

# 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.

Tâche	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.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Le nageur est présent en chambre d'appel.</li> <li>Il récupère sa fiche de course à l'annonce de son nom.</li> </ul>
	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"> <li>Le nageur se dirige vers sa ligne d'eau sans se tromper.</li> </ul>
		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"> <li>Le nageur attend au pied du plot.</li> <li>Il est attentif aux ordres du Juge arbitre.</li> </ul>
		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"> <li>Le nageur monte sur le plot et attend les ordres du Starter.</li> </ul>
		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"> <li>Le nageur ne provoque pas de faux départ.</li> </ul>
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.	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"> <li>Le nageur ne provoque pas de faux départ.</li> <li>La sortie de coulée s'effectue au plus tard avant la ligne des 15 m au passage de la tête.</li> </ul>
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 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"> <li>Le nageur effectue le 25m en papillon • Pendant tout le parcours, le nageur effectue des actions propulsives simultanées et continues des bras.</li> <li>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.</li> </ul>
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.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Le nageur touche le mur à deux mains simultanément en position ventrale et repart en position dorsale.</li> <li>La sortie de coulée s'effectue au plus tard avant la ligne des 15 m au passage de la tête.</li> </ul>
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.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Le nageur effectue le 25m en dos crawlé.</li> <li>Le nageur est en position dorsale.</li> <li>Le mouvement de roulis du corps reste inférieur à 90° par rapport à l'horizontal.</li> <li>Pendant tout le parcours, les actions de bras sont alternées et continues, avec un retour aérien. Le mouvement de jambes est alternatif.</li> </ul>
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.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Le nageur touche le mur sur le dos et repart en position ventrale.</li> <li>Le nageur effectue une coulée suivie d'une action de bras et de jambes en immersion.</li> <li>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.</li> </ul>
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.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Le nageur effectue 25m en brasse. Les mouvements de bras sont simultanés sans dépasser la ligne des hanches. Les coudes sont dans l'eau.</li> <li>La tête coupe la surface de l'eau lors de chaque cycle de nage.</li> <li>Les mouvements de jambes sont simultanés et dans le même plan horizontal. Les pointes de pieds sont orientées vers l'extérieur.</li> </ul>
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.	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"> <li>Le nageur touche le mur à deux mains simultanément sur le ventre.</li> <li>La sortie de coulée s'effectue au plus tard avant la ligne des 15 m au passage de la tête.</li> </ul>
9	Le crawl 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.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Le nageur effectue le 25m en crawl la tête dans l'eau.</li> <li>Le nageur est en position ventrale.</li> <li>Les actions de bras sont alternées, avec un retour aérien.</li> </ul>
10	L'arrivée et le 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 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"> <li>Le nageur touche le mur.</li> <li>Il attend l'arrivée des autres nageurs avant de sortir de l'eau.</li> <li>Il demande son temps au Chronométrateur.</li> </ul>

# Pass'compétition - NATATION SYNCHRONISÉE

**Préambule :** ce ballet (*parcours semi-libre en musique*) est constitué de l'enchaînement de 11 tâches. Les transitions entre les tâches sont libres mais doivent être en cohérence avec la spécificité de la discipline : faciliter l'enchaînement d'une tâche à l'autre, permettre la meilleure exécution de chacune d'elles, répartir les tâches sur une distance d'au moins 25 m, poursuivre la relation avec le public (*regard, orientation, hauteur, ...*).

**Validation du test :** l'ensemble des tâches doit être réussi et réalisé dans l'ordre et dans la continuité et en musique. Le choix de la musique est libre, des précisions pourront être apportées dans le règlement de la structure organisatrice.

**Conditions entraînant l'élimination :** distance parcourue inférieure à 25m. Arrêt excessif durant l'exécution du parcours. Appui sur le mur, le fond, les lignes d'eau. Une tâche non réalisée. Non respect de l'ordre des tâches (*l'inversion des tâches 7 et 8 est tolérée*) , Temps de réalisation totale du parcours supérieur à 2'30.

**Tenue de la nageuse :** le port des lunettes n'est pas autorisé. Celui du pince nez est préconisé. La tenue est libre (*maillot de ballet, ou maillot noir et bonnet blanc*). Des précisions pourront être apportées dans le règlement de la structure organisatrice.

