BINDER

CHECK-LIST POUR DÉTERMINER LA TURBINE ADAPTÉE

Questions :

1. Combien de fois par semaine nagez-vous ?
2. Combien de temps nagez-vous par séance d'entraînement ?
3. À quelle vitesse nagez-vous habituellement (min./100 m) ?
4. Quel est votre style de nage préféré ?

Réponses :

1. 1 à 2 fois : nageur loisir
   2 à 3 fois : nageur amateur ou confirmé
   4 fois ou plus : nageur confirmé ou de haut niveau

2. 10 minutes : nageur loisir
   20 minutes : nageur amateur
   30 minutes : nageur confirmé
   Plus de 40 minutes : nageur sportif
   Plus d'une heure : nageur de haut niveau

3. Voir le tableau des vitesses ci-dessous

4. Crawl : BGA 160 à 550
   Brasse : BGA 160 à 275
   Papillon : BGA 275 à 550
   Dos crawlé : BGA 160 à 550

Vous trouverez ci-dessous les vitesses de nage pour chaque turbine de nage :

- Vitesse de nage BGA 160 m^3/h	env. 2 min 30 s/100m
- Vitesse de nage BGA 215 m^3/h	env. 2 min 15 s/100m
- Vitesse de nage BGA 275 m^3/h	env. 1 min 58 s/100m
- Vitesse de nage BGA 320 m^3/h	env. 1 min 45 s/100m
- Vitesse de nage BGA 430 m^3/h	env. 1 min 30 s/100m
- Vitesse de nage BGA 550 m^3/h	env. 1 min 15 s/100m

Remarque : actuellement, le record mondial de natation (crawl) est d'environ 50 secondes pour 100 m.

1 minute pour 100 m est considéré comme un très bon temps.