

Nom et Prénom de l'Evaluateur :	
Nom et Prénom de l'Assistant :	

Nom et Prénom :	
Club ·	

PASS'SPORTS DE L'EAU: PLONGEON

	Validation du test : l'ensemble des tâches doit être réussi et réalisé dans l'ordre et dans la continuité (tâches 1 à 4 sur un espace aménagé sur le bord du bassin).								
TACHES	OBJECTIFS VISES	CRITERES OBSERVABLES	Maîtrise des tâches		CRITERES DE REUSSITE	Validat	ion (**)		
1	Presentation Effectuer une présentation de type gymnique.	□ Position "corrigée" (ventre rentré, tête droite,).	OUI	NON	Tête droite, bras en croix, ventre rentré, l'immes serrées et tendues.	OUI	NON		
2	Impulsion verticale sur place Effectuer 3 sauts avec extension de jambes et cercles de bras.	□ Elévation et gainage du corps. □ Coordination bras/jambes. □ Maintien de l'équilibre.	OUI	NON	□ Succession de 3 impulsions enchaînées avec coordination des bras. □ Réception sur place.	OUI	NON		
3	Rotation avant Effectuer une roulade avant par-dessus un obstacle (a).	☐ Impulsion. ☐ Enroulement de la muque. ☐ Pose des mains pour rouler. ☐ Redressement sans appui des mains avec extension.	oui	NON	□ Enroulement de la muque. Roulade avant dans l'ave par-dessus un obstacle. □ Redressement sans appui des mains au sol.	OUI	NON		
4	Rotation longitudinale Effectuer un saut vertical avec vrille.	☐ Impulsion et vrille.	OUI	NON	□ Rotation de 180° avce une réception stabilisée en posture correcte.	OUI	NON		
5	Impulsion verticale Réaliser une chandelle avant groupée.	☐ Efficacité des cercles de bras. ☐ Hauteur de l'impulsion. ☐ groupé au sommet de la chandelle, ☐ main sur le tiers supérieur des tibias sans croiser les bras. ☐ Entrée dans l'eau pieds-fesses à une distance	OUI	NON	□ Position groupée correcte. □ Absence de rotation et de déviation jusqu'à l'entrée dans l'eau à une distance d'environ 60 cm.	OUI	NON		
6	Rotation avant Réaliser une rotation avant.	distraires, 60 cm, sh. Social Rapidité du mouvement des bras. Tête rentrée. Position la plus groupée possible. Mains sur le tiers, sumérieur des tiblas.	OUI	NON	□ Réaliser une rotation très groupée.	OUI	NON		
7	Entree dans l'eau par la tête Réaliser un plongeon avant, départ assis ou accroupi.	☐ Bascule du corps vers l'avant.	OUI	NON	□ Tout le corps doit passer par le trou formé par les mains. □ Tête bloquée entre les bras.	OUI	NON		
8	Rotation arrière Réaliser un dauphin arrière.	☐ Tête et corps en extension complète, ☐ regard vers l'arrière sur les mains. ☐ Bras collés contre les oreilles.	OUI	NON	☐ Corps et bras en extension complète. ☐ Tête vers l'arrière. ☐ Le corps doit décrire un cercle en arrière sous l'eau.	OUI	NON		

(a) : Attention, la tête doit être bien rentrée. Nécessité d'utiliser un tapis.

(**) : Barrer la mauvaise réponse

Réussite au test du Plougeon OUI NON

PASS'SPORTS DE L'EAU : NATATION SYNCHRONISEE

Préambule : ce mini-ballet est constitué de l'enchaînement des 7 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'elle répartir les tâches sur 25 m, poursuivre la relation avec le public (regard, orientation, hauteur,...).

Conditions entraînant l'élimination = distance parcourue inférieure à 15m-arrêt excessif durant l'evécution du parcours-appui sur le mur, au fond, ligne d'eau-une tâche non réalisée.

