

# LA NATATION



Exposé réalisé par Litztout  
Année 2014



# Pourquoi ce choix ?

- Je suis au club de natation d'Evau-Les-Bains depuis septembre.
- J'aime nager.
- J'aime être dans l'eau et apprendre de nouvelles nages.
- Avec le club, j'ai appris à mieux respirer pendant la brasse. J'ai appris le crawl et le dos crawlé.

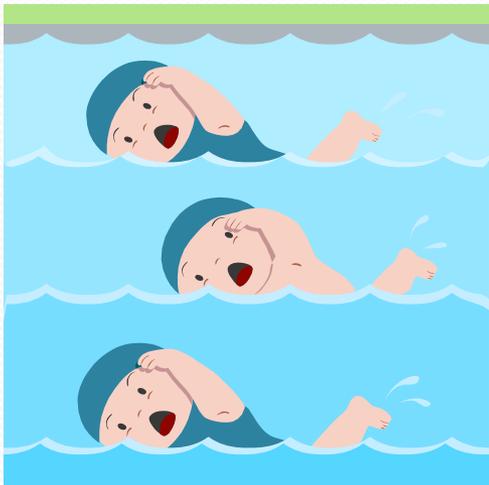
# SOMMAIRE

- Qu'est-ce que la natation ?
- L'histoire de la natation
- Les différentes nages
- La natation synchronisée
- Les plongeurs
- Le matériel
- Les champions
- Les métiers de la natation

# Qu'est-ce que la natation ?

La **natation** c'est l'action de nager. C'est la méthode qui permet aux êtres humains et à certains animaux de se déplacer dans l'eau.

La **natation** se pratique en piscine, en eau libre (lac, mer).



# L'histoire de la natation

Les humains ont su nager très tôt : les premiers documents à ce sujet datent d'il y a **4 000 ans** et proviennent d'Égypte, de Grèce, d'Assyrie et de Rome. On enseignait la natation aux citoyens romains dès leur enfance.



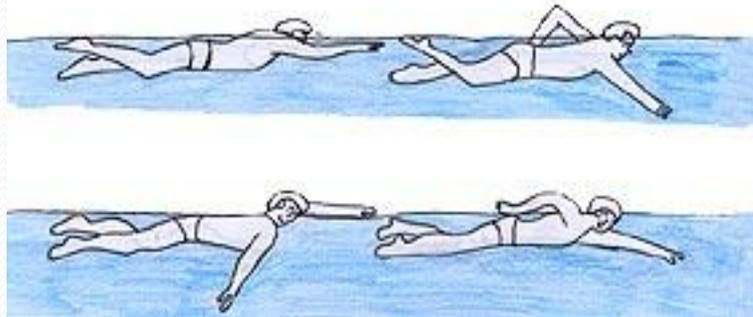
La **natation** a commencé en Grande-Bretagne à la **fin du XVIIème siècle**.

Elle a déjà été inscrite aux jeux Olympiques, à Athènes, en Grèce en 1896.

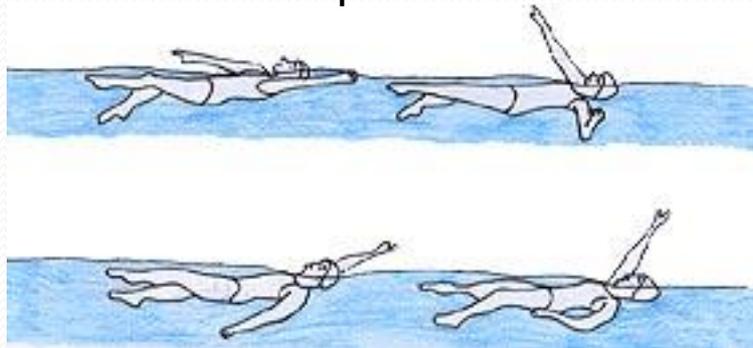
On a dû attendre 1912 pour que la natation féminine devienne un sport Olympique (dans le monde).

