

EXAMEN DE SPORT NAUTIQUE

1. Décrivez en cinq lignes les phases d'adaptation d'un débutant à la natation sportive (02points)
2. Proposez trois étapes de situations pour s'adapter en milieu aquatique. (02 points)
3. Transcrivez nous trois conditions sans lesquelles il ne peut y avoir une compétition de natation. (03 points)
4. Citez les différents types de travail d'entraînement. (03points)
5. Citez les points communs entre le Dos crawlé et le crawl ; puis la brasse et le papillon. (04 points)
6. Les conditions d'Hygiène observées avant, pendant et après une séance de natation (02points)
7. Dans un tableau simple définissez ce qu'est un bassin ? Dites les sortes de bassins qui existent : leurs dimensions ; leur utilité et pour quelle fin ? (04 points)

