CIBLER SA PRATIQUE EN NATATION : "JE FAIS LA PLUS GRANDE DISTANCE EN UN TEMPS DONNE"

Natation longue 2014-2015
Cyril Albertini

COMPETENCE : faire la plus grande distance en 6' en nage ventrale et/ou dorsale en optimisant l'équilibre, la respiration et phases de coulée (niv,1)
ou en 12' de crawl en tirant bénéfice des virages et en recherchant l'amplitude de nage (niv,2)
connaissances : construire des repères sur soi (durée, gestion de son allure), sur les autres (se comparer), sur l'activité (distance nagée)
capacité : Préserver un équilibre horizontal pour ↘ Résistances lors des déplacements, expiration aquatique, temps de glisse
attitude : cibler sa pratique pour se repérer, se montrer persévérant dans l'effort

OBJECTIFS :
Se repérer et cibler sa pratique (diagramme : gestion de course, distance nagée)
S'auto évaluer rapidement (régularité, distance nagée, barême)
Assumer le rôle d'observateur et de chronométreur

25	50	75	100	125	150	175	200	225	250	275	300	325	350	375	400	425	450	475	500	525	550	575	600	625	650	675	700
25"	25"	25"	25"	25"	25"	25"	25"	25"	25"	25"	25"	25"	25"	25"	25"	25"	25"	25"	25"	25"	25"	25"	25"	25"	25"	25"	25"
26"	26"	26"	26"	26"	26"	26"	26"	26"	26"	26"	26"	26"	26"	26"	26"	26"	26"	26"	26"	26"	26"	26"	26"	26"	26"	26"	26"
27"	27"	27"	27"	27"	27"	27"	27"	27"	27"	27"	27"	27"	27"	27"	27"	27"	27"	27"	27"	27"	27"	27"	27"	27"	27"	27"	27"
28"	28"	28"	28"	28"	28"	28"	28"	28"	28"	28"	28"	28"	28"	28"	28"	28"	28"	28"	28"	28"	28"	28"	28"	28"	28"	28"	28"
29"	29"	29"	29"	29"	29"	29"	29"	29"	29"	29"	29"	29"	29"	29"	29"	29"	29"	29"	29"	29"	29"	29"	29"	29"	29"	29"	29"
30"	30"	30"	30"	30"	30"	30"	30"	30"	30"	30"	30"	30"	30"	30"	30"	30"	30"	30"	30"	30"	30"	30"	30"	30"	30"	30"	30"
31"	31"	31"	31"	31"	31"	31"	31"	31"	31"	31"	31"	31"	31"	31"	31"	31"	31"	31"	31"	31"	31"	31"	31"	31"	31"	31"	31"
32"	32"	32"	32"	32"	32"	32"	32"	32"	32"	32"	32"	32"	32"	32"	32"	32"	32"	32"	32"	32"	32"	32"	32"	32"	32"	32"	32"
33"	33"	33"	33"	33"	33"	33"	33"	33"	33"	33"	33"	33"	33"	33"	33"	33"	33"	33"	33"	33"	33"	33"	33"	33"	33"	33"	33"
34"	34"	34"	34"	34"	34"	34"	34"	34"	34"	34"	34"	34"	34"	34"	34"	34"	34"	34"	34"	34"	34"	34"	34"	34"	34"	34"	34"
