



Pass'compétition



NATATION COURSE

Date : _____ Lieu : _____

Candidat Nom _____ Prénom _____ Club _____

Evaluateur Nom _____ Prénom _____

100 mètres nagés dans l'ordre du 4 nages : papillon, dos crawlé, brasse, crawl

Validation du test : l'ensemble des tâches doit être réussi et réalisé dans l'ordre et dans la continuité, le parcours en natation s'effectue sans prendre appui sur le fond du bassin et sans changer de ligne d'eau. A l'arrivée

Tâche	OBJECTIFS VISES	COMPETENCES <<être capable de...>>	CRITERES OBSERVABLES << faire ou de tendre vers >>	CRITERES DE REUSSITE << réaliser le minimum exigé >>	O/N
1	L'environnement de compétition	Me rendre à la chambre d'appel et de prendre ma fiche de course.	Le nageur se rend en chambre d'appel. A l'annonce de sa série il prend sa fiche de course et attend qu'on l'invite à se rendre sur la plage de départ.	<ul style="list-style-type: none"> Le nageur est présent en chambre d'appel. Il récupère sa fiche de course à l'annonce de son nom. 	
	S'approprier l'environnement de la compétition et respecter les procédures.	Me positionner derrière ma ligne d'eau et de me préparer.	Le nageur se dirige vers la plage de départ jusqu'à sa ligne d'eau. Il donne sa fiche de course au Chronométrateur et se prépare.	<ul style="list-style-type: none"> Le nageur se dirige vers sa ligne d'eau sans se tromper. 	
		M'avancer près du plot aux coups de sifflets brefs du Juge arbitre.	Le nageur se déshabille. Il avance près du plot et est attentif aux ordres du Juge arbitre.	<ul style="list-style-type: none"> Le nageur attend au pied du plot. Il est attentif aux ordres du Juge arbitre. 	
		Monter sur le plot au coup sifflet long du Juge arbitre.	Le nageur monte sur le plot. Il attend l'ordre de mise en place avant de prendre sa position de départ.	<ul style="list-style-type: none"> Le nageur monte sur le plot et attend les ordres du Starter. 	
		Me mettre en position au signal "à vos marques".	Le nageur adopte une position de départ. Bien en équilibre sur ses appuis. Immobile, il est attentif au signal, prêt à s'élancer.	<ul style="list-style-type: none"> Le nageur ne provoque pas de faux départ. 	
2	Le départ plongé	Réaliser un départ de compétition en se projetant le plus loin et le plus vite possible.	Le nageur réalise un plongeon de compétition. Il cherche à aller le plus loin possible et le plus vite possible. Son corps est gainé et aligné à l'entrée dans l'eau.	<ul style="list-style-type: none"> Le nageur ne provoque pas de faux départ. La sortie de coulée s'effectue au plus tard avant la ligne des 15 m au passage de la tête. 	
3	Le papillon	Nager 25 m en papillon en respectant la réglementation de la nage papillon.	Il projette son corps vers l'avant en prenant appui sur une grande masse d'eau. Il accélère son action propulsive jusqu'à l'extension complète des bras. La mobilisation de la tête et les modalités d'organisation de la ventilation sont des éléments déterminants quant à l'orientation de la trajectoire du corps. Le rythme de nage est régulier et ses actions ininterrompues.	<ul style="list-style-type: none"> Le nageur effectue le 25m en papillon Pendant tout le parcours, le nageur effectue des actions propulsives simultanées et continues des bras. Les bras passent au-delà de la ligne des épaules, les retours vers l'avant sont simultanés et aériens. Les mouvements de pieds vers le haut et vers le bas sont simultanés. Les mouvements de jambes de brasse ne sont pas autorisés. 	
	Parcourir 25 mètres en papillon.				
4	Le virage papillon / dos	Enchaîner le passage du papillon au dos en respectant la réglementation du virage.	Après avoir touché le mur à deux mains, le nageur se positionne rapidement sur le dos. Le corps gainé et aligné sur son axe de déplacement. Il cherche à aller le plus loin et le plus vite possible sous l'eau en position dorsale. Il entretient sa vitesse de déplacement jusqu'à sa reprise de nage.	<ul style="list-style-type: none"> Le nageur touche le mur à deux mains simultanément en position ventrale et repart en position dorsale. La sortie de coulée s'effectue au plus tard avant la ligne des 15 m au passage de la tête. 	
	Effectuer un virage en enchaînant la nage papillon avec le dos.				

