



# LE PASS'COMPETITION

Le Pass'compétition garantie **un savoir faire minimum** pour aborder la compétition dans une discipline de son choix.

**Les tâches du Pass'compétition "Natation Course" à réaliser 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.**

## **1. L'environnement de compétition**

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. Il se dirige vers la plage de départ jusqu'à sa ligne d'eau. Il donne sa fiche de course au chronométrateur et se prépare. Il se déshabille. Il avance près du plot aux coups de sifflets brefs du juge arbitre. Il monte sur le plot au coup sifflet long du juge arbitre. Il se met en position de départ au signal "à vos marques", en équilibre sur ses appuis. Immobile, il est attentif au signal, prêt à s'élancer.

Critères de réussite :

- *Etre présent en chambre d'appel.*
- *Récupérer sa fiche de course à l'annonce de son nom.*
- *Se diriger vers sa ligne d'eau sans se tromper.*
- *Attendre au pied du plot.*
- *Etre attentif aux ordres du juge arbitre.*
- *Monter sur le plot et attendre les ordres du starter.*
- *Ne pas provoquer de faux départ.*

## **2. Le départ plongé**

Réaliser un départ de compétition en se projetant le plus loin et le plus vite possible. Le corps est gainé et aligné à l'entrée dans l'eau.

Critères de réussite :

- *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. Le rythme de nage est régulier et ses actions ininterrompues.

Critères de réussite :

- *Effectuer le 25 m en papillon.*
- *Pendant tout le parcours, effectuer 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**

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.

Critères de réussite :

- *Toucher 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**

Nager 25 m en dos crawlé. 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.

### Critères de réussite :

- *Effectuer le 25 m en dos crawlé.*
- *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**

Après avoir touché le mur sur le dos, le nageur se repousse rapidement du mur sur le ventre. Il effectue une coulée "brasse" le plus loin et le plus vite possible sous l'eau.

### Critères de réussite :

- *Toucher le mur sur le dos et repartir en position ventrale.*
- *Effectuer une coulée "brasse" dans la réglementation.*

## **7. La brasse**

Nager 25 m en brasse en respectant la réglementation de la nage en brasse.

### Critères de réussite :

- *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 / Crawl**

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.

### Critères de réussite :

- *Toucher 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.*

## **8. Le crawl**

Nager 25 m en crawl. La tête et le corps sont alignés sur un même axe.

### Critères de réussite :

- *Effectuer le 25 m en crawl, la tête dans l'eau, en position ventrale.*
- *Les actions de bras sont alternées, avec un retour aérien.*

## **9. L'arrivée et chrono**

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 et attend leur arrivée avant de sortir de l'eau.

### Critères de réussite :

- *Touche le mur.*
- *Demander son temps au chronométrateur.*
- *Attendre l'arrivée des autres nageurs avant de sortir de l'eau.*