35"	35"	35"	35"	35"	35"	35"	35"	35"	35"	35"	35"	35"	35"	35"	35"	35"	35"	35"	35"	35"	35"	35"	35"	35"	35"	35"	35"
36"	36"	36"	36"	36"	36"	36"	36"	36"	36"	36"	36"	36"	36"	36"	36"	36"	36"	36"	36"	36"	36"	36"	36"	36"	36"	36"	36"
37"	37"	37"	37"	37"	37"	37"	37"	37"	37"	37"	37"	37"	37"	37"	37"	37"	37"	37"	37"	37"	37"	37"	37"	37"	37"	37"	37"
38"	38"	38"	38"	38"	38"	38"	38"	38"	38"	38"	38"	38"	38"	38"	38"	38"	38"	38"	38"	38"	38"	38"	38"	38"	38"	38"	38"
39"	39"	39"	39"	39"	39"	39"	39"	39"	39"	39"	39"	39"	39"	39"	39"	39"	39"	39"	39"	39"	39"	39"	39"	39"	39"	39"	39"
40"	40"	40"	40"	40"	40"	40"	40"	40"	40"	40"	40"	40"	40"	40"	40"	40"	40"	40"	40"	40"	40"	40"	40"	40"	40"	40"	40"
41"	41"	41"	41"	41"	41"	41"	41"	41"	41"	41"	41"	41"	41"	41"	41"	41"	41"	41"	41"	41"	41"	41"	41"	41"	41"	41"	41"
42"	42"	42"	42"	42"	42"	42"	42"	42"	42"	42"	42"	42"	42"	42"	42"	42"	42"	42"	42"	42"	42"	42"	42"	42"	42"	42"	42"
43"	43"	43"	43"	43"	43"	43"	43"	43"	43"	43"	43"	43"	43"	43"	43"	43"	43"	43"	43"	43"	43"	43"	43"	43"	43"	43"	43"
44"	44"	44"	44"	44"	44"	44"	44"	44"	44"	44"	44"	44"	44"	44"	44"	44"	44"	44"	44"	44"	44"	44"	44"	44"	44"	44"	44"
45"	45"	45"	45"	45"	45"	45"	45"	45"	45"	45"	45"	45"	45"	45"	45"	45"	45"	45"	45"	45"	45"	45"	45"	45"	45"	45"	45"
46"	46"	46"	46"	46"	46"	46"	46"	46"	46"	46"	46"	46"	46"	46"	46"	46"	46"	46"	46"	46"	46"	46"	46"	46"	46"	46"	46"
47"	47"	47"	47"	47"	47"	47"	47"	47"	47"	47"	47"	47"	47"	47"	47"	47"	47"	47"	47"	47"	47"	47"	47"	47"	47"	47"	47"
48"	48"	48"	48"	48"	48"	48"	48"	48"	48"	48"	48"	48"	48"	48"	48"	48"	48"	48"	48"	48"	48"	48"	48"	48"	48"	48"	48"
49"	49"	49"	49"	49"	49"	49"	49"	49"	49"	49"	49"	49"	49"	49"	49"	49"	49"	49"	49"	49"	49"	49"	49"	49"	49"	49"	49"
50"	50"	50"	50"	50"	50"	50"	50"	50"	50"	50"	50"	50"	50"	50"	50"	50"	50"	50"	50"	50"	50"	50"	50"	50"	50"	50"	50"
51"	51"	51"	51"	51"	51"	51"	51"	51"	51"	51"	51"	51"	51"	51"	51"	51"	51"	51"	51"	51"	51"	51"	51"	51"	51"	51"	51"
52"	52"	52"	52"	52"	52"	52"	52"	52"	52"	52"	52"	52"	52"	52"	52"	52"	52"	52"	52"	52"	52"	52"	52"	52"	52"	52"	52"
53"	53"	53"	53"	53"	53"	53"	53"	53"	53"	53"	53"	53"	53"	53"	53"	53"	53"	53"	53"	53"	53"	53"	53"	53"	53"	53"	53"
54"	54"	54"	54"	54"	54"	54"	54"	54"	54"	54"	54"	54"	54"	54"	54"	54"	54"	54"	54"	54"	54"	54"	54"	54"	54"	54"	54"
