

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 chronométrateur.

| TACHES | OBJECTIFS VISES | COMPETENCES <<Être capable de...>> | CRITERES OBSERVABLES | CRITERES DE REUSSITE |
|--|--|--|--|--|
| 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 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. |
| | | 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. | 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. |

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 et bonnet blanc*). Des précisions pourront être apportées dans le règlement de la structure

| TACHES | OBJECTIFS VISES | COMPETENCES <<Être capable de...>> | CRITERES OBSERVABLES | CRITERES DE REUSSITE |
|---|--|--|---|---|
| 1 | Présentation hors de l'eau | 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. |
| | Se présenter aux spectateurs. | | | |
| 2 | Entrée dans l'eau | 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. |
| | Réaliser une entrée dans l'eau maîtrisée. | | | |
| Transition Libre pour se dégager du mur de plus de 2 mètres. (<i>Poussée sur le mur en immersion exceptionnellement autorisée.</i>) | | | | |
| 3 | 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. |
| | Réaliser une rotation longitudinale. | | | |
| Enchaînement direct des tâches 3 et 4 | | | | |
| 4 | Rotation arrière | 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. |
| | Réaliser une rotation arrière complète, corps groupé, rapide. | | | |
| Transition Libre | | | | |
| 5 | Élever le corps pour sortir au moins un bras | 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. |
| | Élever son corps et dégager un ou deux bras verticalement au maximum de la hauteur pour s'exprimer avant de s'immerger. | | | |
| Transition Libre | | | | |
| 6 | Se déplacer avec mouvement expressif | 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. |
| | Se déplacer en rétropédalage (d), épaules hors de l'eau avec mouvement expressif (c). | | | |
| Transition Libre | | | | |
| 7 | Lever la jambe gauche le plus haut possible | 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. | Position dorsale en extension en surface. Jambes gauche proche de la verticale et de l'extension. La hauteur et l'extension du corps sont valorisées et non le maintien. |
| | Élever la jambe gauche le plus haut possible proche de la verticale et de l'extension depuis une position dorsale. | | | |
| Transition Libre | | | | |
| 8 | Lever la jambe droite le plus haut possible | 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. | Position dorsale en extension en surface. Jambes droite proche de la verticale et de l'extension. La hauteur et l'extension du corps sont valorisées et non le maintien. |
| | Élever la jambe droite le plus haut possible proche de la verticale et de l'extension depuis une position dorsale. | | | |
| Transition Libre | | | | |
| 9 | Déplacement dorsal par la tête | 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. |
| | Se déplacer en position dorsale par la tête en utilisant les appuis des membres supérieurs. | | | |
| Transition Libre | | | | |
| 10 | Se renverser vers la verticale (découvrir la verticale) | Passer du plan horizontal au plan vertical à partir de la surface. 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. |
| | S'immerger à partir d'une position corps carpé ou corps cambré ou corps groupé pour aller en position "verticale" tête en bas. | | | |
| Transition Libre | | | | |
| 11 | Saluer | 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. |
| | Conclure le ballet par un salut. | | | |

(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.

Pass'compétition - WATER POLO: le parcours de tir

Le joueur réalise un parcours de tirs

Rappel: validation du test : le test individuel de tirs en crise de temps + participation à un match de mini polo doivent être réussis.

| OBJECTIFS VISES | COMPETENCES <<Être capable de...>> | CRITERES OBSERVABLES | CRITERES DE REUSSITE |
|--|--|---|--|
| Test individuel de 5 tirs en crise de temps | | | |
| Réaliser et réussir un parcours de tirs en crise de temps. En moins de 45", le candidat doit tirer 5 fois et marquer 2 buts au moins, sur un parcours imposé entre la ligne des 5 m et celle des 2 m. Chaque but marqué au-delà des 2 obligatoires donne une bonification de temps de 3 secondes'. | Est capable de gérer de manière autonome son temps et son espace sur une situation de jeu avec ballon. | Réalisation du parcours, temps réalisé sur le parcours et nombre de buts marqués. | Le parcours est correctement réalisé. |
| | | | Deux buts au moins sont marqués. |
| | | | Le temps général (dont bonifications) est inférieur à 45 secondes. |

