

Explications détaillées du diplôme du Cercle des Nageurs de Draguignan

Le suivi du niveau de votre enfant est disponible sur demande par mail à :
cercledesnageursdraguignan@wanadoo.fr

Les semaines de passage des épreuves de cette saison sont les suivantes :
Semaine du 05 au 11 décembre 2022
Semaine du 13 au 19 mars 2023
Semaine du 05 au 11 juin 2023

Les parents pourront assister aux épreuves lors de la semaine du 05 au 11 juin.

La remise des diplômes se fera lors de l'assemblée générale qui aura lieu en juin 2023.

Entrée dans l'eau + coulée :

Niveau 1 : Saut

Le nageur doit sauter dans l'eau à partir du muret ou du plot.

Niveau 2 : Allumette en fusée

En partant du plot, le nageur doit rentrer dans l'eau en partant et en restant le corps droit en position de fusée (bras tendu au-dessus de la tête avec les mains superposés) et doit se laisser remonter à la surface dans cette position.

Niveau 3 : Plongeon 1^{ère} partie + coulée

En partant du muret, le nageur doit entrer dans l'eau en se propulsant vers l'avant tout en étant en position de fusée. L'entrée dans l'eau devra respecter l'ordre suivant -> mains, bras, tête, tronc, jambes.

Il devra ensuite se laisser glisser en position de fusée sur une distance minimum de 3 mètres, sans effectuer de mouvement.

Niveau 4 : Plongeon 2^{ème} partie + coulée

Le nageur devra connaître les ordres de départ de compétition.

En partant du plot, le nageur doit entrer dans l'eau en se propulsant vers l'avant tout en étant en position de fusée. L'entrée dans l'eau devra respecter l'ordre suivant -> mains, bras, tête, tronc, jambes.

Il devra ensuite effectuer une coulée dynamique (battement de jambes) en position de fusée sur une distance minimum de 5 mètres.

Compétence additionnelle : la coulée dynamique est effectuée en ondulation.

Crawl :

Niveau 1 : Déplacement ventral

Le nageur devra se déplacer en battant des jambes et en effectuant une rotation de bras type « moulin ».

Niveau 2 : Début du crawl

Le nageur devra se déplacer en battant des jambes et en ayant les pointes de pieds tendus vers l'arrière.

Il devra avoir la tête fixe avec le regard dirigé vers le fond du bassin. Elle ne peut bouger que lorsqu'il faut respirer.

La rotation des bras devra se faire en rattraper devant (le cycle de bras s'effectue une fois que la main a rejoint celle de devant et ainsi de suite). Le bras devra être tendu à son maximum devant la tête.

Niveau 3 : Crawl en acquisition

Le nageur devra se déplacer en battant des jambes et en ayant les pointes de pieds tendus vers l'arrière et n'effectuer aucun temps d'arrêt dans son battement.

Il devra avoir la tête fixe avec le regard dirigé vers le fond du bassin. Elle ne peut bouger que lorsqu'il faut respirer. La respiration devra se faire tous les 3 mouvements de bras. La respiration devra se déclencher lorsque la main arrive à la cuisse.

La rotation des bras devra se faire en semi-rattraper devant (le cycle de bras suivant s'effectue lorsque le coude passe au-dessus de la tête et ainsi de suite). Le bras devra être tendu à son maximum devant la tête. La fin de la phase propulsive devra se situer à la cuisse.

Niveau 4 : Crawl acquis

Le nageur devra se déplacer en battant des jambes et en ayant les pointes de pieds tendus vers l'arrière et n'effectuer aucun temps d'arrêt dans son battement.

Il devra avoir la tête fixe avec le regard dirigé vers le fond du bassin. Elle ne peut bouger que lorsqu'il faut respirer. La respiration devra se faire tous les 3 mouvements de bras. Elle devra être rapide et se déclencher lorsque la main arrive à la cuisse et devra se finir dans la continuité du retour aérien du bras.

