

ENF3-PASS'COMPETITION NATATION COURSE

Date de passage du test : _____ Lieu de passage: _____

Nom et prénom du candidat : _____ Club: _____

Nom et prénom de la personne validant les étapes : _____

Statut de la personne validant les étapes (évaluateur ou assistant) : _____

N° d'identifiant ENF3 de la personne validant les étapes (11 chiffres et 1 lettre) : _____

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.

Objectifs visés	Compétences "Être capable de..."	Critères de réussite	Acquis	Non acquis	
N°1					
L'environnement de compétition	S'approprier l'environnement de la compétition et respecter les procédures.	Me rendre à la chambre d'appel et de prendre ma fiche de course.	Le nageur est présent en chambre d'appel. Il récupère sa fiche de course à l'annonce de son nom.		
		Me positionner derrière ma ligne d'eau et de me préparer.	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 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 et attend les ordres du starter.		
		Me mettre en position au signal "à vos marques".	Le nageur ne provoque pas de faux départ.		
N°2					
Départ plongé	Réaliser un départ de compétition	Réaliser un départ de compétition en se projetant le plus loin et le plus vite possible.	La sortie de coulée s'effectue au plus tard avant la ligne des 15 m au passage de la tête.		
N°3					
Le papillon	Parcourir 25 mètres en papillon	Nager 25m papillon en respectant la réglementation de la nage papillon.	Le nageur effectue sous l'eau un mouvement simultané des bras vers l'arrière. Les bras passent au-delà de la ligne des épaules, le retour vers l'avant est simultané et aérien. Les mouvements de pieds vers le haut et vers le bas sont simultanés. Les mouvements de jambes de brasse ne sont pas autorisés.		
N°4					
Le virage papillon / dos	Effectuer un virage en enchaînant la nage papillon avec le dos.	Enchaîner le passage de la nage papillon au dos en respectant la réglementation du virage.	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.		
N°5					
Le dos	Parcourir 25 mètres en dos.	Nager 25m dos en respectant la réglementation de la nage dos.	Le nageur est en position dorsale. Le mouvement de roulis du corps reste inférieur à 90° par rapport à l'horizontal.		
N°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.	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.		
N°7					
La brasse	Parcourir 25 mètres en brasse.	Nager 25m brasse en respectant la réglementation de la nage en brasse.	Les mouvements de bras sont simultanés sans dépasser la ligne des hanches. 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.		
N°8					
Le virage brasse / nage libre	Effectuer un virage en enchaînant la nage brasse avec la nage libre.	Enchaîner le passage de la brasse à la nage libre en respectant la réglementation du virage.	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.		
N°9					
La nage libre	Parcourir 25 mètres nage libre.	Nager 25m en respectant la réglementation de la nage en brasse.	Le nageur adopte une autre technique que le papillon, le dos ou la brasse.		
N°10					
L'arrivée et chrono	Rester concentré jusqu'à la touche du mur. Prendre connaissance de ma performance	De terminer le 100 m 4 nages en touchant le mur. Et de prendre connaissance du temps réalisé.	Le nageur touche le mur. Il demande son temps au chronométrateur		

Pass'compétition Natation réussi si le nageur a obtenu tous les acquis

Réussite OUI NON (entourer votre choix)