

# RÈGLEMENT ÉCOLE DE NATATION FRANÇAISE

## ENF3 - PASS'COMPÉTITION - NATATION COURSE

### 100 m 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.

À l'arrivée, le nageur demande son temps au chronométreur.

Tâches	Objectifs visés	Compétences « Être capable de... »	Critères observables « Faire ou de tendre vers »	Critères de réussite « réaliser le minimum exigé »
1	<b>■ L'environnement de compétition</b> 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 se rend en chambre d'appel À 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
		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 sifflet 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 de 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	Le nageur monte sur le plot et attend les ordres du starter
		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	Le nageur ne provoque pas de faux départ
2	<b>■ Le départ plongé</b> 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	Le nageur ne provoque pas de faux départ La sortie de coulée s'effectue au plus tard avant la ligne des 15 m au passage de la tête

# RÈGLEMENT ÉCOLE DE NATATION FRANÇAISE

Tâches	Objectifs visés	Compétences « Être capable de... »	Critères observables « Faire ou de tendre vers »	Critères de réussite « réaliser le minimum exigé »
3	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ <b>Le papillon</b> Parcourir 25 m en papillon</li> </ul>	Nager 25 m en papillon en respectant la réglementation de la nage papillon	<p>Il projette son corps vers l'avant en prenant appui sur une grande masse d'eau</p> <p>Il accélère son action propulsive jusqu'à l'extension complète des bras</p> <p>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</p> <p>Le rythme de nage est régulier et ses actions ininterrompues</p>	<p>Le nageur effectue le 25 m en papillon</p> <p>Pendant tout le parcours, le nageur effectue des actions propulsives simultanées et continues des bras</p> <p>Les bras passent au-delà de la ligne des épaules, les retours vers l'avant sont simultanés et aériens</p> <p>Les mouvements de pieds vers le haut et vers le bas sont simultanés</p> <p>Les mouvements de jambes de brasse ne sont pas autorisés</p>
4	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ <b>Le virage papillon / dos</b> Effectuer un virage en enchaînant la nage papillon avec le dos</li> </ul>	Enchaîner le passage du papillon au dos en respectant la réglementation du virage	<p>Après avoir touché le mur à deux mains, le nageur se positionne rapidement sur le dos</p> <p>Le corps gainé et aligné sur son axe de déplacement</p> <p>Il cherche à aller le plus loin et le plus vite possible sous l'eau en position dorsale</p> <p>Il entretient sa vitesse de déplacement jusqu'à sa reprise de nage</p>	<p>Le nageur touche le mur à deux mains simultanément en position ventrale et repart en position dorsale</p> <p>La sortie de coulée s'effectue au plus tard avant la ligne des 15 m au passage de la tête</p>
5	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ <b>Le dos crawlé</b> Parcourir 25 m en dos crawlé</li> </ul>	Nager 25 m en dos crawlé selon un niveau d'organisation minimale à maîtriser	<p>La tête est fixée sur l'axe de déplacement</p> <p>Les actions de bras sont continues, les retours aériens rapides, les bras relâchés sont projetés vers le point d'entrée dans l'eau</p>	<p>Le nageur effectue le 25 m en dos crawlé</p> <p>Le nageur est en position dorsale Le mouvement de roulis du corps reste inférieur à 90° par rapport à l'horizontale</p> <p>Pendant tout le parcours, les actions de bras sont alternées et continues, avec un retour aérien</p> <p>Le mouvement de jambes est alternatif</p>
6	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ <b>Le virage dos / brasse</b> Effectuer un virage en enchaînant la nage dos avec la brasse</li> </ul>	Enchaîner le passage du dos à la brasse en respectant la réglementation du virage	<p>Après avoir touché le mur, le nageur se repousse rapidement du mur sur le ventre</p> <p>Il effectue une coulée pour aller le plus loin et le plus vite possible sous l'eau</p> <p>Il entretient sa vitesse par une action de bras qui se prolonge jusqu'aux cuisses, suivie d'une action de jambes</p> <p>Pendant toute cette action, le corps du nageur reste profilé</p>	<p>Le nageur touche le mur sur le dos et repart en position ventrale</p> <p>Le nageur effectue une coulée suivie d'une action de bras et de jambes en immersion</p> <p>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</p>

# RÈGLEMENT ÉCOLE DE NATATION FRANÇAISE

Tâches	Objectifs visés	Compétences « Être capable de... »	Critères observables « Faire ou de tendre vers »	Critères de réussite « réaliser le minimum exigé »
7	<p>■ <b>La brasse</b> Parcourir 25 m en brasse</p>	Nager 25 m en brasse en respectant la réglementation de la nage en brasse	<p>L'engagement de la tête dans le sens du déplacement et la recherche d'un corps profilé favorise l'entretien de la vitesse</p> <p>L'action de jambes se termine lorsque les membres inférieurs sont joints</p>	<p>Le nageur effectue 25 m en brasse Les mouvements de bras sont simultanés sans dépasser la ligne des hanches</p> <p>Les coudes sont dans l'eau La tête coupe la surface de l'eau lors de chaque cycle de nage</p> <p>Les mouvements de jambes sont simultanés et dans le même plan horizontal</p> <p>Les pointes de pieds sont orientées vers l'extérieur</p>
8	<p>■ <b>Le virage brasse / crawl</b> Effectuer un virage en enchaînant la nage brasse avec le crawl</p>	Enchaîner le passage de la brasse au crawl en respectant la réglementation du virage	<p>À l'issue du parcours en brasse, le nageur se repousse rapidement du mur</p> <p>Le corps gainé et aligné sur son axe de déplacement, il cherche à aller le plus loin et le plus vite possible</p> <p>Il entretient sa vitesse jusqu'à sa reprise de nage</p>	<p>Le nageur touche le mur à deux mains simultanément sur le ventre</p> <p>La sortie de coulée s'effectue au plus tard avant la ligne des 15 m au passage de la tête</p>
9	<p>■ <b>Le crawl</b> Parcourir 25 m en crawl</p>	Nager 25 m en crawl selon un niveau d'organisation minimale à maîtriser	<p>La tête et le corps sont alignés sur un même axe</p> <p>La ventilation s'organise selon les besoins en conservant un alignement de la tête</p> <p>Une ventilation alternée (3 temps) sera le gage d'une capacité d'adaptation et d'un niveau d'organisation supérieur et recherché</p>	<p>Le nageur effectue le 25 m en crawl la tête dans l'eau</p> <p>Le nageur est en position ventrale</p> <p>Les actions de bras sont alternées, avec un retour aérien</p>
10	<p>■ <b>L'arrivée et le chrono</b> Rester concentré jusqu'à la touche du mur Prendre connaissance de sa performance</p>	De terminer le parcours en touchant le mur Et de prendre connaissance du temps réalisé	<p>En fin de parcours en crawl, le nageur touche le mur de façon franche et le plus vite possible</p> <p>Il demande son temps au chronomètreur et est capable de le restituer à l'entraîneur</p> <p>Il est attentif à ne pas gêner les autres participants, il attend leur arrivée avant de sortir de l'eau</p>	<p>Le nageur touche le mur</p> <p>Il attend l'arrivée des autres nageurs avant de sortir de l'eau</p> <p>Il demande son temps au chronomètreur</p>

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 et 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.