# Les différentes nages

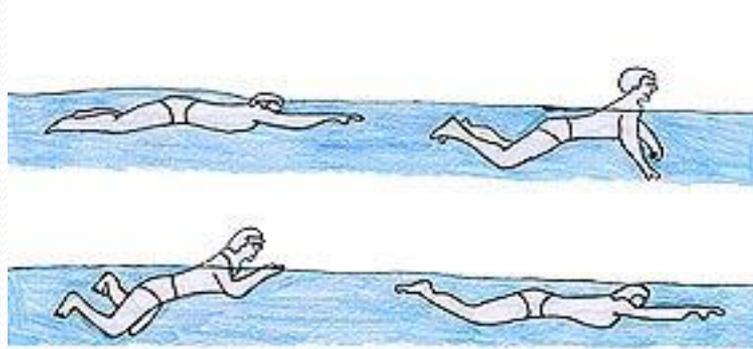
Le **crawl** : il faut mettre un bras devant et l'autre après. Il faut utiliser les pieds et les jambes pour avancer en faisant des **battements**. En général, à chaque troisième bras, on respire sur le côté.



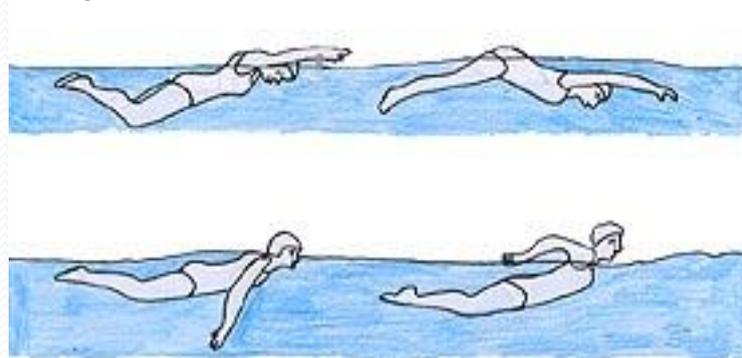
Le **dos** : il faut battre des pieds et des jambes, comme pour le crawl, mais sur le dos. On tourne un après l'autre les bras par l'arrière.



La **brasse** : il faut pousser l'eau vers l'arrière avec les bras. Les jambes s'ouvrent et se referment un peu comme une grenouille. On peut aussi dire qu'on fait un cœur avec ses jambes !

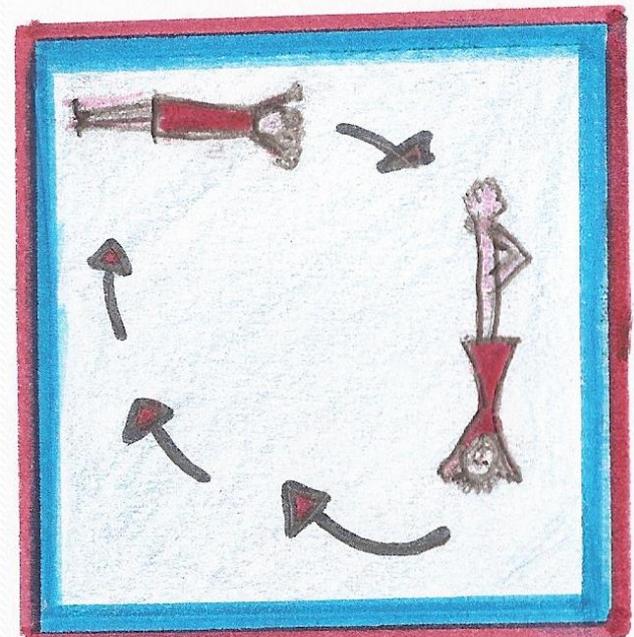


Le **papillon** : il faut ramener les deux bras vers l'avant, ensemble, et bouger son corps comme un dauphin.



# La natation synchronisée

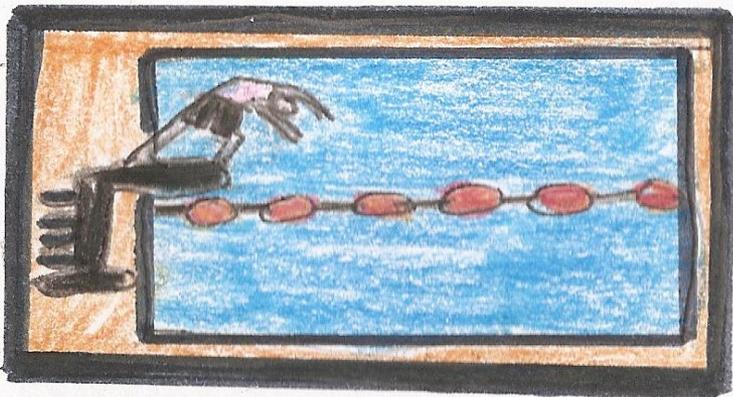
La **natation synchronisée** est un sport d'équipe qui se pratique en piscine. C'est un mélange de danse, de gymnastique et de **natation**. Il y a de la musique et on effectue une chorégraphie.



