

# **Plonger dans l'univers de la** **NATATION**



**Définition : La natation est un sport aquatique individuel ou collectif dans le cas des relais.**

Quand la natation a-t-elle été intégrée aux J.O ? La natation est officiellement intégrée aux Jeux Olympiques en 1896.

**Les différentes sortes de natation :**

Il existe plusieurs sortes de natations :  
Le relais, le plongeon, la natation synchronisée qui est un véritable ballet aquatique et le triathlon.



## Objectif de la natation :

L'objectif de la natation est de parcourir à la nage une distance précise avec une méthode de nage homologuée le plus rapidement possible sur une distance donnée par exemple le 3 x 100 mètres ou de faire le plus beau ballet aquatique.

## Où peut-on pratiquer la natation ?

La natation se pratique en piscine mais aussi en eau libre (mer, lac) dans le cadre du triathlon par exemple et en eaux vives dans les torrents.

## La France et la natation:

Depuis quelques années, la natation française excelle grâce notamment à Laure Manaudou ou à son frère Florent deux fois champion du monde.



Sources: site de la FFN, la natation de l'antiquité aux Jeux olympiques, pour les images : piscine olympiques, Florent Manaudou, le ballet aquatique.



Paul Schmitt