La rotation des bras devra se faire de manière fluide, sans temps d'arrêt et avec une grande amplitude. Le bras devra être tendu à son maximum devant la tête lors de l'engagement de la traction de bras. La fin de la phase propulsive devra se situer à la cuisse. Les épaules devront s'engager vers l'avant et vers le fond lors de la phase de propulsion.

Partie non nagée + coulée :

Niveau 1 : Virage 1^{ère} partie

Le nageur devra toucher le mur à une main puis se retourner et pousser au mur pour repartir sur sa prochaine longueur, sans toucher le sol.

Niveau 2 : Virage 2^{ième} partie

Le nageur devra toucher le mur à une main puis se retourner et pousser au mur pour repartir en position de fusée sur sa prochaine longueur, sans toucher le sol. La coulée devra être d'une distance minimum de 3 mètres.

Niveau 3 : Culbute 1^{ère} partie

Lorsque le nageur arrive vers le mur, il devra effectuer une roulade lui permettant une rotation pour changer de direction pour repartir en position de fusée sur sa prochaine longueur.

Il est autorisé pour le nageur de toucher le mur à la main avant d'effectuer sa roulade afin de s'assurer de la distance de rotation.

Niveau 4 : Culbute 2^{ième} partie

Lorsque le nageur arrive vers le mur, il devra effectuer une roulade lui permettant une rotation pour changer de direction pour repartir en position de fusée sur sa prochaine longueur. La coulée devra être dynamique et d'une distance minimum de 3 mètres.

Compétence additionnelle : la coulée dynamique est effectuée en ondulation.

Dos :

Niveau 1 : Déplacement dorsal

Le nageur devra se déplacer en battant des jambes et en effectuant une rotation de bras type « moulin ».

Niveau 2 : Début du dos

Le nageur devra se déplacer en battant des jambes et en ayant les pointes de pieds tendus vers l'arrière.

La rotation des bras devra se faire en continu. Lorsque la main entre dans l'eau, c'est l'auriculaire qui devra entrer en premier dans l'eau sur chaque mouvement.

Niveau 3 : Dos en acquisition

Le nageur devra se déplacer en battant des jambes et en ayant les pointes de pieds tendus vers l'arrière et n'effectuer aucun temps d'arrêt dans son battement.

La rotation des bras devra se faire en continu. Lorsque la main entre dans l'eau, c'est l'auriculaire qui devra entrer en premier dans l'eau sur chaque mouvement. Le bras/épaule devra frotter la tête lors du retour aérien.

Le corps devra rester aligné en respectant l'alignement tête-tronc-jambes.

Niveau 4 : Dos acquis

Le nageur devra se déplacer en battant des jambes et en ayant les pointes de pieds tendus vers l'arrière et n'effectuer aucun temps d'arrêt dans son battement.

La rotation des bras devra se faire en continu et en opposition (un bras derrière la tête pendant que l'autre est à la cuisse et tourner de cette manière sans temps d'arrêt). Lorsque la main entre dans l'eau, c'est l'auriculaire qui devra entrer en premier dans l'eau sur chaque mouvement. Le bras/épaule devra frotter la tête lors du retour aérien sans que la tête ne bouge.

Le corps devra rester aligné en respectant l'alignement tête-tronc-jambes.

Distance :

Niveau 1 : 25 mètres

Le nageur sera diplômé et évalué sur cette distance et sur les critères suivants : entrée dans l'eau et partie nagée 1.

Niveau 2 : 50 mètres

Le nageur sera diplômé et évalué sur cette distance et sur les critères suivants : entrée dans l'eau, partie nagée 1, partie non nagée, partie nagée 2.

Niveau 3 : 100 mètres

Le nageur sera diplômé et évalué sur cette distance et sur les critères suivants : entrée dans l'eau, partie nagée 1 (deux passages), partie non nagée (3 passages), partie nagée 2 (deux passages).

Critère chronométrique :

Critère qui vient évaluer la performance chronométrique du nageur, en complément des critères techniques ci-dessus.