

# SWIM FOR FUN

**Date:** 28.04.2016

**Lieu:** Piscine du Campus **Geesseknäppchen**

**Compétition:** Il s'agit d'une **compétition par équipe**: maximum 6 participants (minimum 4) dont les 4 meilleurs de chaque épreuve entrent en compte pour l'établissement du classement général. Chaque lycée peut inscrire au maximum 2 équipes; 1 équipe filles et 1 équipe garçons.

**Catégories:** J.G et J.F Minimes et Cadet(te)s non-affiliés à la FLNS (**2000-2003**)  
Important: au maximum 1 équipe JG et 1 équipe J.F. par A.S. (pas d'équipe mixte).

## 1. ORGANISATION DE LA COMPETITION

Chaque équipe doit participer à **8 épreuves**.

La 8<sup>ème</sup> et dernière épreuve est une course relais à laquelle participent toutes les équipes simultanément.

Les équipes commencent simultanément et sont réparties sur les 7 différents ateliers.  
Après 10 minutes ils changent d'atelier selon le principe de la rotation.  
Atelier 1 → atelier 2, atelier 2 → atelier 3, etc...

La distribution des points se fait de la façon suivante: le vainqueur de chaque épreuve reçoit  $x+1$  points ( $x$  = autant de points que d'équipes), le deuxième reçoit  $x-1$  points, le troisième  $x-2$  etc. En cas d'égalité, l'équipe qui aura accumulé le plus grand nombre de premières places est déclarée vainqueur.

Les points rassemblés à chaque épreuve sont additionnés et déterminent le classement général.

Chaque équipe disposera d'une farde avec les 8 différentes fiches de leurs ateliers.  
À chaque atelier attendront 2 responsables à qui les membres de l'équipe doivent donner leur fiche au début de l'épreuve.  
L'équipe disposera d'un peu de temps pour éventuellement essayer l'atelier respectif.  
Au 1er signal sonore toutes les équipes débutent leur atelier, au 2<sup>ème</sup> signal sonore toutes les équipes doivent arrêter. **Seulement après le 2<sup>ème</sup> signal sonore les équipes ont le droit de passer à l'atelier suivant.**

Les équipes peuvent rejoindre leur premier atelier à partir de 13h30 pour s'échauffer sous la supervision des responsables de l'atelier!

Si les responsables du premier atelier ne sont pas encore présents, l'équipe n'a pas le droit d'aller dans l'eau. **À 14h15 heures débutent les épreuves.**

*En cas de non respect des règles du fair-play, l'équipe en question sera disqualifiée.*

## 2. ORGANISATION DES ATELIERS

- **Atelier 1 : AQUATWINS**

**Les 6 membres de l'équipe forment 3 couples.** Chaque couple doit nager le plus rapidement possible 25 m en se donnant la main du départ à l'arrivée. 1 passage par couple.

Le résultat sera obtenu en additionnant le temps des 2 meilleurs couples de l'équipe.

Le départ est obligatoirement dans l'eau, 1 main tient le bord de la piscine, l'autre le partenaire.

**Attention :**

- Sanction d'1'' en cas de faute (p.ex. lâcher la main du partenaire).
- Technique au choix.

- **Atelier 2 : KICK**

**Chaque membre de l'équipe** parcourt le plus rapidement possible 25m en tenant 1 planche à 2 mains, les bras tendus et allongés sur la planche, tête dans l'eau ou hors de l'eau. Le départ est dans l'eau, en position ventrale, une main tenant la planche et l'autre tenant le mur.

Les 4 élèves les plus rapides de l'équipe entrent en compte pour le résultat.

Le résultat sera obtenu en additionnant les 4 meilleurs chronos de l'équipe. L'équipe, dont les 4 chronos additionnés donnent le meilleur temps, reçoit le maximum de points.

**Attention :**

- Sanction d'1'' en cas de faute (p. ex. lâcher, jeter la planche).

- **Atelier 3 : WAITER'S JOB**

**Tous les membres de l'équipe** essaient de transporter, d'un côté à l'autre, pendant 5' un gobelet rempli d'eau et de le renverser dans un sceau, tout en se relayant après chaque largeur (15m).