	<u>Validation du test</u> : l'ensemble des tâches doit être réussi et réalisé dans l'ordre et dans la continuité.								
TACHES	OBJECTIFS VISES	CRITERES OBSERVABLES	Maîtrise des tâches		CRITERES DE REUSSITE	Validati	ion (**)		
1	Présentation hors de l'eau Se présenter aux spectateurs.	☐ Entrée en relation avec les spectateurs.	OUI	NON	□ Présentation sur la plage d'une durée d'environ 10 secondes.	oui	NON		
2 Transition	Entrée à l'eau Réaliser une entrée dans l'eau maîtrisée.	□ Position identifiable lors de l'entrée à l'eau.	OUI		□ Rentrer dans l'eau jusqu'à immersion complète, dans une posture identifiable.	oui	NON		
3 Transition	Rotation avant Réaliser une rotation complète , avant, corps groupé, rapide.	☐ Identifier une position de départ en surface. ☐ Toumer à la surface corps groupé (b), en avant, autour de l'ave des hanches. ☐ Revenir à la position de départ.	OUI	NON	☐ Effectuer une rotation avant groupée complète, ☐ autour de l'axe des hanches, ☐ proche de la surface.	oui	NON		
4 Transition	Elever un bras le plus haut possible Elever son corps et dégager un bras verticalement au maximum de la hauteur pour s'exprimer avant de s'immerger.	□ Sortir le corps jusqu'à la taille pour éléver le bras au maximum de la hauteur en effectuant un mouvement expressif jusqu'à l'immersion.	oui	NON	□ Elever le corps jusqu'à une hauteur proche de la taille pour sortir le bras réalisant un mouvement expressif (c).	oui	NON		
5 Transition		□ Corps en extension et bassin proche de la surface jusqu'à ce que la jambe atteigne la verticale.	OUI	NON	Position dorsale en extension et proche de la surface. Jambe proche de la verticale et de l'extension. La hanneur est valorisée et non le maintien.	oui	NON		
6 Transition	Deplacement dorsal par la téte Se déplacer en position dorsale par la tête en utilisant les appuis des membres supérieurs. Libre	□ Corps gainé en surface. □ Membres supérieurs immergés, □ mains proches des cuisses. □ Jambes serrées et tendues.	OUI	NON	Se déplacer sur le dos par la tête (environ 5 mètres). Corps aligné à la surface, jambes serrées et tendues, mains proches des cuisses.	oui	NON		
7	Conclure le mini ballet par un salut.	□ Verticalité du corps, □ stabilité de la position, □ un bras levé, □ orientation du regard vers le public.	oui	NON	Sahit d'un bras en se stabilisant pendant minimum secondes (épaules hors de l'eau).	oui	NON		

(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.

(**): Barrer la mauvaise réponse

Réussite au test Natation Synchro	OUI	NON

PASS'SPORTS DE L'EAU : NATATION COURSE

	Validation du test : l'ensemble des tâches doit être réussi et réalisé dans l'ordre et dans la continuité.										
TACHES	OBJECTIFS VISES	CRITERES OBSERVABLES	Maîtrise des tâches		Maîtrise des tâches		Maîtrise des tâches		CRITERES DE REUSSITE	Validat	ion (**)
	Départ plongé d'un plot départ	Extension complète du corps.									
1	Entrer loin avec une grande vitesse.	☐ Alignement des segments (respect du corps projectile). ☐ Tête placée sous les bras à l'entrée dans l'eau.	OUI	NON	□ Les talons au moins à 5 mètres du	OUI	NON				
	Coulée après le départ	□ Déplacement cans action promulcius			mur sans mouvement.						
2	Conserver le plus de vitesse possible sous la surface de l'eau, par un maintien postural.	□ Déplacement sans action propulsive. □ Existence d'une immersion complète. □ Alignement du corps et des segments pendant la coulée.	OUI	NON		OUI	NON				
	Déplacement en crawl avec respiration latérale	☐ Existence de plusieurs échanges ventilatoires avec une rotation									
3	Enchaîner en crawl des solutions de propulsion avec un échange ventilatoire adapté.	Intérale de la tête. Expiration dans l'eau. Dessage alternatif aérien des bras. Gainsses et alignement du come par remont à l'ave du déplacement.	OUI	NON	□ Nager en crawl sans arrêt jusqu'au virage.	OUI	NON				
	Virage culbute										
4	Changer de sens en un temps réduit en organisant une impulsion pour acquérir une plus grande vitesse.	□ Déclenchement de la rotation avant par une bascule de la tête et groupe rapide du corps. □ Pré-orientation des bras dans le sens du retour pendant la culbute.	OUI	Л NON	□ Une culbute suivie d'une poussée sur le mur.	OUI	NON				
	Coulée dorsale la plus longue possible										
5	Obtenir, au terme de la poussée, une grande vitesse en immersion.	□ Déplacement dû uniquement à l'impulsion sur le mur. □ Alignement du tronc et des segments en immersion complète.	OUI	UI NON	☐ Une immersion juqu'au passage des mains à 3 mètres du mur.	OUI	NON				
	Retour en dos crawlé	☐ Gainage du corps dans l'ave de déplacement (bassin proche de la									
6	Se déplacer en dos crawlé.	La Garinage du corps dans l'ave de deplacement (bassin proche de la surface). Arrivée sur le dos.	OUI	NON	□ Nager en dos crawlé, sans arrêt, jusqu'à l'arrivée.	OUI	NON				