Pass'compétition - WATER POLO: le match

Le joueur participe activement à un match de minipolo d'une durée de 2 X 5'

Rappel: validation du Pass-Compétition water-polo = réussite du parcours + participation active au match.

| Maîtrise (à la place d'étapes) | OBJECTIFS VISES | COMPETENCES <<Être capable de...>> | CRITERES OBSERVABLES | CRITERES DE REUSSITE | Illustrations vidéo correspondantes (CAM1) |
|--------------------------------|--|--|---|--|--|
| 1 L'environnement | S'approprier l'environnement de la compétition et respecter les procédures | Suivre le protocole de déroulement d'un match | Le joueur suit le protocole habituel de déroulement d'un match | S'équipe seul. | Image non nécessaire |
| | | | | S'échauffe avec son équipe. | 54'45 (bleus), 57'10 (blancs), 59'30 (ballons) |
| | | | | Participe à la présentation des équipes. | 44'49 |
| | | | | Salue ses adversaires avant et après le match. | 45'04 et 48'32 |
| | | | | Range son matériel. | Image non nécessaire |
| 2 L'esprit du jeu | Garder une attitude compatible avec la pratique compétitive | Jouer dans l'esprit du jeu | Le joueur garde une attitude compatible avec la pratique compétitive | Engagement personnel, absence de comportement anti sportif | 1'04'20 (joueurs se tapent dans la main après u rate le but mais repart immédiatement défendre |
| 3 Les règles du jeu | Connaître et observer les règles du jeu | Jouer selon les règles | Le joueur connaît et observe les règles du jeu. | Comprend et applique les décisions des arbitres. | 1'07'35 (joueur concède un coup-franc et le lais exécuter) |
| | | | | Se positionne pour l'engagement | 1'14'24, 04'09, 10'40, 11'35 |
| | | | | Effectue un changement | 1'09'30, 1'26'25, 1'28'32 (manque enchaînement) |
| 4 Le jeu de défense | Savoir jouer comme défenseur | Manifester les intentions et maîtriser les comportements de base du défenseur. | Le joueur s'est identifié défenseur dès la perte du ballon par son équipe. Il s'implique dans la défense selon un comportement (une action) de jeu identifiable: soit il revient vers son but , soit il prend en charge son adversaire direct , soit il protège son but en levant le bras , soit il cherche à reprendre le ballon . | Deux des comportements défensifs au moins sont repérés dans le jeu en défense. | Revient vers son but: 1'15'40, 1'05'40, 0'4'39 Prend en charge son adversaire direct: 1'07'08, 1'04'40, 1'07'35 Protège son but en levant le bras: 0'8'18, 0'6'34 Cherche à reprendre le ballon: 1'07'08, 1'35'06, aérienne), 1'03'18 |
| 5 Le jeu d'attaque | Savoir jouer comme attaquant | Manifester les intentions et maîtriser les comportements de base du défenseur. | Le joueur s'est identifié attaquant dès la récupération du ballon par son équipe. Il s'implique dans l'attaque selon un comportement (une action) de jeu identifiable: soit il progressé dans le camp adverse , soit il passe le ballon , soit il conserve le ballon en le protégeant , soit il tire au but . | Deux des comportements offensifs au moins sont repérés dans le jeu en attaque. | Progressé dans le camp adverse: 1'16'30 et 0'6 ballon), 1'13'29, 1'19'30, 0'13'02, 0'7'36 (se dén Passe le ballon: 1'35'05, 1'05'38 (et beaucoup c Conserve le ballon en le protégeant: 1'34'18, 0'1 meilleures images) Tire au but: 1'15'05, 1'19'47, 1'31'43 (volée et b défenseur et tire), 1'37'48, 1'05'16 |