

Pass'compétition - NATATION COURSE



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 le nageur demande son temps au chronométrateur.

TACHES	OBJECTIFS VISES	COMPETENCES <<Être capable de...>>	CRITERES OBSERVABLES <<...faire ou de tendre vers...>>	CRITERES DE REUSSITE << ... réaliser le minimum exigé. >>
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.	* 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.	* 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.	* 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.	* 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.	* 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.	* La sortie de coulée s'effectue au plus tard avant la ligne des 15 m au passage de la tête.
3	Le papillon	Parcourir 25 mètres en papillon	Nager 25 m en papillon en respectant la réglementation de la nage papillon.	* Le nageur effectue le 25m en papillon * Pendant tout le parcours, le nageur effectue des actions propulsives simultanées 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.
4	Le virage papillon / dos	Effectuer un virage en enchaînant la nage papillon avec le 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.
5	Le dos crawlé	Parcourir 25 mètres en dos crawlé.	Nager 25 m en dos crawlé selon un niveau d'organisation minimale à maîtriser	* 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, avec un retour aérien.
6	Le virage dos / brasse	Effectuer un virage en enchaînant la nage dos avec la 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.
7	La brasse	Parcourir 25 mètres en brasse.	Nager 25 m en brasse en respectant la réglementation de la nage en brasse.	* 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. * 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.
8	Le virage brasse / Crawl	Effectuer un virage en enchaînant la nage brasse avec le crawl.	Enchaîner le passage de la brasse au crawl en respectant la réglementation du virage.	Après avoir touché le mur à deux mains, 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.
9	Le crawl	Parcourir 25 mètres en crawl.	Nager 25 m en crawl selon un niveau d'organisation minimale à maîtriser .	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.
10	L'arrivée et chrono	Rester concentré jusqu'à la touche du mur. Prendre connaissance de sa performance	De terminer le parcours en touchant le mur. Et de prendre connaissance du temps réalisé.	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.
			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.	* 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.
				* Le nageur touche le mur. * Il demande son temps au chronométrateur. * Il attend l'arrivée des autres nageurs avant de sortir de l'eau.

Tout au long de son parcours, le nageur cherche à optimiser la position et le maintien de son corps par un alignement proche de l'axe de déplacement afin de limiter les sources de freinage.

Il adapte sa ventilation en cohérence avec le maintien de son alignement et en organisant sa propulsion avec l'intention de prendre appui sur l'eau ou de repousser des "masses d'eau" vers ses pieds. Les critères observables correspondent à un niveau d'organisation vers lequel il faudrait tendre. Les critères de réussite représentent le minimum accepté pour valider le test.