# Les plongeurs

Le **plongeon** : il faut sauter d'un plongoir ou d'une plate-forme et rentrer dans l'eau par les pieds ou par la tête en faisant le moins d'éclaboussures possibles.

Le plongeon est une discipline aquatique et olympique.



Le **plongeur** peut sauter d'une plate-forme de 5 m, 7.5 m ou 10 m ou d'un plongoir de 1 m, 2 m ou 3 m et doit accomplir des figures.

Les plongeurs sautent en individuel (seuls) ou en groupe (deux maximum, en synchronisation).

# Le matériel

Il faut bien sûr un **maillot de bain**. Pour la compétition, on peut mettre une **combinaison**. Pour se maintenir à la surface de l'eau, il faut : des **bouées**, des **ceintures** de flottaison, des **brassards**, des **planches**, le **pull-buoy** (objet en mousse que l'on place entre les jambes pour ne travailler que les bras). Pour se déplacer plus vite, on peut prendre des **palmes**. Pour respirer en profondeur, on prend des **bouteilles** d'air. Le **tuba sert** à respirer à la surface de l'eau sans avoir à tourner la tête.



Le **bonnet** de bain est important : il protège les cheveux, il évite de polluer la piscine et tient chaud à la tête quand l'eau est froide. Les **lunettes** de natation protègent les yeux et permettent de voir sous l'eau. Les **bouchons** d'oreille et le **pince-nez** empêchent l'eau de rentrer dans le nez ou les oreilles.

# Les champions

## Les nageurs connus

- Michael Phelps
- Alain Bernard
- Laure Manaudou
- Florent Manaudou
- Yannick Agnel
- Camille Lacourt
- Frédérick Bousquet
- Camille Muffat



# Les métiers de la natation

Niveau d'étude	Les "Métiers de la Natation"	Les diplômes
<b>Infra IV</b> (niveau Bac)	Surveillant de baignade (avoir 18 ans pour exercer)	<b>BNSSA</b> (diplôme du Ministère de l'Intérieur)  <u>4 épreuves</u> : Parcours de sauvetage de 100m et 250m, assistance à personne en difficulté, QCM
<b>Niveau IV</b> (Bac)	<b>Maître Nageur Sauveteur (MNS)</b> Animateur, Educateur, Concepteur de projets d'animation.	<b>BPJEPS AAN + CS MNS</b>  <u>4 exigences préalables</u> : Avoir 18 ans, son PSE 1, faire 800m en moins de 16', test de sauvetage ou avoir son BNSSA
<b>Niveau III</b> (Bac +2 : BTS-DUT-DEUST )	Chef de bassin, <b>Entraîneur</b> , Coach.	<b>DEJEPS AAN + CS MNS</b>
<b>Niveau II</b> (Bac +3 + 4 : Licence STAPS)	Directeur de piscine, Directeur technique/sportif, Cadre technique.	<b>DESJEPS AAN + CS MNS</b>
<b>Niveau I</b> (Bac +5 et + : Masters STAPS)	Chercheur, Docteur	

# QUIZZ !!

1- La natation c'est :

a- un sport

b- une piscine

c- l'action de nager

**Réponse(s): a - c**

2- Dans quel pays a vraiment  
commencé la natation :

a- en Egypte

b- en Grande-Bretagne

c- en Grèce

**Réponse(s): b**

3- Combien existe-t-il de nages :

a- 4

b- 150

c- 10

**Réponse(s): a**

4- La natation synchronisée c'est :

a- de la gym

b- de la natation

c- de la dance

**Réponse(s): a-b-c**

5-De combien de mètres peut-on sauter du plongeur :

a- 12 m

b- 2 m

c- 5 m

**Réponse(s): b**

6- Pour une compétition il faut:

a- des lunettes

b- des jumelles

c- une combinaison

**Réponse(s): a - c**

7- Quel est le prénom du frère de  
Laure Manaudou :

- a- Florent
- b- Camille
- c- Yannick

**Réponse(s): a**

8- Est-ce que tu as aimé mon exposé :

a- un peu

b- beaucoup

c- pas du tout

**Réponse(s): ?**