réussite
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)	Recherche d'une extension complète du corps avec un alignement des segments tête placée sous les bras
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)	Coulée sans action propulsive. Passage des talons à 5 mètres du mur
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)	La culbute est 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.)	Coulée sans action propulsive. 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

- (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