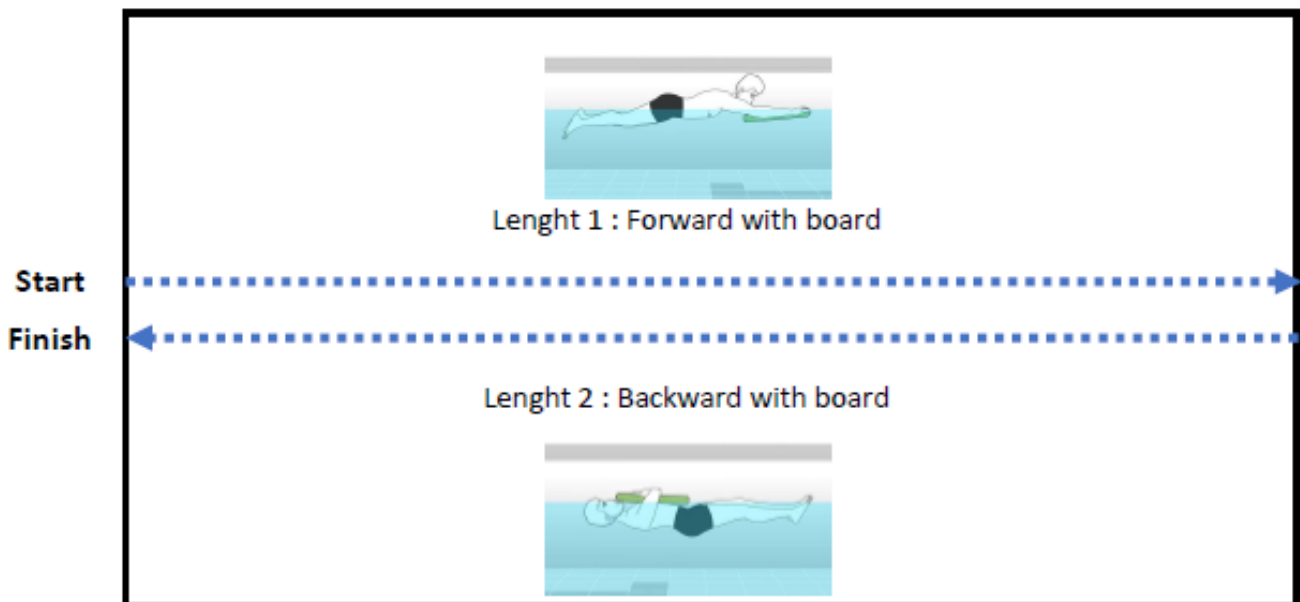


# Special Olympics Challenge

## Skill Swimming 3 – FLOATATION

### Description:

Nager deux longueurs avec une planche: la première longueur sur le ventre et la seconde sur le dos.



**Objectif:** Exercer le travail avec les jambes en position ventrale et dorsale.

**Évaluation:** Chronométrer le temps du départ (dans l'eau) à l'arrivée (toucher le bord avec une partie du corps). Faire 2 essais et compter le meilleur.

### Règles

- La longueur du bassin 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 a lieu depuis l'eau, au signal du coach.
- Conserver le même style sur toute la longueur. Il est possible de changer de style de nage entre la première et la deuxième longueur. Garder les mêmes styles tout au long du Challenge.
- En position ventrale, la planche doit être tenue devant la tête (voir schéma).
- En position dorsale, la planche peut être tenue sur le ventre (voir schéma), derrière la tête ou avec les bras tendus au-dessus de la tête.



## Matériel

1 chronomètre / 1 planche

## Instructions

- Une fois les styles de nages et la position de la planche déterminés, il faut les conserver pendant toute la durée du Challenge afin de toujours nager de la même manière.
- L'utilisation de lunettes de natation ou d'un masque de plongée est autorisée.
- Les palmes ou les gants de natation ne sont pas autorisés.

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