5	Le dos crawlé	Nager 25 m en dos crawlé selon un niveau d'organisation minimale à maîtriser.	La tête est fixée sur l'axe de déplacement. Les actions de bras sont continues les retours aériens rapides, les bras relâchés sont projetés vers le point d'entrée dans l'eau.	<ul style="list-style-type: none"> Le nageur effectue le 25m en dos crawlé. Le nageur est en position dorsale. Le mouvement de roulis du corps reste inférieur à 90° par rapport à l'horizontal. Pendant tout le parcours, les actions de bras sont alternées et continues, avec un retour aérien. Le mouvement de jambes est alternatif. 	
	Parcourir 25 mètres en dos crawlé.				
6	Le virage dos / brasse	Enchaîner le passage du dos à la brasse en respectant la réglementation du virage.	Après avoir touché le mur, le nageur se repousse rapidement du mur sur le ventre. Il effectue une coulée pour aller le plus loin et le plus vite possible sous l'eau. Il entretient sa vitesse par une action de bras qui se prolonge jusqu'aux cuisses, suivie d'une action de jambes. Pendant toute cette action le corps du nageur reste profilé.	<ul style="list-style-type: none"> Le nageur touche le mur sur le dos et repart en position ventrale. Le nageur effectue une coulée suivie d'une action de bras et de jambes en immersion. La tête coupe au plus tard la surface de l'eau au moment de la phase la plus large de la seconde traction de bras. 	
	Effectuer un virage en enchaînant la nage dos avec la brasse.				
7	La brasse	Nager 25 m en brasse en respectant la réglementation de la nage en brasse.	L'engagement de la tête dans le sens du déplacement et la recherche d'un corps profilé favorise l'entretien de la vitesse. L'action de jambes se termine lorsque les membres inférieurs sont joints.	<ul style="list-style-type: none"> Le nageur effectue 25m en brasse. Les mouvements de bras sont simultanés sans dépasser la ligne des hanches. Les coudes sont dans l'eau. La tête coupe la surface de l'eau lors de chaque cycle de nage. Les mouvements de jambes sont simultanés et dans le même plan horizontal. Les pointes de pieds sont orientées vers l'extérieur. 	
	Parcourir 25 mètres en brasse.				
8	Le virage brasse / crawl	Enchaîner le passage de la brasse au crawl en respectant la réglementation du virage.	A l'issue du parcours en brasse, le nageur se repousse rapidement du mur. Le corps gainé et aligné sur son axe de déplacement, il cherche à aller le plus loin et le plus vite possible. Il entretient sa vitesse jusqu'à sa reprise de nage.	<ul style="list-style-type: none"> Le nageur touche le mur à deux mains simultanément sur le ventre. La sortie de coulée s'effectue au plus tard avant la ligne des 15 m au passage de la tête. 	
	Effectuer un virage en enchaînant la nage brasse avec le crawl.				
9	Le crawl	Nager 25 m en crawl selon un niveau d'organisation minimale à maîtriser.	La tête et le corps sont alignés sur un même axe. La ventilation s'organise selon les besoins en conservant un alignement de la tête. Une ventilation alternée (3Tps) sera le gage d'une capacité d'adaptation et d'un niveau d'organisation supérieur et recherché.	<ul style="list-style-type: none"> Le nageur effectue le 25m en crawl la tête dans l'eau. Le nageur est en position ventrale. Les actions de bras sont alternées, avec un retour aérien. 	
	Parcourir 25 mètres en crawl.				
10	L'arrivée et le chrono	De terminer le parcours en touchant le mur. Et de prendre connaissance du temps réalisé.	En fin de parcours en crawl, le nageur touche le mur de façon franche et le plus vite possible. Il demande son temps au Chronométrateur et est capable de le restituer à l'entraîneur. Il est attentif à ne pas gêner les autres participants, il attend leur arrivée avant de sortir de l'eau.	<ul style="list-style-type: none"> Le nageur touche le mur. Il attend l'arrivée des autres nageurs avant de sortir de l'eau. Il demande son temps au Chronométrateur. 	
	Rester concentré jusqu'à la touche du mur. Prendre connaissance de sa performance.				
		SIGNATURE		VALIDATION	