

Lexique natation scolaire

Roulade avant : Départ accroupi, poser les mains sur le tapis. Regarder le nombril, coller le menton à la poitrine. Rentrer dans l'eau la nuque en premier et tourner sur soi même.

Rotation arrière : S'asseoir au bord du tapis, prendre appuis avec ses mains sous celui-ci et s'élaner vers l'arrière avec ses jambes pour effectuer la rotation.

Œuf : Orteils accrochés au bord et mains aux chevilles, tête rentrée, se laisser tomber en maintenant la position durant la chute.

Arbre droit : Basculer vers l'avant afin de poser les mains au sol, relever les jambes pour mettre le corps en position verticale.

Glissée ventrale : Départ épaules et tête dans l'eau, bras tendus derrière les oreilles et mains collées. Pousser contre le mur avec ses pieds en gardant la position horizontale sans bouger.

Glissée dorsale : Départ épaules et oreilles dans l'eau. Pousser contre le mur avec ses pieds en gardant la position horizontale sans bouger. Les bras restent dans l'alignement du corps.

Plongeon canard : Basculer vers l'avant et relever ses jambes afin d'aller toucher le fond de la piscine avec les mains.

Fleche/fusée ventrale : Se déplacer avec les jambes en gardant les bras tendus derrière les oreilles et mains collées. Le regard dirigé au fond de l'eau.

Fleche/ fusée dorsale : Se déplacer avec les jambes en gardant les bras tendus derrière les oreilles et mains collées. Le regard dirigé vers le plafond.

Plongeon : Bras en flèche, tendus derrière les oreilles. Rentrer dans l'eau la tête la première en poussant sur les jambes.

Axe tonique : Maintenir la tête, les bras, le tronc et les jambes sur le même axe.

Corps flottant : être capable de laisser l'eau agir sur son corps et l'équilibrer.

Corps projectile : Adopter un fonctionnement qui permette de passer à travers l'eau avec le moins de résistance possible.

Corps propulseur : Conserver la posture qui permet de passer efficacement à travers l'eau tout en mobilisant ses membres pour se ré-accélérer.

Boule : Genoux groupés, maintenir ses jambes avec ses bras en gardant la tête rentrée.

Remontée passive : Remontée à la surface sans bouger.

Mole méduse : Tête avec le regard vers le bas et le corps tout mou.

Allumette : Rentrer dans l'eau par les pieds en ayant le corps le plus droit possible avec les bras le long du corps.

Crocodile : Se déplacer avec les mains en restant allongé sur la banquette.

Apnée : Rester immobile ou se déplacer, la tête dans l'eau le plus longtemps possible.