(**) : Barrer la mauvaise réponse

OUI NON

PASS'SPORTS DE L'EAU : WATER-POLO

	<u>Validation du test</u> : l'ensemble des tâches doit être réussi et réalisé dans l'ordre et dans la continuité.								
TACHES	OBJECTIFS VISES	CRITERES OBSERVABLES	Maîtrise	des tâches	CRITERES DE REUSSITE	Validati	ion (**)		
1	Lancer un ballou Envoyer le ballon à une main à un camarade immobile situé à 5 mètres.	□ Le ballon est lancé à une main.	OUI	NON	□ La ballon arrive à portée de bras du partenaire.	OUI	NON		
2	Nager en crawl tête hors de l'eau Nager en crawl tête hors de l'eau sur 5 mètres vers le 1er partenaire.			NON	□ Le déplacement s'effectue en crawl. □ Le regard est maintenu hors de l'eau en direction du partenaire.	OUI	NON		
3	Changer de direction Faire le tour d'un partenaire.	□ Maintien de la tête hors de l'eau.	OUI	NON	□ Contourner l'obstacle en gardant la tête hors de l'eau. □ Le passage sur le dos est autorisé.	OUI	NON		
4	Nager avec un ballon entre les bras Récupérer le ballon et nager en crawl jusqu'au 2ème partenaire.	□ Maintien de la direction, ballon contôlé (crawl). Si le contrôle du ballon est perdu, il est possible de le récupérer pour reprendre le déplacement.	OUI	NON	□ Le déplacement s'effectue en crawl avec le ballon en direction du 2ème partenaire.	OUI	NON		
5	Changer de direction et tirer vite au but Contourner le 2ème partenaire et marquer un but.	□ Changer de direction sans perdre le contôle du ballon. □ Tir cadré.	OUI	NON	□ Le ballon entre dans le but (a) ou est arrêté par le gardien. □ Il n'y a ni feinte ni temps d'arrêt avant le tir.	OUI	NON		
6	Reprendre un déplacement en crawl tête bors de l'eau après un tir Juste après le tir, nager vers le 3ème partenaire et le contourner.	□ Vitesse de reprise du déplacement après le tir. □ Déplacement en crawl avec maintien de la tête hors de l'eau.	OUI	NON	☐ La reprise du déplacement est quasi immédiate. ☐ Le déplacement s'effectue en crawl. ☐ Le regard est maintenu hors de l'eau en direction du martenaire.	OUI	NON		
7	Appeler et recevoir le ballon Faire un appel de balle et recevoir le ballon sur une main.	□ Le joueur appelle la balle en levant le bras. □ Il est actif pour tenter de réceptionner le ballon sur une main.	OUI	NON	□ L'appel de balle est visible. □ Le ballon (b) est réceptionné en l'air ou rapidement récupéré s'il tombe dans l'eau.	OUI	NON		
8	Avancer en position offensive et tirer su but à une distance de 3 mètres Se déplacer avec le ballon hors de l'eau et marquer un but.	□ Le ballon est au dessus du niveau de la rête. □ Déplacement vers l'avant avec un équilibre proche de la verticale. □ Le joueur manifeste une intention affirmée de manquer un but et effectue un tir cadré.	OUI	NON	☐ Le coude du bras reste hors de l'eau. ☐ Le ballon entre dans le but (a) ou est arrêté par le gardien.	OUI	NON		

