PASS' COMPÉTITION - NATATION COURSE

100 mètres 4 nages à exécuter dans l'ordre défini par la FINA : papillon, **dos crawlé**, brasse, nage libre

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.

TÂCHES	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 et se positionne sur le plot afin de rapidement pouvoir 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 se met en position de départ afin d'exploiter au mieux cette phase de la course. Il est à la fois attentif au signal de départ, prêt à bondir et immobile, bien en équilibre sur ses appuis.	Le nageur ne provoque pas de faux départ.
2	Le départ plongé Réaliser un départ de compétition	Réaliser un départ de compétition en se projetant le plus loin et le plus vite possible.	Au signal de départ, le nageur réalise un plongeon de compétition. Il cherche à créer puis à maintenir le maximum de vitesse. 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.	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 quand à l'orientation de la trajectoire du corps. Le rythme de nage est régulier et ses actions ininterrompues.	Le nageur effectue le 25 m en papillon. Pendant tout le parcours, le nageur effectue des actions propulsives simultanées des bras vers l'arrière. 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.	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.

5	Le dos crawlé Parcourir 25 mètres en 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.	Le nageur effectue le 25 m 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 en brasse en respectant la réglementation du virage.	Après avoir touché le mur, le nageur se repousse vivement du mur sur le ventre afin de réaliser la coulée réglementaire. En immersion, il entretient sa vitesse en réalisant une action des bras qui se prolonge jusqu'aux jambes. Il cherche à rester bien profilé et déclenche son action de jambes avant de ramener ses bras vers l'avant.	Le nageur touche le mur sur le dos et repart en position ventrale. Après l'action complète de nage 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.
7	La brasse Parcourir 25 mètres en 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.	Le nageur effectue 25 m 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 / nage libre Effectuer un virage en enchaînant la nage brasse avec la nage libre	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.	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.
9	La nage libre Parcourir 25 mètres en 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	Le nageur effectue 25 m en crawl la tête dans l'eau. Le nageur est en position ventrale. Les actions de bras sont alternées, avec un retour aérien
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	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 son entraîneur. Il est attentif à ne pas gêner les autres participants, il attend leur arrivée avant de sortir de l'eau.	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.