

## II.25. Natation



### Natation

### Défiche 1

### Top AS N° 68

<b>Composition d'équipe</b>	Collèges, Lycées & LP : Équipes de 4, 2F et 2G. LP : Open.  Nombre d'équipes illimité, mais une seule comptera pour le classement général.
<b>Jeune Organisateur</b>	Mise en place des équipes, gestion du matériel, et des rotations.
<b>Jeune Arbitre</b>	Veille au bon déroulement de l'épreuve. Chronomètre et annonce du temps parcouru ou du temps restant.
<b>Jeune Coach - Jeune Capitaine</b>	Conseille le concurrent, le motive.
<b>Jeune Reporter</b>	Pour restituer les résultats, une photo (groupe / action) + 3 lignes de commentaires.
<b>Chiffres « clés » du Top AS UNSS N° 68</b>	Nombre d'élève participant au challenge % / nombre scolarisés et performances réalisées par équipe.  Saisie sur OPUSS : Cf. « Trophée des AS UNSS, Introduction et Règlements ».

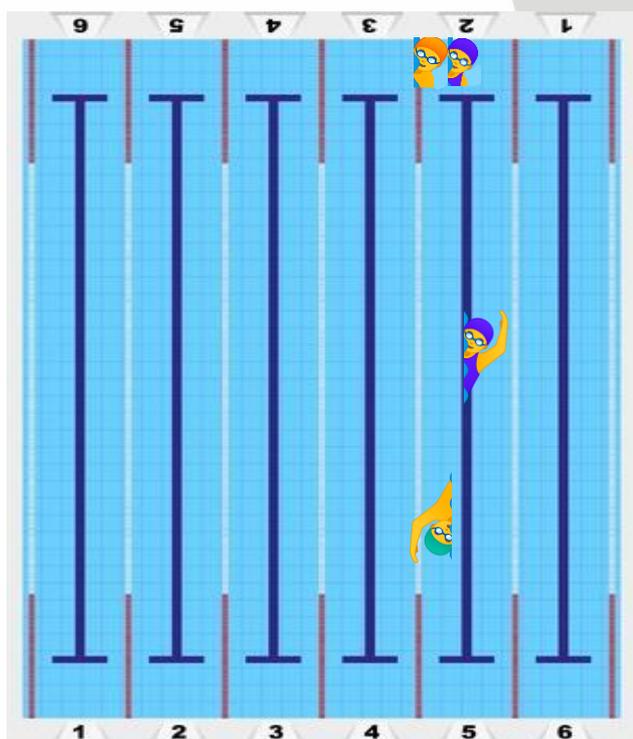
## Dispositif

- 15'.
- Un bassin de 25 m ou 50 m.
- 1 ligne d'eau par équipe de 4.

## Nage libre

**Pour que le challenge soit réussi, l'équipe de 4 doit avoir toujours 2 élèves en train de nager durant les 15'.**

## Illustration



## Déroulement

2 nageurs au plot de départ.

Au déclenchement du chronomètre, départ plongeon ou du mur.

Deux nageurs en attente dans l'eau au mur de départ (voir illustration).

Le relais est donné dès que souhaité :

Pour cela, **l'élève en train de nager touche la ligne d'eau de droite au niveau du mur.**

Les relais sont pris avec un départ dans l'eau, par un des deux élèves en attente.

## Natation

### Défiche 2

#### Top AS N° 69

##### Composition d'équipe

Collèges, Lycées & LP : Équipes de 4, 2F et 2G.

LP : Open.

Nombre d'équipes illimité, mais une seule comptera pour le classement général.

##### Jeune Organisateur

Mise en place des équipes, gestion du matériel, et des rotations.

##### Jeune Arbitre

Veille au bon déroulement de l'épreuve. Chronomètre et annonce du temps parcouru ou du temps restant.

##### Jeune Coach - Jeune Capitaine

Conseille le concurrent, le motive.

##### Jeune Reporter

Pour restituer les résultats, une photo (groupe / action) + 3 lignes de commentaires.

##### Chiffres « clés » du Top AS UNSS N° 69

Distance parcourue en **15'**.

En mètre pour la remontée du chiffre clé.

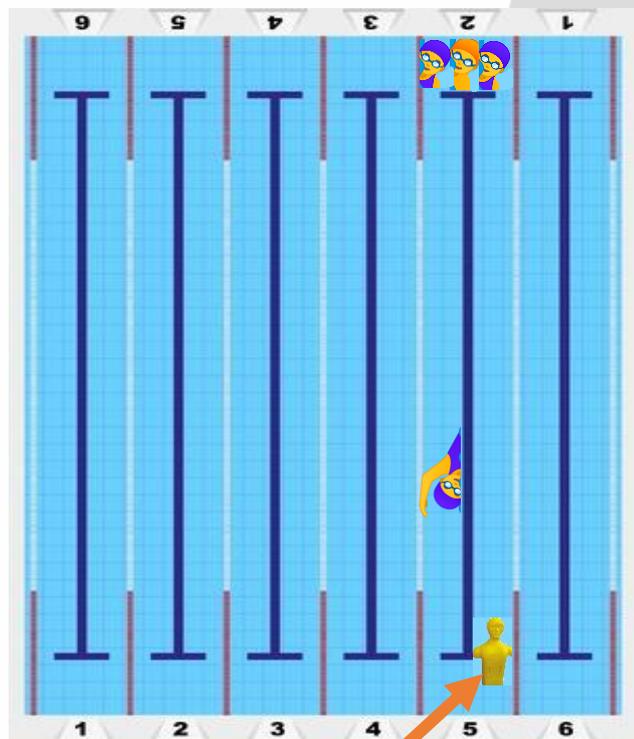
Saisie sur OPUSS : Cf. « Trophée des AS UNSS, Introduction et Règlements ».

