

# Natation de longue durée

## Niveau 1

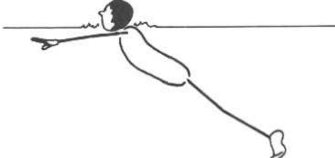
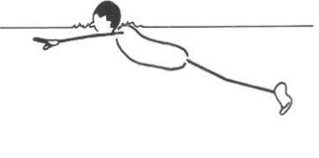
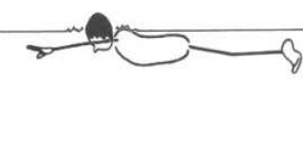


### 1/ Performance /7 points

**Situation de référence :** Départ plongé ou sauté, nager la plus grande distance possible en 6 minutes en utilisant le crawl et le dos en alternance sur 25 m

Distance parcourue en 6 minutes	Note /7
300	7
275	6
250	5,5
225	5
200	4,5
175	4
150	3,5
125	3
100	2,5
75	2
50	1,5
25	1

### 2/ Maîtrise / 8 points

	1 point	1.5 points	2 points
<b>Equilibration</b> /2	 Pas d'équilibre horizontal	 Début d'allongement, mais incomplet	 Equilibre horizontal Corps gainé et aligné
<b>Respiration</b> /2 <b>Crawl</b>	La tête est toujours hors de l'eau	Nage en apnée : ressort la tête de l'eau pour respirer	Respiration intégrée à la nage
<b>Propulsion</b> /2 <b>Dans les coulées</b>	Ne pousse pas sur le bord	Ressort à moins d'un mètre du bord	Poussée efficace ressort à plus d'un mètre
<b>Respect de l'alternance</b> <b>Ventrale/dorsale</b> /2	Change de nage pendant le 25 m	L'alternance existe mais est irrégulière	L'alternance par 25m est systématique

### 3/ Investissement, connaissances /5 points

- Je m'investis régulièrement pendant toute la durée du cycle de travail /1
- Je respecte la rotation dans les lignes /1
- Je respecte les règles d'hygiène /1
- Je sais remplir ma fiche d'observation /1
- J'utilise le vocabulaire approprié /1