

Olympiade Aquatique

Licence animation - compétition

Le dimanche 6 juin 2021 - piscine de la plage à Pontivy – **14 h à 16 h30**

Bassin 50 m x 6 couloirs

Engagements tableau Excel du vendredi 28 mai au mercredi 2 juin

Equipe de 4 nageurs (3 avenir ou jeunes 1 + le coach : stagiaire BF ou juniors, il peut y avoir 2 coachs par équipe dans ce cas vous faites une épreuve sur 2)

Matériel de chaque nageur : Bonnet, lunettes, palmes

Défilé des équipes autour du bassin

Départ : pédiluve près des plots – sortie : pédiluve petit bassin

1

Le barrage des castors

Longueur 100 m – 1 ligne d'eau	Partie : 4 min
Confrontation de 6 équipes	
Matériel : Chaque nageur a une frite et des palmes	
Chaque nageur fait un 25 m avec des palmes et au moins 1 frite	
un nageur sur le plot (1 ^{er}), 2 nageurs au 25 m (2 ^{ème} et 4 ^{ème}), un nageur petit bain 3 ^{ème}	
Description du jeu : Relais	
Le premier relayeur part du plot avec des palmes et une frite, au 25 m il donne sa frite au 2 ^{ème} relayeur qui part vers le 3 ^{ème} relayeur avec 2 frites. Le 3 ^{ème} relayeur est dans le petit bassin, il repart avec 3 frites jusqu'au 25 m et le dernier relayeur a 4 frites qu'il ramène sur le plot.	

2

Le relais des loutres

Largueur 15 m –	Partie : 3 min
Confrontation de 4 équipes	
Matériel : 4 anneaux par équipes immergés côté gauche du bassin – 1 planche pour l'équipe	
Les 4 nageurs sont sur le côté du bassin dans la largeur	
Description du jeu : Relais	
Chaque nageur part avec une planche pour traverser le bassin, ligne 1 il va chercher un anneau immergé et le ramène sur sa planche. Trouver une solution pour franchir les lignes. Le 2 ^{ème} relayeur part avec la planche et effectue le même parcours, ainsi de suite pour ramener les 4 anneaux au départ des nageurs.	

3

Requin – Dauphin

Longueur 25 m – 2 lignes d'eau	Partie : 5 x 30 sec
Confrontation de 2 équipes	
Description du jeu :	
Chaque équipe est dans un couloir au démarrage du jeu au milieu des 25 m Dans chaque équipe les nageurs s'attribuent un chiffre de 1 à 4, Le maître du jeu (sur le bord du bassin) donne un chiffre, les nageurs qui ont ce chiffre lèvent la main et deviennent «les chassés». Les nageurs de l'équipe adverse deviennent les «chasseurs» et doivent poursuivre et toucher les «chassés» des autres équipes, en passant sous la ligne pour rejoindre la ligne du « chassé »	
Au bout de 30 sec on arrête la partie	

4

Le parcours des grenouilles	
Largueur 15 m – petit bassin	Partie : 3 min
Confrontation de 2 équipes	
Les 4 nageurs sont au mur côté gauche	
Description du jeu : Relais	
Le premier nageur nage et passe sous la ligne 1 et se positionne au milieu de la ligne 2. Le relayeur suivant nage, passe sous la ligne et entre les jambes du n° 1 et se place au milieu de la ligne 3. Le relayeur suivant fait la même chose et se place au milieu de la ligne 4, ainsi de suite jusqu'à ce que tous les nageurs soit au mur dans la ligne 6.	

5

Le relais des cormorans	
Largueur 15 m –	Partie : 3 min
Confrontation de 4 équipes	
Chaque nageur fait un 15 m avec passage sous les lignes d'eau - 2 nageurs de chaque côté du bassin	
Description du jeu : Relais	
<i>Chaque nageur traverse le bassin dans la largeur en passant sous les lignes d'eau pour donner le relais au suivant.</i>	
<i>Départ plongé ou non</i>	
<i>Respirer au moins une fois entre chaque ligne d'eau</i>	

6

Les pingouins à l'attaque	
Longueur 10 m –	Partie : 3 min
Confrontation de 6 équipes	
Matériel : 4 anneaux par équipes immergés	
Les 4 nageurs sont dans l'eau à plus ou moins 10 m du mur	
Description du jeu : Relais	
<i>Chaque nageur nage en crawl jusqu'au mur, fait une culbute, une coulée, une reprise de nage et nage le retour en water-polo pour taper dans la main du relayeur suivant.</i>	

7

Le relais des otaries	
Largueur 15 m –	Partie : 3 min
Confrontation de 4 équipes	
Matériel : 4 anneaux par équipes immergés	
<i>Chaque nageur va chercher un anneau et le ramène dans à son équipe.</i>	
<i>Les anneaux sont immergés, le premier sous la 1^{ère} ligne d'eau, le 2^{ème} sous la 2^{ème} ligne d'eau, le 3^{ème} sous la 3^{ème} ligne d'eau, le 4^{ème} sous la 4^{ème} ligne d'eau.</i>	
<i>Les anneaux sont déposés par le coach de l'équipe.</i>	
Les 4 nageurs sont sur le côté du bassin dans la largeur	
Description du jeu : Relais	
<i>Chaque nageur va chercher un anneau le 1, 2, 3 ou 4 et le ramène à son équipe pour passer le relais au suivant. Pas d'ordre pour aller chercher les anneaux, il faut tous les ramener.</i>	
<i>Le nageur peut prendre au moins une respiration avant d'aller chercher l'anneaux.</i>	
<i>Si un nageur n'arrivent pas le coach peut aller le chercher avec lui ou envoyer un autre nageur</i>	