Le départ est dans l'eau.

Celui qui vient de nager renverse son gobelet dans le sceau et le donne au nageur suivant, qui l'attend déjà dans l'eau, 1 main accrochée au bord.

Il le remplit d'eau et prend son départ.

L'équipe avec la plus grande quantité d'eau (mesurée en cm), reçoit le maximum de points.

**Attention :**

- Le gobelet doit être tenu à 2 mains au-dessus de l'eau.

- **Atelier 4 : DIVING**

**Tous les membres de l'équipe** essaient d'atteindre une distance maximale en plongeant sous l'eau.

Le départ se fait dans l'eau, en se repoussant du mur. Durant la plongée, le corps doit être complètement sous l'eau.

Les 4 meilleures performances de l'équipe entrent en compte.

L'équipe avec la plus grande distance parcourue reçoit le maximum de points.

**Attention :**

- Le corps doit être complètement submergé.
- La distance est mesurée à partir de l'endroit où une partie du corps (p. ex. le bras, la tête, les fesses,...) émerge.

- **Atelier 5 : SURF**

**Chaque membre de l'équipe** doit nager à l'aide de ses bras le plus rapidement possible une distance de 25m en étant assis sur une planche. Les bras, avec l'aide de paddles aux mains, sont utilisés pour se propulser dans l'eau.

Le résultat sera obtenu en additionnant le temps des 4 meilleurs élèves de l'équipe.

**Attention :**

- L'élève doit être assis verticalement sur la planche.
- Interdiction d'utiliser les jambes pour avancer.
- Sanction d'1'' en cas de faute (p.ex. utilisation des jambes, perte de la planche...).

- **Atelier 6 : MULTI-TASKING**

**4 membres de l'équipe** doivent transporter le plus rapidement possible toute sorte de matériel d'un côté du bassin à l'autre (cône, nouille, brassard, etc...) sur une distance totale de 100m (4x25 m, donc 2 passages par couple).

Le 1er couple saute du bord du bassin avec tout le matériel sur soi, parcourt 25 m et dépose tout le matériel sur le tapis qui se trouve à l'extérieur du bassin. Le 2ème couple reprend tout et saute à son tour dans l'eau pour parcourir 25 m.

Le chrono est stoppé quand tout le matériel est déposé sur le tapis après 100 m.

**Attention :**

- Le matériel doit être posé sur le tapis, non pas lancé.
- Le chrono est stoppé quand tout le matériel se trouve sur le tapis.

- **Atelier 7 : RESCUE**

**L'équipe entière** doit transporter le plus rapidement possible un camarade, assis au milieu du tapis, vers l'autre bord de la piscine (25m). L'élève doit être assis en tailleur (Schneidersitz) au milieu du tapis en tenant une balle avec les 2 mains.

Au bout de 25m, un autre camarade doit prendre le ballon (sans que le ballon ne touche l'eau) et doit s'asseoir au milieu du tapis pour être transporté à son tour sur 25 m.

L'équipe doit transporter à tour de rôle 4 camarades sur une distance de 100m (4x25m).

Le chrono est arrêté quand l'équipe atteint le bord après 4x25m (100 m)

**Attention :**

- La balle doit être tenue à 2 mains par l'élève assis sur le tapis.
- Si la balle touche l'eau ou tombe dans l'eau (même pendant le changement), l'équipe sera puni par 2'' de surplus sur le chrono final.
- Interdiction sévère de se mettre debout sur le tapis. Risque de disqualification.
- Au changement, l'équipe tenant le tapis doit se tenir près du bord.

- **Atelier 8 : WET T-SHIRT CONTEST**

**L'équipe entière** doit nager le plus rapidement possible 150 m (6x25) en se relayant après chaque longueur (25m). Le nageur doit porter un t-shirt en nageant. A l'arrivée, il sort de l'eau, enlève le T-Shirt et le passe au suivant. Celui-ci enfile le t-shirt et repart pour 1 longueur (25 m).

Après 150 m (6x25m), le chrono est stoppé.

**Attention :**

- Le dernier nageur doit enlever le t-shirt et le mettre sur le bord de la piscine pour que le chrono puisse être stoppé.