

**Evaluation des techniques de nage:  
Du débutant au nageur confirmé sur la base de l'analyse  
Des éléments de la structure des mouvements**

**Ecrit par: BENDAHMANE mohamed nasreddine**

**Maître Assistant à l'ENS-EPS Université de Mostaganem**

La technique sportive est un procédé, ou un ensemble de procédés appris par l'intermédiaire de l'exercice physique, dans le but de résoudre, de la façon la plus économique la plus rationnelle possible et avec un maximum d'efficacité une tâche déterminée à base de mouvement autrement dit un problème moteur. Toute prestation est fondée sur l'interaction de la capacité de l'athlète et des conditions extérieures, (réaction du sol, de l'engin, de l'adversaire, milieu fluid).

La technique est une habilité motrice, c'est à dire une composante automatisée de l'action consolidée par répétition.

**1- Organisation pratique:**

Dans le tableau 1, il existe trois (03) groupes d'âge différenciés pour une analyse objective de la technique de nage.

**Tableau n°01:** paramète du test d'évaluation de la technique de nage en fonction de chaque groupe d'âge:

Age	8 Ans	9 Ans – 11 Ans	12 Ans et plus
<b>Paramètres</b>			
Distance	2 × 25 m	2 × 50 m	2 × 100 m
Intensité	95% de la meilleure performance actuelle	95%	95% de la M.P.A
Repos	10 mn	10 mn	10 mn

Chaque groupe d'âge à une distance précise à réaliser dans un même style de nage tout en respectant l'intensité de nage et le repos entre les deux (02) répétitions.

L'analyse de la technique se fait sur la base d'une évaluation des éléments structurelles des mouvements sous forme de table de notation. (voir 2.1, 2.2, 2.3)

Les modalités pratiques pour l'évaluation des éléments structurels des mouvements seront organisées comme suit :

- au cours de la première répétition, c'est-à-dire 25m, 50m ou 100m selon le groupe d'âge concerné, les éléments suivants seront évalué :

- \* Position du corps.
- \* Mouvements des bras.

- au cours de la deuxième répétition, ce sera le tour :

- \* Des mouvements de jambes.
- \* De la respiration.
- \* De la coordination.

Il est à souligner que dans chaque éléments de contrôle de la technique (ex : position du corps en nage libre) on ne pourra donner qu'une seule évaluation en points (soit 1, soit 2 ou soit 6).

## 2- les éléments de contrôle de la structure des mouvements et leur degrés d'évaluations :

### 2.1- Dos et nage libre :

#### \* Position du corps :

- Position hydrodynamique.
- Avec le bassin stable (hanche).
- Absence de notations autour de l'axe longitudinal du corps avec un angle d'attaque obtinal ( $-5^\circ$ ).

#### \* Mouvements des bras :

- Sensations sub-acquatique.
- Mains voutées avec les coudes élevés en avant.
- Avec un vitesse correspondante.

#### \* Phase motrice :

- Direction de la main pensant l'action sous l'eau (coudes élevés en avant).
- Trajectoire de la main relativement droite.
- Geste intensif de propulsion... (augmentation progressive de la vitesse de la main).

#### \* Phase de retour :

- Retour de bras relâchés à l'aide des épaules.
- Diminution de la résistance frontal.

#### \* Mouvements des jambes :

- L'action des jambes part de la hanche, jusqu'aux pointes des pieds.
- Accentuer l'action de propulsion avec une amplitude et des mouvements symétriques.

#### \* Respiration :

- Respiration rythmique avec les mouvements de bras.
- Moment d'inspiration optimale et retardé en N.L.