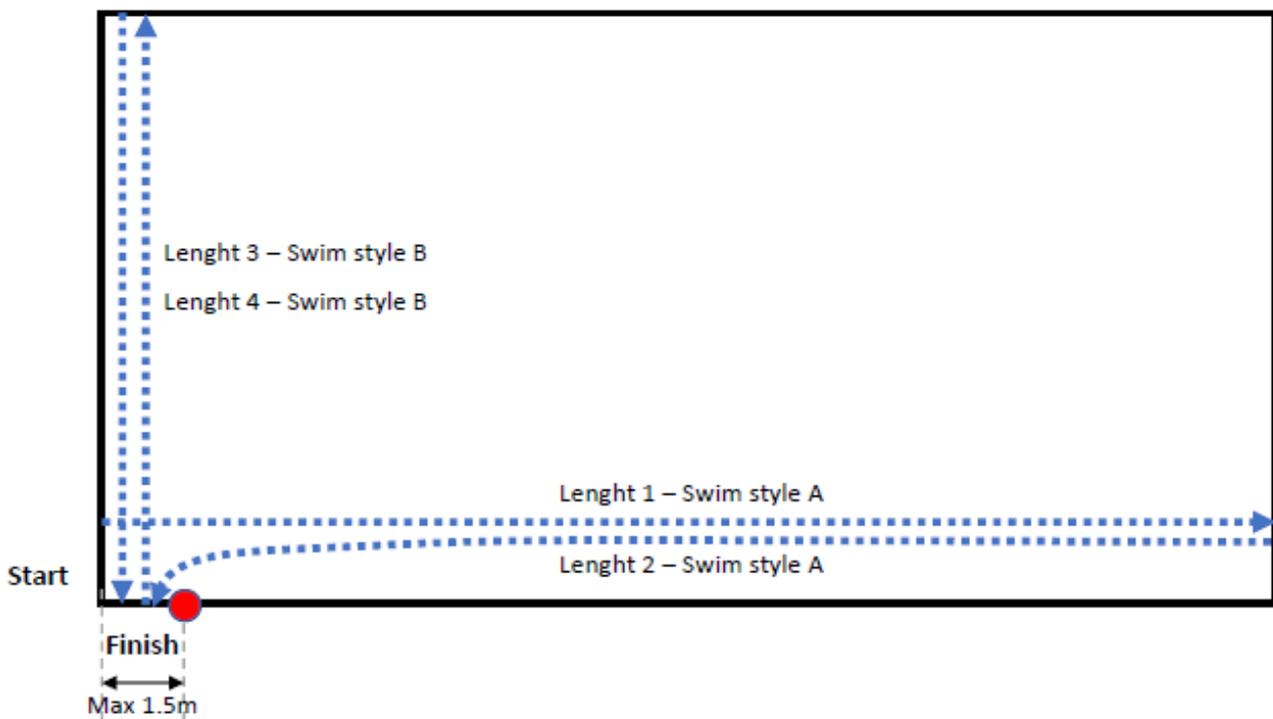


# Special Olympics Challenge

## Skill Swimming 2 – 4x2 BI-DIRECTION

### Description

Nager 4 longueurs dans deux styles différents : 2 fois dans la longueur du bassin dans un style et 2 fois dans la largeur dans un autre.



**Objectif** Entraîner la vitesse dans deux styles différents et renforcer les capacités d'orientation, de changement de direction et de style.

**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

- La longueur doit être comprise entre 15 m et 25 m.  
La longueur exacte n'est pas importante. Par contre, il faut toujours nager dans le même bassin.
- Le départ peut avoir lieu depuis le bord, depuis le plot de départ ou dans l'eau.
- Le nageur choisit un style de nage pour la longueur du bassin (2 longueurs) et un autre pour la largeur (2 largeurs)
- Le virage entre le deuxième et troisième trajet est libre et s'effectue sur le côté long du bassin, au maximum à 1,5 m du bord de la piscine. Le point doit être signalé visuellement sur le bord de la piscine.
- L'essai se fait sans couloirs.
- Le coach démarre le chronomètre et l'arrête à la fin des 4 longueurs.
- L'arrivée et les virages sont libres, mais le nageur doit toucher le bord de la piscine.
- Le départ, les styles de nages et la séquence des styles doivent toujours être les mêmes pendant toute la durée du Challenge.

## Matériel

Chronomètre / marquage du 2<sup>e</sup> virage et de l'arrivée / mètre à ruban.

## Instructions

- Pour marquer le point d'arrivée (et le 2<sup>e</sup> virage), utiliser un objet clairement visible (p. ex. : bande autocollante de couleur sur le mur du bassin et/ou objet de couleur sur le bord).
- L'utilisation de lunettes de natation, d'un masque de plongée ou de gants de natation est autorisée.
- Par contre, les palmes sont interdites.
- Les personnes qui ne savent pas nager correctement un style peuvent utiliser une planche.  
Dans ce cas, il faut aussi respecter les règles suivantes :
  - la planche doit être tenue avec les mains ou entre les jambes pour les 4 longueurs.
  - si la planche est tenue avec les mains, le nageur nage avec ses jambes dans 2 styles différents.
  - si la planche est tenue entre les jambes, le nageur nage avec ses bras dans 2 styles différents.
- Une fois les styles de nages déterminés, ils doivent être conservés pendant toute la durée du Challenge afin de toujours nager de la même manière.

Si vous avez des questions sur ce Skill, n'hésitez pas à nous contacter : [challenge@specialolympics.ch](mailto:challenge@specialolympics.ch)