55"	55"	55"	55"	55"	55"	55"	55"	55"	55"	55"	55"	55"	55"	55"	55"	55"	55"	55"	55"	55"	55"	55"	55"	55"	55"	55"	55"
56"	56"	56"	56"	56"	56"	56"	56"	56"	56"	56"	56"	56"	56"	56"	56"	56"	56"	56"	56"	56"	56"	56"	56"	56"	56"	56"	56"
57"	57"	57"	57"	57"	57"	57"	57"	57"	57"	57"	57"	57"	57"	57"	57"	57"	57"	57"	57"	57"	57"	57"	57"	57"	57"	57"	57"
58"	58"	58"	58"	58"	58"	58"	58"	58"	58"	58"	58"	58"	58"	58"	58"	58"	58"	58"	58"	58"	58"	58"	58"	58"	58"	58"	58"
59"	59"	59"	59"	59"	59"	59"	59"	59"	59"	59"	59"	59"	59"	59"	59"	59"	59"	59"	59"	59"	59"	59"	59"	59"	59"	59"	59"
1'	1'	1'	1'	1'	1'	1'	1'	1'	1'	1'	1'	1'	1'	1'	1'	1'	1'	1'	1'	1'	1'	1'	1'	1'	1'	1'	1'
1'02"	1'02"	1'02"	1'02"	1'02"	1'02"	1'02"	1'02"	1'02"	1'02"	1'02"	1'02"	1'02"	1'02"	1'02"	1'02"	1'02"	1'02"	1'02"	1'02"	1'02"	1'02"	1'02"	1'02"	1'02"	1'02"	1'02"	1'02"
1'04"	1'04"	1'04"	1'04"	1'04"	1'04"	1'04"	1'04"	1'04"	1'04"	1'04"	1'04"	1'04"	1'04"	1'04"	1'04"	1'04"	1'04"	1'04"	1'04"	1'04"	1'04"	1'04"	1'04"	1'04"	1'04"	1'04"	1'04"
1'06"	1'06"	1'06"	1'06"	1'06"	1'06"	1'06"	1'06"	1'06"	1'06"	1'06"	1'06"	1'06"	1'06"	1'06"	1'06"	1'06"	1'06"	1'06"	1'06"	1'06"	1'06"	1'06"	1'06"	1'06"	1'06"	1'06"	1'06"
1'08"	1'08"	1'08"	1'08"	1'08"	1'08"	1'08"	1'08"	1'08"	1'08"	1'08"	1'08"	1'08"	1'08"	1'08"	1'08"	1'08"	1'08"	1'08"	1'08"	1'08"	1'08"	1'08"	1'08"	1'08"	1'08"	1'08"	1'08"
1'10"	1'10"	1'10"	1'10"	1'10"	1'10"	1'10"	1'10"	1'10"	1'10"	1'10"	1'10"	1'10"	1'10"	1'10"	1'10"	1'10"	1'10"	1'10"	1'10"	1'10"	1'10"	1'10"	1'10"	1'10"	1'10"	1'10"	1'10"
1'12"	1'12"	1'12"	1'12"	1'12"	1'12"	1'12"	1'12"	1'12"	1'12"	1'12"	1'12"	1'12"	1'12"	1'12"	1'12"	1'12"	1'12"	1'12"	1'12"	1'12"	1'12"	1'12"	1'12"	1'12"	1'12"	1'12"	1'12"
1'14"	1'14"	1'14"	1'14"	1'14"	1'14"	1'14"	1'14"	1'14"	1'14"	1'14"	1'14"	1'14"	1'14"	1'14"	1'14"	1'14"	1'14"	1'14"	1'14"	1'14"	1'14"	1'14"	1'14"	1'14"	1'14"	1'14"	1'14"

distance nagée en m

BAREMES :

Niv 1 : 6' ♀ / ♂		Niv 2 : 12' ♀ / ♂
300m	8	475m
275m	7,5	450m
250m	7	425m
225m	6	400m
200m	5	350m
175m	4	325m
150m	3	300m
125m	2,5	275m
100m	2	250m
75m	1,5	225m
50m	1	200m
moins de 6'	0,5	moins de 12'
	0	

Niveau 1 ou 2 acquis

Niveau 1 ou 2 en cours d'acquisition

Niveau ou 2 non acquis

nom du nageur :

nom de l'observateur :