

## Fiche Information

Activité support <b>NATATION</b>		Adaptations supplémentaires possibles proposées par le médecin <i>Cocher les adaptations à proposer à l'élève</i>
<p>* Le candidat réalise <b>une épreuve d'une durée de 10'</b>, en utilisant au moins un des modes de déplacements suivants : ventral alterné, ventral simultané, dorsal alterné, dorsal simultané.</p> <p>* <b>Déplacements en position d'équilibre horizontal par l'immersion de la tête, des actions simultanées ou alternatives des bras et/ou des jambes.</b></p> <p>* <b>Ventral</b> : déplacement avec alignement axe du corps/axe de déplacement avec tête immergée (nuque et une oreille au moins immergées), continuité d'actions motrices, contrôle respiration.</p> <p>* <b>Dorsal</b> : déplacement avec alignement axe du corps/axe de déplacement avec tête immergée (nuque et une oreille au moins immergées), continuité d'actions motrices.</p> <p>Règle 1 : les changements de modes de déplacement ne sont pas limités mais ne peuvent s'opérer qu'à l'issue de chaque bassin de 25m.</p> <p>Règle 2 : avant le début de l'épreuve, le candidat communique au jury son projet de distance ainsi que la distribution des modes de nage.</p> <p>Il est noté : - Pour 30% sur la performance. (distance de nage donnée par le tableau en annexe) - Pour 50% sur l'équilibre du nageur, la continuité de l'épreuve et les modes de nage utilisées</p> <p>- Pour 20% sur les écarts aux projets de distance et de nages.</p>		<p>Par rapport à l'intensité, alléger la sollicitation musculaire et articulaire et diminuer la fréquence cardiaque d'effort :</p> <p><input type="checkbox"/> diminuer la vitesse de course</p> <p><input type="checkbox"/> diminuer la durée de course</p> <p><input type="checkbox"/> interdire la brasse</p>
TYPES D'EFFORT	<p>Endurance fondamentale, même en fin de parcours ce sont des processus exclusivement aérobie qui constituent la ressource énergétique.</p> <p>Très légère dette d'oxygène pour les plus actifs en fin de parcours.</p>	
TYPES DE MOUVEMENTS	<p><b><u>Selon le degré d'inaptitude</u></b> et le mode de nage choisi, il s'agit pour les jambes de ciseaux de brasse avec cambrure lombaire ou de battements alternatifs dans l'axe aligné du corps. Pour les bras l'articulation de l'épaule est sollicitée par la rotation des bras. Le mouvement de la tête en crawl engendre une sollicitation des cervicales.</p>	
INAPTITUDES CONCERNEES	<p><b><u>Tous types d'inaptitudes</u></b></p>	