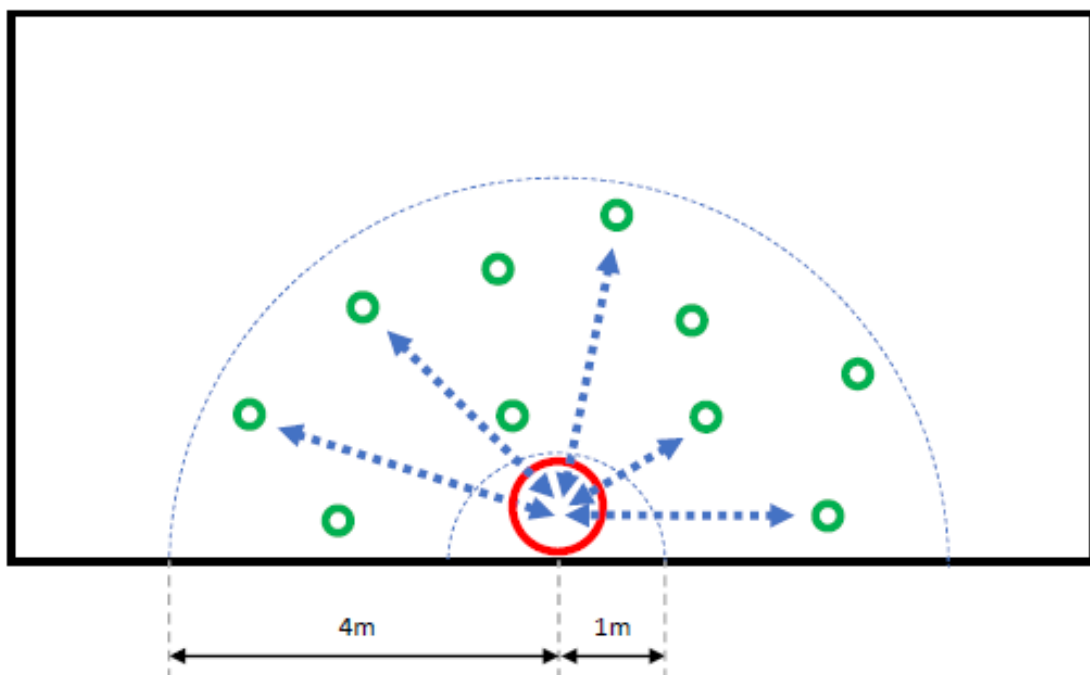


Special Olympics Challenge

Skill Swimming 4 – A HOLE IN THE WATER



Description:

Recueillir des anneaux déposés au fond de l'eau et les ramener à la surface à travers un cercle appelé « le trou dans l'eau »

Objectif: Entraîner la nage sous l'eau, avec ses composantes principales: régulation de la respiration, nage avec les yeux ouverts, orientation et efficacité de la nage.

Évaluation: Mesure du temps entre le départ **et la fin de la récupération** des 8 objets au fond de l'eau (par exemple anneaux). Faire 2 tentatives, le meilleur compte.

Règles:

- La piscine doit être d'au moins 120cm de profondeur, jusqu'à un maximum de 220cm.
- Le coach lance 10 objets sur le fond (p. ex. plaques ou anneaux), en les disséminant à différentes distances du point de lancement au bord de la piscine. Les objets doivent se trouver à au moins 1 m et au maximum à 4m du point de lancement.
- Un grand cercle flottant (ou une marque similaire) est disposé à la surface de l'eau.



- Au coup d'envoi, le nageur ou la nageuse fait un plongeon debout à travers le trou et commence la collecte des objets.
- Si le nageur préfère partir de l'eau, il se place dans ou près du cercle et se tient d'une main au bord.
- Les objets doivent être récupérés au maximum deux à la fois et ramenés en revenant à la surface à travers le cercle flottant.
- La récupération d'un objet est valable si le nageur récupère et ramène l'objet d'un seul souffle.
- Pour le redémarrage, le nageur plonge à nouveau depuis l'intérieur du cercle flottant et peut se pousser avec les pieds depuis le mur de la paroi de la piscine.
- Le nageur doit récupérer 8 des 10 objets lancés dans l'eau.
- Le temps s'arrête lorsque le nageur dépose le huitième objet sur le bord du bassin.
- Si, pendant l'essai, le nageur n'a plus d'air et doit remonter à la surface, il doit laisser tomber l'objet qu'il a en main. Il peut cependant plonger à nouveau d'où il est pour récupérer l'objet et le sortir de l'eau, en passant par le cercle.

Matériel:

Chronomètre / 1 cercle flottant / 10 plaques ou anneaux coulants / outil de mesure

Indications:

- Le coach doit essayer de lancer les anneaux à différentes distances et dans différentes directions.
- Il n'est pas nécessaire que les anneaux soient toujours dans la même position.
- Le nageur a le droit de choisir les 8 objets qu'il préfère récupérer.
- L'utilisation de lunettes de natation ou de masque de plongée n'est pas autorisée, sauf si un nageur doit les utiliser pour des raisons médicales ou thérapeutiques.
- L'utilisation des nageoires n'est pas autorisée.
- En cas de difficulté à nager au fond, une ceinture de poids est autorisée. Utiliser au maximum 1 kg et s'assurer d'abord que le nageur est à l'aise dans la descente et la remontée.
- Conseils:
 - Expliquer au nageur la position des anneaux dans l'eau et définir avec lui le mode de récupération.
 - le plongeon de départ facilite l'accès au fond et la poussée du bord au fond du bassin permet d'atteindre des objets lointains lors de la première tentative. Il est donc conseillé de chercher un objet loin aux premières tentatives et de laisser les plus proches pour les dernières récupérations, lorsque la capacité à retenir son souffle diminue à cause de l'effort.
 - avant la deuxième tentative, donner au nageur suffisamment de temps pour récupérer.
 - le nageur informe l'entraîneur quand il est prêt à commencer

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