##### Dispositif

- **15'**.
- Un bassin de 25 m.
- 1 ligne d'eau par équipe de 4.
- Des paires de palmes, un mannequin.



## Illustration



Mannequin  
au départ

## Déroulement

En **15'**, l'équipe réalise le plus de distance possible en respectant l'ordre suivant :

- 1<sup>er</sup> relais : 50 m nage alternée (Crawl ou Dos).
- 2<sup>ème</sup> relais : Aller 25 m palmes – retour 25 m mannequin / palmes.
- 3<sup>ème</sup> relais : 50 m nage simultanée (Brasse ou papillon).
- 4<sup>ème</sup> relais : Aller 25 m mannequin / palmes – retour 25 m palmes.

1 nageur au plot de départ.

Au déclenchement du chronomètre, départ plongeon.

Trois nageurs en attente dans l'eau au mur de départ (voir illustration). 2 nageurs avec palme pour les 2 premiers passages palme-mannequin.

Le relais est donné tous les 50 m en touchant le mur. Veuillez respecter l'ordre des nages du relais.

**À chaque 200 m, chaque élève doit être passé sur un des 4 relais.**

Pour le Mannequin : au niveau du T, Prise du mannequin libre, puis dépose sur le T opposé et touche le mur pour donner le relais.

L'équipe doit gérer seule les relais et les palmes.

## Natation

### Défiche 3

#### Top AS N° 70

##### Composition d'équipe

Collèges, Lycées & LP : Équipes de 4, 2F et 2G.

LP : Open.

Nombre d'équipes illimité, mais une seule comptera pour le classement général.

##### Jeune Organisateur

Mise en place des équipes, gestion du matériel, et des rotations.

##### Jeune Arbitre

Veille au bon déroulement de l'épreuve.

Chronomètre.

Fait respecter les nages.

##### Jeune Coach - Jeune Capitaine

Conseille l'équipe et chaque concurrent, les motive.

##### Jeune Reporter

Pour restituer les résultats, une photo.

(groupe / action) + 3 lignes de commentaires.

##### Chiffres « clés » du Top AS UNSS N° 70

Temps cumulé de l'ensemble des courses.

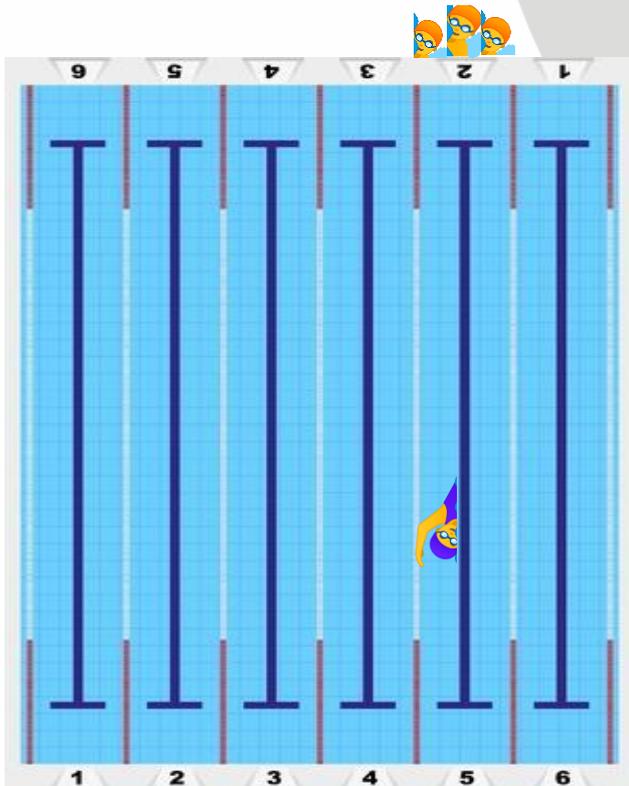
Saisie sur OPUSS : Cf. « Trophée des AS UNSS, Introduction et Règlements ».

## Dispositif

- Un bassin de 25 m.
- 1 ligne d'eau par équipe de 4.
- Des paires de palmes, un mannequin.



## Illustration



## Déroulement

Sur un entraînement, l'équipe réalise les 12 épreuves qui sont chronométrées, 3 courses chacun.

Le temps additionné donne la performance.

