

# Pass'compétition - NATATION COURSE

## 100 mètres 4 nages à exécuter dans l'ordre défini par la FINA : papillon, dos, 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 chronométreur.

TACHES	OBJECTIFS VISES	COMPETENCES <<Être capable de...>>	CRITERES OBSERVABLES	CRITERES DE REUSSITE
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 chronométreur 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 deshabilite. Il avance près du plot et est attentif aux ordres du juge arbitre.	Le nageur est attentif et attend au pied du plot.
		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.	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	Respecter la réglementation de la nage en papillon.	Pour projeter son corps vers l'avant, le nageur pousse l'eau fort vers ses pieds jusqu'à l'extension complète de ses bras. Son rythme de nage est régulier et ses actions ininterrompues.	Le nageur effectue un mouvement sous-marin simultané des deux bras vers l'arrière. Les bras passent au-delà de la ligne des épaules. Le retour des deux bras se fait au-dessus de l'eau, simultanément et vers l'avant. 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.	Respecter la réglementation du virage en enchaînant la nage papillon avec le dos.	Après le parcours en papillon le nageur repousse rapidement le mur et se positionne sur le dos corps aligné.	Le nageur touche le mur à deux mains sur le ventre 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 Parcourir 25 mètres en dos.	Respecter la réglementation de la nage en dos.	Le nageur nage en dos. La tête est placée dans l'axe du corps afin de maintenir l'alignement.	Le nageur est en position dorsale. Le mouvement de roulis du corps reste inférieur à 90° par rapport à l'horizontal.
6	Le virage dos / brasse Effectuer un virage en enchaînant la nage dos avec la brasse.	Respecter la réglementation du virage en enchaînant la nage dos avec la brasse.	Après le parcours en dos, 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.	Respecter la réglementation de la nage en brasse.	Le nageur nage en brasse avec un rythme régulier. Le mouvement de jambes se termine lorsque les membres inférieurs sont alignés dans l'axe du corps. La bascule de sa tête vers l'avant facilite le maintien de la vitesse de déplacement et la recherche d'un corps profilé.	Les mouvements de bras sont simultanés sans dépasser la ligne des hanches. 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.	Respecter la réglementation du virage en enchaînant la nage brasse avec la nage libre.	Après le parcours en brasse, le nageur pousse fort au mur et effectue rapidement sa coulée corps gainé en extension et allongé sur le ventre.	Le nageur touche le mur à deux mains sur le ventre et repart en position ventrale. 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 nage libre.	Respecter la réglementation de la nage libre.	La tête et le corps sont alignés dans l'axe de déplacement. La ventilation est synchronisée aux actions de bras, elle s'organise en conservant un alignement de la tête.	Le nageur adopte une autre technique que le papillon, le dos ou la brasse.
10	L'arrivée et chrono Rester concentré jusqu'à la touche du mur. Prendre connaissance de ma performance	Je conclus le 100 m 4 nages en touchant le mur. Je prends connaissance du temps réalisé.	En fin de parcours en nage libre, le nageur touche le mur de façon franche et rapide.	Le nageur touche le mur.