



FICHE TECHNIQUE

Activité/Activity : Natation sport adaptée/ Swimming as an adapted sport

<i>Français</i>	<i>Anglais</i>
Description / histoire	Description / history
La natation est une des disciplines sportives la plus pratiquée par les personnes handicapées car elle permet au plus grand nombre d'entre elles, (handicap léger à handicap plus lourd) d'utiliser leurs capacités en milieu d'apesanteur. Elle est souvent aussi utilisée comme thérapie afin d'aider à la récupération et de faire des mouvements sans les contraintes de l'attraction terrestre. C'est une discipline qui permet, par le biais d'exercices, d'effectuer un travail de fond sur les mouvements et les réflexes.	Swimming is one of the sports which is most practised by the disabled as it allows many of them (from those with a slight disability to those with more severe disability) to use their abilities in a weightless environment. It is also often used as a therapy in order to aid recovery and to make certain movements without the constraints of gravity. It is a sport which enables in-depth work on movement and reflexes to be carried out.
Terrain / aire du jeu	Where?
Le bassin de compétition doit mesurer 25 mètres en longueur et posséder quatre couloirs minimum. Tous les couloirs sont munis d'un plot de départ. La profondeur minimum du bassin pour réaliser les virages doit être de 80 centimètres minimum.	A swimming pool used for competition must measure 25 metres in length and have at least 4 lanes. All the lanes have a diving block. The minimum depth of a pool is 80 cm (in order to carry out tumble turns).
Matériel / équipement	Equipment
La natation est une exception dans ce domaine car elle ne demande pas de matériel spécifique pour la pratiquer. Il faut tout de même respecter et se tenir en conformité avec les règles intérieures de chaque piscine.	Swimming is an exception as it does not require any specific equipment. Obviously, rules and regulations at each swimming pool must be adhered to.
Règlement / temps du jeu	Regulations
Le règlement est pratiquement similaire à celui	Rules are essentially the same as those of the



<p>de la Fédération Française de Natation. Il existe trois divisions différentes. La première division possède les mêmes règles que celles des valides. Toutefois, la fédération se donne le droit de les modifier dans une compétition afin de se mettre à la portée des athlètes. Les modifications les plus importantes ont lieu quand on descend de division.</p> <p>Ce sport se pratique aussi en loisir, à travers des jeux et des exercices pour apprendre les bases et supprimer l'appréhension de l'eau.</p>	<p>French Swimming Federation. There are three different divisions. The first division abides by the same rules as for the non-disabled. However, the Federation can modify rules in a competition to make sure it is within the athletes' reach. Modifications are bigger in the lower divisions.</p> <p>This sport can also be practised as a leisure activity through games and exercises in order to learn basic technique and get over the fear of water.</p>
<p>Plus d'informations / liens</p>	<p>More information / links</p>
<p>http://www.ffsa.asso.fr/ https://www.handicap.fr/</p> <p>Video https://www.youtube.com/watch?v=3ndkoBPvBEI</p>	<p>http://www.ffsa.asso.fr/ https://www.handicap.fr/</p> <p>Video https://www.youtube.com/watch?v=3ndkoBPvBEI</p>