- (a): Le fait de marquer au moins un but donne un joker. Un joker pourra permettre de tolèrer la mauvaise réalisation d'une tâche.
 (b): Un ballon est foumi au 3ème partenaire qui le lance au joueur. La distance qui les sépare est d'environ 2 mètres.
 (**): Barrer la mauvaise réponse

Réussite au test du Water Polo OUI NON

PASS'SPORTS DE L'EAU : NAGE AVEC PALMES

	Validation du test : l'ensemble des sâches doit être réussi et réalisé dans l'ordre et dans la continuité et sans mouvement de bras.										
TACHES	OBJECTIFS VISES	CRITERES OBSERVABLES	Maîtrise des tâches		Maîtrise des tâches		Maîtrise des tâches		CRITERES DE REUSSITE	Validati	ion (**)
1	Départ plongé d'un plot départ (a) Réaliser une entrée rapide et lointaine avec une grande vitesse.	□ Tête placée sous les bras à l'entrée dans l'eau. □ Alignement des segments (respect du corps projectile). □ Corps en extension complète. □ Déplacement en immersion sans action propulsive.	OUI	NON	☐ Le tuba ressort à la surface. ☐ Ressortir au moins à 7,5 mètres du mur	OUI	NON				
2	Coulée après le départ Conserver le plus de vitesse possible sous la surface de l'eau, par un maintien postural, puis maintenir sa vitesse par une reprise de nage.	☐ Existence d'une immersion complète. ☐ Alignement du corps et des segments pendant la coulée. ☐ Chalmer la reprise de nage en immersion par des mouvements de jambes alternatifs en fin de coulée.	oui	NON	avec battements de jambes. □ Vidage efficace du tuba.	OUI	NON				
3	Déplacement en battements avec palmes et respiration avec un tuba Enchaîner des solutions de propulsion avec un échange ventilatoire adapté par l'intermédiaire d'un tuba frontal.	☐ Existence de plusieurs échanges ventilatoires avec la face toujours immergée. ☐ Positionnement des bras en avant, tête rentrée pour rechercher une position hydrodynamique. ☐ Gainazee et ali gement du corps ou rapport à l'ave de déplacement.	oui	NON	□ Bras en position avant, □ nager en battements sans arrêt jusqu'au virage.	oui	NON				
4	Virage culbute Changer de sens en un temps réduit en organisant une impulsion pour acquérir une plus grande vitesse.	□ Déclenchement de la rotation avant par une bascule de la tête et	OUI	NON	□ Réaliser une culbute suivie d'une poussée sur le mur (b).	oui	NON				
5	Coulée ventrale la plus longue possible Obtenir, au terme de la poussée, une grande vitesse en immersion puis maintenir sa vitesse par une reprise de nage, suivi du vidage du tuba.	☐ Retour à une position ventrale au terme de la poussée. ☐ Un déplacement dû à l'impulsion sur le mur et à la reprise de nage en ondulations et en apnée. ☐ Alignement du tronc et des membres supérieurs en immersion complète.	OUI		☐ Immersion jusqu'au passage du tuba à 7,5 mètres du mur avec, ☐ reprise de nage en ondulations.	OUI	NON				
6	Retour en ondulations avec les bras devant Se déplacer en ondulations des membres inférieurs.	☐ Gainage et alignement du corps dans l'ave de déplacement. ☐ Positionnement des bras en avant, tête rentrée pour rechercher une position hydrodynamique. ☐ Continuité des onchlations. ☐ Artivée en nosition ventrale.	OUI	NON	☐ Bras en position avant, enchaîner la longueur en ondulations avec une arrivée sur le ventre.	OUI	NON				

(a) : Le départ dans l'eau est autorisé
(b) : Lors du virage, il faut qu'une partie quelconque du corps du nageur ou du matériel touche le mur
(**) : Barrer la mauvaise réponse

Réussite au test Nage avec Palmes OUI