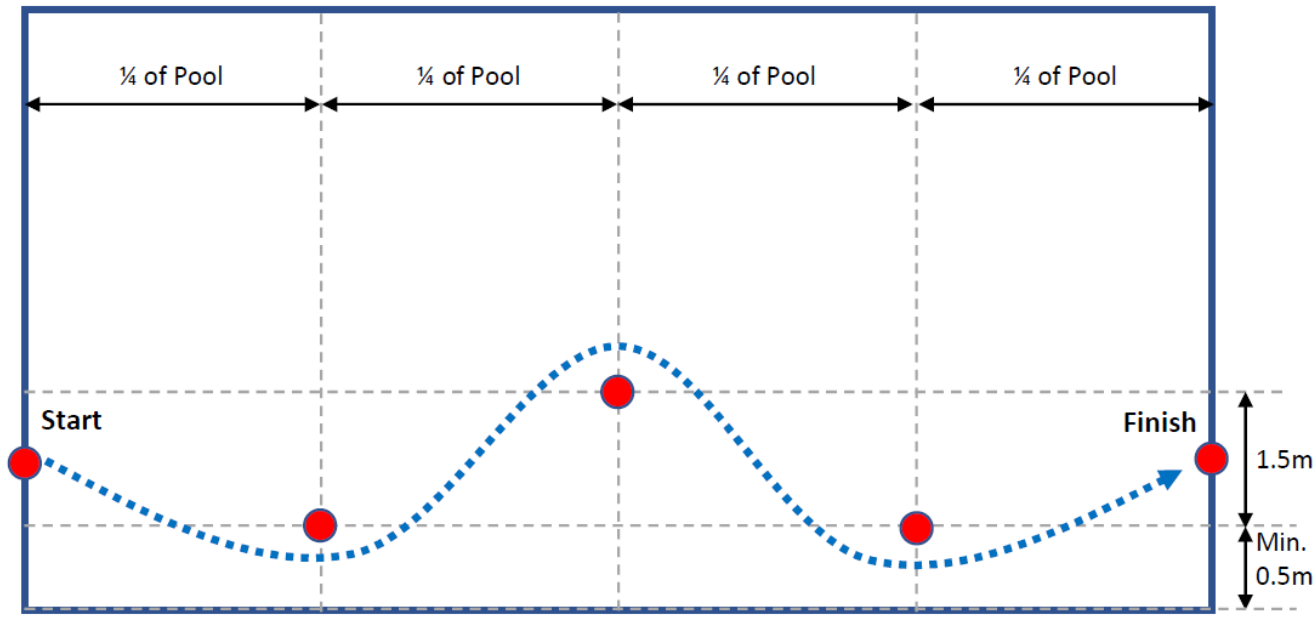
Special Olympics Challenge

Skill Natation 1 – FREESTYLE SLALOM

Description
Effectuer un parcours de slalom en nage libre.



Objectif Travailler la vitesse, la capacité à s'orienter et à changer de direction.

Évaluation Mesurer le temps écoulé du départ à l'arrivée.
Le chronomètre est arrêté lorsque le nageur touche le point d'arrivée au moins d'une main.
Faire 2 essais et compter le meilleur résultat.

Règles

- Le départ se fait dans l'eau et le nageur se tient d'une main sur le bord.
- Le départ est donné par le coach.
- Il faut nager une longueur de bassin
- La longueur du bassin doit être d'au moins 15m, jusqu'à un maximum de 25m.
  La longueur exacte n'est pas importante. Cependant, il faut toujours nager dans le même bassin.
- Le style de nage est libre, mais ne doit pas changer sur toute la longueur et pendant tout le challenge.
- La natation assistée est autorisée. Dans ce cas, l'assistant ne doit cependant ni traîner ni pousser le nageur.

Created by the Joseph P. Kennedy Jr. Foundation. Authorized and accredited by Special Olympics, Inc for the benefit of persons with intellectual disabilities.

- Il est possible de nager avec des flotteurs.
  Il faut toutefois toujours utiliser le même type de flotteur durant tout le challenge.
- Le départ et l'arrivée sont marqués d'un cône, d'un objet coloré ou d'une ligne verticale sur le bord du bassin.
- Si le nageur touche les balises du slalom, mais les passe correctement (à l'extérieur), l'essai est validé.
- Si le nageur manque une balise du slalom, l'essai n'est pas validé et doit être recommencé.

Matériel

Chronomètre / 3 balises bien visibles pour marquer le slalom / démarcation pour le départ et l'arrivée / un ruban de mesure.

Instructions

- Pour délimiter les passages du slalom, utiliser des objets flottants (p. ex. une balle) lestés d'un objet lourd avec une corde. L'objet lourd doit toucher le fond et la corde doit être tendue.
  Il est important que la balise ne bouge pas lorsque le nageur passe.
- Pour marquer les points de départ et d'arrivée, utiliser un objet bien visible (p. ex. un cône, du ruban adhésif coloré sur le mur du bassin et un objet coloré sur le bord).
- Si l'espace disponible est supérieur à la largeur d'un couloir de natation, il est recommandé de placer le slalom loin du bord afin d'éviter de gêner le nageur lorsqu'il doit contourner la balise.
- L'utilisation de lunettes de natation, d'un masque de plongée ou de gants de natation est autorisée.
- Par contre, les palmes sont interdites.

Si vous avez des questions sur ce skill, n'hésitez pas à nous contacter : challenge@specialolympics.ch