

LES PISCINES et SPORTS AQUATIQUES

LES PISCINES

Il existe plusieurs formes de piscines conçues pour la pratique de la natation sportive voire les sports qui se pratiquent dans un bassin .

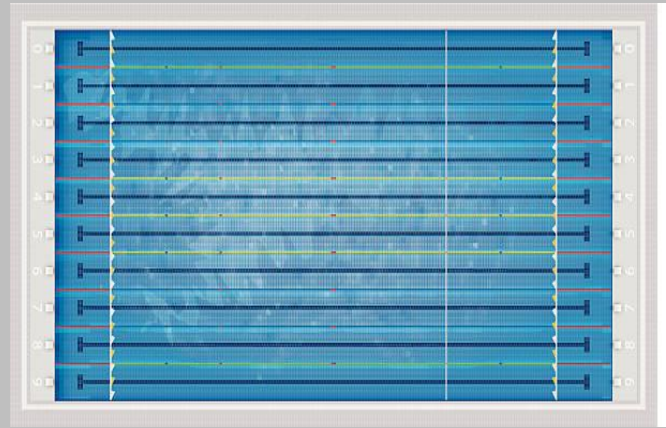


figure E1 *Les différents types de bassin*

LES caractéristiques d'un bassin

Chaque bassin de compétition que ce soit petit ou grand est doté de caractéristiques et de repères pour le bon déroulement de la course en natation .

- 1. Le bassin est délimité par des lignes d'eau qui définissent les couloirs ou les nageurs sont censés de faire leurs courses .*
- 2. Chaque nageur a son plot de départ .figure E2*
- 3. Le fond du bassin est signalé par une ligne de fond donnant au nageur un repère pour rester dans la même itinéraire , et à chaque fin de cette ligne un T est remarqué au fond , cela annonce les deux derniers mètres du mur (virage ou la fin de la course) . figure E3.*
- 4. Un autre T est signalé au mur pour effectuer les virages . figure E3.*
- 5. Les lignes des cinq mètres désignées pour les nageurs du dos comme repère pour préparer leurs virages*
- 6. La ligne des quinze mètres , c'est une ligne pour réglementer la coulée sous marine des nageurs à ne pas dépasser .*
- 7. les étriers ce sont des supports d'appui pour les départs en dos .figure E4*

en plus des deux bassins de compétition les plus utilisés , les Américains ont d'autres dimensions et formes pour leurs compétitions locales .



figure E2 Les plots des départs

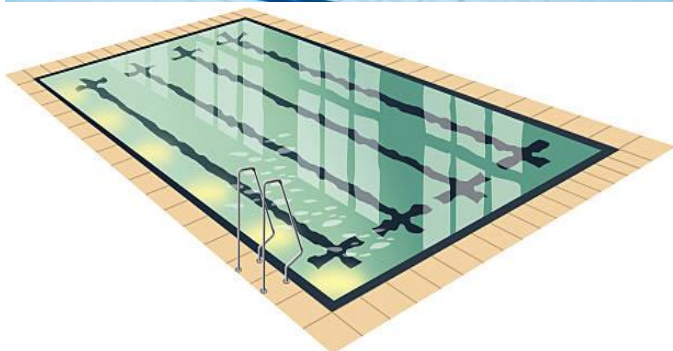


figure E3 Les lignes de fond



figure E4 *Les étriers du départ en dos*

d'autres bassins sont liés aux bassin principal comme, le bassin pédagogique , le bassin de récupération et toboggans. Figure E5

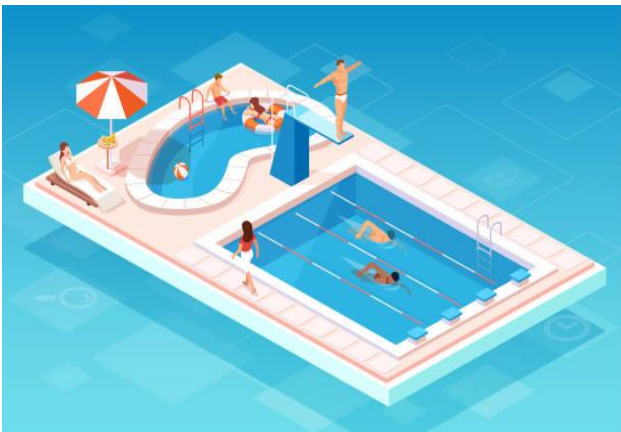


figure E5 *Les annexes du bassin principal*

LES DISCIPLINES LIEES A LA F.I.N.A

La fédération internationale de natation amateurs regroupe plusieurs disciplines . Au cours du développement de la natation sportive une polarisation et spécialisation s'est faite selon les domaines d'intérêts ; la natation sportive , Water polo , Plongeon et Natation Synchronisée . figure E6

