

Pass'compétition - EAU LIBRE

Validation du test : l'ensemble du parcours doit être réalisé dans l'ordre et dans la continuité.

Conditions entraînant l'élimination : toute tenue vestimentaire en néoprène est interdite.

Tâche	OBJECTIFS VISES	COMPETENCES «être capable de...»	CRITERES OBSERVABLES « faire ou de tendre vers »	CRITERES DE REUSSITE « réaliser le minimum exigé »
1	Avant Course			
	S'approprier l'environnement de la compétition et respecter les procédures.	Me rendre au secrétariat, vérifier mon inscription et demander mon numéro d'identification.	Le candidat prend contact avec le secrétariat puis se rend au marquage.	<ul style="list-style-type: none"> • Passage à l'inscription et au marquage.
		Me rendre à la réunion technique pour connaître toutes les précisions du parcours.	Le candidat se rend à la réunion technique, est attentif, pose éventuellement des questions.	<ul style="list-style-type: none"> • Être présent à la réunion technique.
	Me préparer au départ.	A l'appel de son numéro, le candidat se présente au comptage et se met à l'eau pour rejoindre la ligne de départ.	<ul style="list-style-type: none"> • Se présenter à l'appel, entrer dans l'eau, rejoindre la ligne de départ. 	
2	Course			
	Réaliser un parcours de 500 m.	Prendre un départ réglementaire.	Le candidat nage jusqu'à la ligne de départ, s'aligne par rapport à celle-ci. Il est attentif aux signaux du Juge Arbitre puis réactif au signal (sonore et visuel) donné par le Starter).	<ul style="list-style-type: none"> • S'aligner sur la ligne de départ, respecter les commandements du Juge Arbitre et du Starter. • Le nageur doit impérativement attendre le signal de départ pour s'élancer.
		M'orienter pour atteindre les bouées et de les passer du bon côté.	Le candidat lève la tête pour s'orienter, suit la direction donnée par le bateau de tête, passe les bouées du côté demandé.	<ul style="list-style-type: none"> • Effectuer le parcours en respectant le sens de passage des bouées.
		Nager en groupe sans gêner les autres concurrents.	Le candidat se situe par rapport aux autres sans les gêner ou les bousculer.	<ul style="list-style-type: none"> • Nager avec Fair play. • Il est interdit de marcher durant le parcours.
Terminer la distance dans les conditions réglementaires.		Le candidat rentre dans l'entonnoir d'arrivée (cône) et touche nettement la plaque d'arrivée.	<ul style="list-style-type: none"> • Le nageur entre dans le cône (d'arrivée) et touche la plaque d'arrivée. 	
3	Après Course			
	S'approprier l'environnement de la compétition et respecter les procédures.	Sortir de l'eau à l'endroit prévu à cet effet, satisfaire au contrôle puis profiter des commodités offertes.	Le candidat utilise le chenal de sortie, confirme à l'officiel de sécurité que tout va bien, va se restaurer et s'enquière de son résultat.	<ul style="list-style-type: none"> • Le nageur sort de l'eau. Il se présente au contrôle sécurité et dispose du ravitaillement et des résultats.