Tâche	OBJECTIFS VISES	COMPETENCES «être capable de...»	CRITERES OBSERVABLES « faire ou de tendre vers »	CRITERES DE REUSSITE « réaliser le minimum exigé »
1	Présentation hors de l'eau			
	Se présenter aux spectateurs.	Se présenter librement sur la plage de départ, de manière non verbale. (a)	Entrer en relation avec les spectateurs, sur une durée d'environ 10 secondes.	• Présentation sur la plage en communiquant avec les spectateurs.
2	Entrée dans l'eau			
	Réaliser une entrée dans l'eau maîtrisée.	Entrer dans l'eau dans une position libre (par la tête ou par les pieds).	Position identifiable lors de l'entrée à l'eau.	• Rentrer dans l'eau jusqu'à immersion complète, dans une posture identifiable.
Transition Libre pour se dégager du mur de plus de 2 mètres. ( <i>La poussée sur le mur en immersion est autorisée.</i> )				
3	Rotation longitudinale			
	Réaliser une rotation longitudinale.	Enchaîner, dès l'arrivée en position ventrale, une rotation complète du corps sur l'axe longitudinal passant par la tête et les pieds. Dès l'arrivée sur le dos, enchaîner avec la tâche 4.	Dès l'extension du corps en surface en position ventrale, tourner, corps gainé, pour prendre une position dorsale corps en surface, puis enchaîner avec la tâche 4. Le sens de rotation est libre.	• Position ventrale corps en extension, corps gainé durant la rotation, position dorsale corps en extension, corps proche de la surface durant la tâche.
Transition Enchaînement des tâches 3 et 4				
4	Rotation arrière			
	Réaliser une rotation arrière complète, corps groupé, rapide.	Tourner en arrière autour de l'axe frontal passant par les hanches depuis une position corps allongé sur le dos en surface.	Identifier une position dorsale de départ en surface. Tourner à la surface corps groupé (b), en arrière, autour de l'axe des hanches. Revenir à la position dorsale de départ.	• Corps en extension en surface, effectuer une rotation arrière groupée complète, autour de l'axe des hanches, proche de la surface.
Transition Libre				
5	Elever au moins un bras le plus haut possible			
	Elever son corps et dégager un ou deux bras verticalement au maximum de la hauteur pour s'exprimer avant de s'immerger.	Utiliser une motricité des jambes et du ou des bras dans l'eau pour libérer le haut du corps. (préparation sous l'eau autorisée)	Sortie du corps jusqu'à la taille pour élever un bras ou deux, au maximum de la hauteur en effectuant un mouvement expressif (c) jusqu'à l'immersion.	• Élévation du corps jusqu'à une hauteur proche de la taille pour sortir le ou les bras réalisant un mouvement expressif.
Transition Libre				
6	Se déplacer avec mouvement expressif			
	Se déplacer en rétropédalage (d), épaules hors de l'eau avec mouvement expressif (c).	Utiliser une motricité alternée pour se maintenir les épaules hors de l'eau et s'exprimer avec le haut du corps (regard, tête, bras, buste...), dans deux orientations différentes en poursuivant son déplacement dans la ligne d'eau.	Se déplacer épaules hors de l'eau avec mouvements alternatifs des jambes, corps vertical, dans deux orientations différentes, sur une distance d'environ 5 mètres.	• Se déplacer épaules hors de l'eau, dans deux orientations différentes avec mouvement expressif.
Transition Libre				
7	Lever la jambe gauche le plus haut possible			
	Elever la jambe gauche le plus haut possible proche de la verticale et de l'extension depuis une position dorsale. Sans passer par une position identifiable intermédiaire.	Utiliser l'appui du corps et des bras pour élever la jambe gauche le plus haut possible et atteindre la position proche du "ballet-leg". La hauteur et l'extension du corps sont valorisées et non le maintien.	Corps en extension et bassin proche de la surface jusqu'à ce que la jambe gauche atteigne la verticale. Un léger pli de la jambe est autorisé pour élever la jambe avec rapidité.	• Position dorsale en extension en surface. Jambe gauche proche de la verticale et de l'extension. • La hauteur et l'extension du corps sont valorisées et non le maintien.
Transition Libre				
8	Lever la jambe droite le plus haut possible			
	Elever la jambe droite le plus haut possible proche de la verticale et de l'extension depuis une position dorsale. Sans passer par une position identifiable intermédiaire.	Utiliser l'appui du corps et des bras pour élever la jambe droite le plus haut possible et atteindre la position proche du "ballet-leg". La hauteur et l'extension du corps sont valorisées et non le maintien.	Corps en extension et bassin proche de la surface jusqu'à ce que la jambe droite atteigne la verticale. Un léger pli de la jambe est autorisé pour élever la jambe avec rapidité.	• Position dorsale en extension en surface. Jambe droite proche de la verticale et de l'extension. • La hauteur et l'extension du corps sont valorisées et non le maintien.
Transition Libre				
9	Déplacement dorsal par la tête			
	Se déplacer en position dorsale par la tête en utilisant les appuis des membres supérieurs.	Se déplacer dans l'espace arrière en utilisant uniquement des appuis de godille.	Corps gainé aligné en surface. Membres supérieurs immergés, mains proches des cuisses. Jambes serrées et tendues. Distance d'environ 5 mètres.	• Se déplacer sur le dos par la tête. • Corps aligné à la surface, jambes serrées et tendues, mains proches des cuisses.
Transition Libre				
10	Se renverser vers la verticale (découvrir la verticale inversée)			
	S'immerger à partir d'une position corps carpé ou corps cambré ou corps groupé pour aller en position "verticale" tête en bas.	Passer du plan horizontal au plan vertical. Découvrir le renversement et la verticale tête en bas.	Corps cambré ou carpé ou groupé identifiable atteindre une position proche de la verticale tête en bas. La hauteur du passage des jambes est libre (en s'enfonçant, en surface, au dessus de la surface). Passage des jambes serrées.	• Depuis une position proche de la position cambrée, carpée ou groupée, s'immerger complètement jusqu'à la disparition des pieds pour atteindre une position proche de la position "verticale" tête en bas.
Transition Libre				
11	Saluer			
	Conclure le ballet par un salut.	Se maintenir en position verticale stabilisée, tête hors de l'eau.	Verticalité du corps, stabilité de la position, un bras levé, orientation du regard vers le public, pendant environ 2 secondes.	• Salut d'un bras en se stabilisant, avec au moins une épaule hors de l'eau.

(a) Postures et/ou mouvements témoignant d'une attitude présente, d'une relation avec le public. L'importance du regard.

(b) Dos arrondi, tête dans les genoux, talons près des fesses.

(c) Mouvement expressif : mouvement orienté dans l'espace et dans le temps avec intention.

(d) Rétropédalage : mouvements alternatifs des membres inférieurs.

La description des positions renvoie au manuel FINA. Toutefois la validation des tâches doit faire référence aux critères de réussite du pass'compétition.