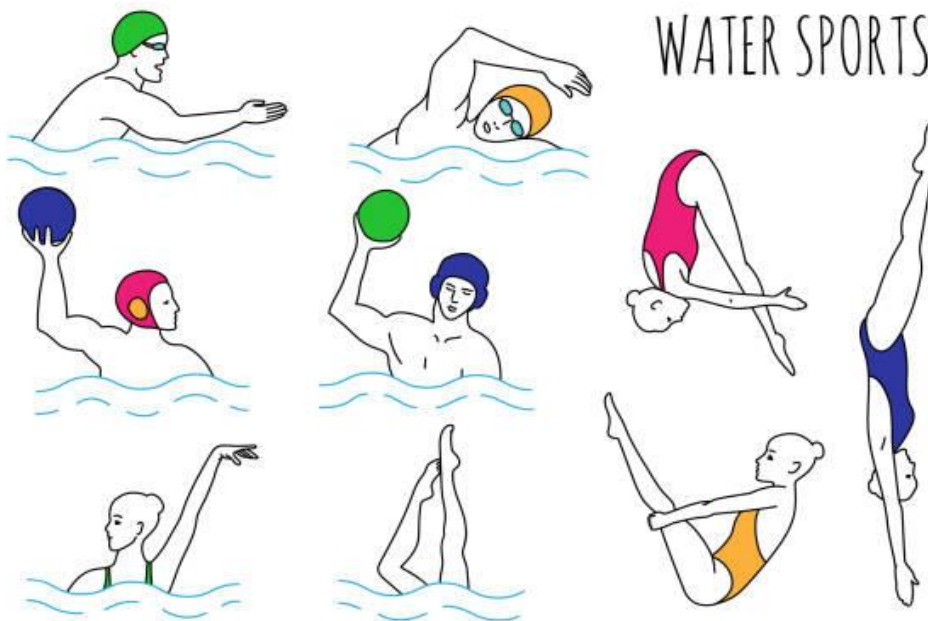


figure E6 Les quatre disciplines olympiques affiliées a la F.I.N.A

Le Water-Polo

Le water-polo est un sport collectif aquatique opposant deux formations de sept joueurs. Il fut codifié dans le Royaume-Uni à la fin du XIX^e siècle et devint sport olympique en 1900 pour les hommes, et en 2000 pour les femmes. Figure E7



Figure E7

La natation synchronisée

La natation synchronisée, appelée natation artistique¹ depuis l'été 2017, est un sport nautique, mélange de gymnastique, de danse et de natation qui se pratique en piscine. Figure E8



Le plongeon

Il s'agit, en s'élançant de différentes hauteurs, d'effectuer devant un jury des figures acrobatiques codifiées avant de pénétrer dans l'eau. Cette activité est également pratiquée sur le rectangle vert par certains spécialistes italiens et autres brésiliens. Figure E9

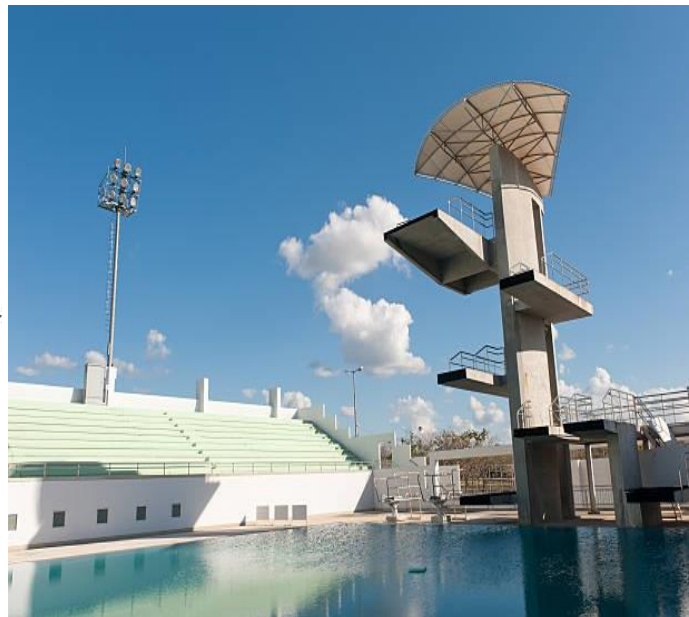


Figure E9

La natation sportive

C'est la natation sportive ,c'est la natation de course . Pour les courses de la natation on a deux classifications , une individuelle est l'autre par équipe (relais) .

Il existe aussi 4technique de nage , la nage la plus connue et la plus rapide c'est le Crawl , le dos crawlé , la technique papillon et la brasse . Les deux premiers sont considérées comme des nages asymétriques et les deux derniers comme des nages symétriques .

Tableau des épreuves de natation

	<i>Papillon</i>	<i>Dos crawlé</i>	<i>La brasse</i>	<i>Le crawl</i>	<i>4 nages</i>
<i>Piscine 50 m</i>	<i>50-100-200</i>	<i>50-100-200</i>	<i>50-100-200</i>	<i>50-100-200-400-800-1500</i>	<i>200-400</i>
<i>Piscine 25 m</i>	<i>50-100-200</i>	<i>50-100-200</i>	<i>50-100-200</i>	<i>50-100-200-400-800-1500</i>	<i>100-200-400</i>
<i>Les relais</i>				<i>4x50-4x100-4x200 . 4x50 mixte 4x100 mixte</i>	<i>4x50 4n-4x1004n 4x50 4n mixte 4x100 4n mixte</i>



