

## II.35. Subaqua



### Subaqua

### Défiche 1

### Top AS N° 109

<b>Composition d'équipe</b>	Collèges, Lycées 2F et 2G. LP (Équipe libre de 4). 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. Un Chronométrateur.
<b>Jeune Coach - Jeune Capitaine</b>	Conseille pendant le temps de repos avec l'aide éventuelle des vidéos.
<b>Jeune Reporter</b>	Pour restituer les résultats, une photo (groupe / action) + 3 lignes de commentaires.
<b>Chiffres « clés » du Top AS UNSS N° 109</b>	Nombre d'élève participant en % / nombre scolarisés et performances réalisées. Saisie sur OPUSS : Cf. « Trophée des AS UNSS, Introduction et Règlements ».

### Illustration



Cliquez sur le lien pour voir l'atelier

<https://www.dailymotion.com/video/x7xzwjd>

### Dispositif

Piscine de 25 m.

1 ligne d'eau de 25 m / équipe de 4.

Ligne d'eau délimitée en 3 zones (10 m surface / 5 m sous l'eau / 10 m surface) à l'aide de perches, de planches, de tapis accrochés aux lignes d'eau à la surface.

Palmes obligatoires (tout type de palmes autorisé).

Masque, lunettes, tuba (latéral ou frontal) autorisés.

Relais 8 x 25 m Nage avec Palmes							
25 m = 10 m en surface / 5 m sous l'eau / 10 m en surface							
1 <sup>er</sup> Relais	2 <sup>ème</sup> Relais	3 <sup>ème</sup> Relais	4 <sup>ème</sup> Relais	5 <sup>ème</sup> Relais	6 <sup>ème</sup> Relais	7 <sup>ème</sup> Relais	8 <sup>ème</sup> Relais
Palmeur A	Palmeur B	Palmeur C	Palmeur D	Palmeur A	Palmeur B	Palmeur C	Palmeur D
Départs dans l'eau, 2 passages par nageur							
1 <sup>ers</sup> passages				2 <sup>èmes</sup> passages			
Obligatoirement en ondulation ou en battement (jambes uniquement, bras non moteurs).				Choix de la nage est libre (jambes uniquement, bras et jambes type crawl ...).			