**8 épreuves, 2 épreuves chacun** à répartir sur les 4 élèves de l'équipe parmi les nages suivantes :

Règlement FFN

- 50 m nage libre.
- 100 m nage libre.
- 100 m dos.
- 100 m brasse.
- 50 m papillon.
- 100 m 4 nages.
- 100 m avec palmes.
- 200 m avec palmes.

### 4 Épreuves Mannequin

Une épreuve par élève :

- Départ plongeon.
- Mannequin sur le T opposé, Prise libre.
- 25 m aller Nage Libre, retour 25 m mannequin.
- Touche le mur avec main libre pour arrêter le chrono.

## Natation

### Défiche 4

#### **Top AS N° 71**    *Sport Partagé*

<p><b>Composition d'équipe</b></p>	<p>Collèges, Lycées &amp; LP : Équipes de 4. Mixité au moins 1F ou 1G. 2 élèves valides, 2 élèves en situation de handicap. Pour connaître la classification des élèves ESH, consultez <a href="#">la Fiche Sport Natation</a> en page 16.  Nombre d'équipes illimité, mais une seule comptera pour le classement général.</p>
<p><b>Jeune Organisateur</b></p>	<p>Mise en place des équipes dans les lignes d'eau, gestion du matériel.</p>
<p><b>Jeune Arbitre</b></p>	<p>Veille au bon déroulement de l'épreuve. Chronomètre, relève les points en fonction <a href="#">des barèmes</a> pour faire les totaux.</p>
<p><b>Jeune Coach - Jeune Capitaine</b></p>	<p>Conseille l'équipe et chaque concurrent, les motive.</p>
<p><b>Jeune Reporter</b></p>	<p>Pour restituer les résultats, une photo (groupe / action) + 3 lignes de commentaires.</p>
<p><b>Chiffres « clés » du Top AS UNSS N° 70</b></p>	<p>Nombre de points cumulés sur l'ensemble des épreuves.  Saisie sur OPUSS : Cf. « Trophée des AS UNSS, Introduction et Règlements ».</p>

## Dispositif

- Un bassin de 25 m.
- 1 ligne d'eau par équipe de 4.
- **30'**.
- Un mini mannequin lesté ou anneau lesté si besoin.



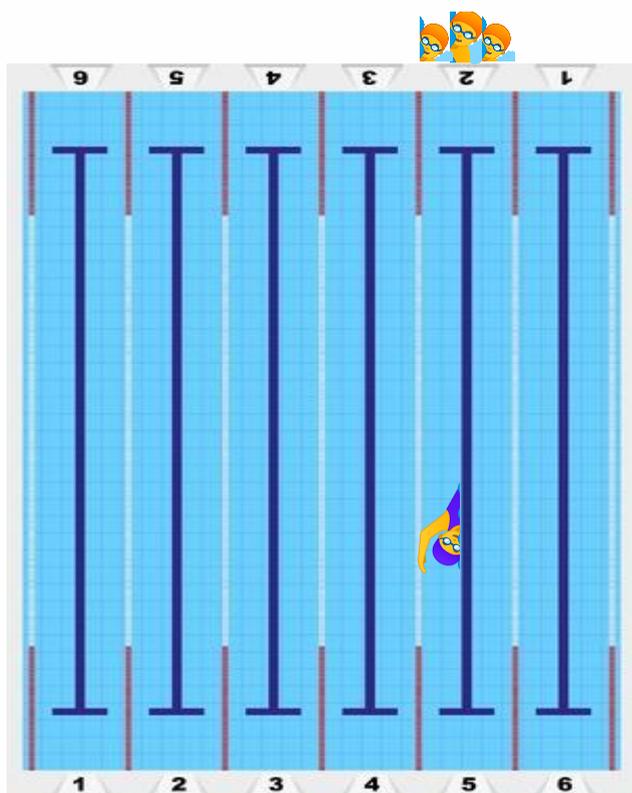
**L'équipe réalise les 9 épreuves qui sont chacune chronométrée.**

**Ses épreuves peuvent se faire sur un ou plusieurs entraînements.**

**Les temps sont convertis en point selon [les Barèmes](#) (arrondis au supérieur) puis additionnés pour donner la performance totale.**

Si impossibilité de nager ensemble, l'équipe constituée additionne les temps obtenus selon le déroulement détaillé ci-dessus.

## Illustration



## Déroulement

Nages sportives, 1 épreuve par élève au choix parmi :

- 50 m brasse.
- 50 m dos.
- 50 m NL.
- 50 m NL.
- Mannequin pour 3 élèves parmi les 4 de l'équipe.

Situé à 15 m du plot de départ, l'élève va chercher le mannequin et le ramène en prise libre.

Le temps est arrêté lorsque l'élève touche le mur.

Bonification et adaptation dans [le tableau du règlement Natation Sport Partagé en Page 2](#)

2 Relais, les 4 élèves de l'équipe participent :

- 4 x 50 m NL.
- 4 X 50 m 4 nages.

Si impossibilité de nager ensemble Cumul :

- Des 2 temps si relais à 2.
- Des 4 temps si impossibilité de faire le relais.

La classification du relais pour établir la compensation se trouve dans [le tableau du règlement Natation Sport Partagé en page 6](#)