

NOM : _____ **Prénom :** _____ **Date de naissance :** _____

Club : _____ **N° licence (IUF) :** _____

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.

Tâches	Objectifs visés	Critères de réussite	Acquis	Non acquis
1	L'environnement de compétition	Le nageur est présent en chambre d'appel. Il récupère sa fiche de course à l'annonce de son nom.		
		Le nageur se dirige vers sa ligne d'eau sans se tromper.		
		Le nageur est attentif et attend au pied du plot.		
		Le nageur monte sur le plot et attend les ordres du starter.		
		Le nageur ne provoque pas de faux départ.		
2	Départ plongé	La sortie de coulée s'effectue au plus tard avant la ligne des 15 m au passage de la tête.		
3	Le 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.		
4	Le virage papillon / dos	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	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	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	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.		
8	Le virage brasse / nage libre	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	Le nageur adopte une autre technique que le papillon, le dos ou la brasse.		
10	L'arrivée et chrono	Le nageur touche le mur. Il demande son temps au chronométrateur		

Évaluateur ENF 3: _____

Date et lieu de passage: _____

Validation du Pass'compétition	OUI	NON
---------------------------------------	------------	------------

Référent ENF3: _____