

Nom et Prénom de l'Évaluateur : _____

Nom et Prénom : _____

Nom et Prénom de l'Assistant : _____

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	Validation (**)	
1	Présentation						
	Effectuer une présentation de type gymnique.	<input type="checkbox"/> Position "corrigée" (ventre rentré, tête droite...).	OUI	NON	<input type="checkbox"/> Tête droite, <input type="checkbox"/> bras en croix, <input type="checkbox"/> ventre rentré, <input type="checkbox"/> jambes serrées et tendues.	OUI	NON
2	Impulsion verticale sur place						
	Effectuer 3 sauts avec extension de jambes et cercles de bras.	<input type="checkbox"/> Élévation et gainage du corps. <input type="checkbox"/> Coordination bras/jambes. <input type="checkbox"/> Maintien de l'équilibre.	OUI	NON	<input type="checkbox"/> Succession de 3 impulsions enchaînées avec coordination des bras. <input type="checkbox"/> Réception sur place.	OUI	NON
3	Rotation avant						
	Effectuer une roulade avant par-dessus un obstacle (a).	<input type="checkbox"/> Impulsion. <input type="checkbox"/> Enroulement de la nuque. <input type="checkbox"/> Pose des mains pour rouler. <input type="checkbox"/> Redressement sans appui des mains avec extension.	OUI	NON	<input type="checkbox"/> Enroulement de la nuque. Roulade avant dans l'axe par-dessus un obstacle. <input type="checkbox"/> Redressement sans appui des mains au sol.	OUI	NON
4	Rotation longitudinale						
	Effectuer un saut vertical avec vrille.	<input type="checkbox"/> Impulsion et vrille. <input type="checkbox"/> Maintien du gainage pendant le saut. <input type="checkbox"/> Réception contrôlée.	OUI	NON	<input type="checkbox"/> Rotation de 180° avec une réception stabilisée en posture correcte.	OUI	NON
5	Impulsion verticale						
	Réaliser une chandelle avant groupée.	<input type="checkbox"/> Efficacité des cercles de bras. <input type="checkbox"/> Hauteur de l'impulsion. <input type="checkbox"/> groupé au sommet de la chandelle, <input type="checkbox"/> main sur le tiers supérieur des tibias sans croiser les bras. <input type="checkbox"/> Entrée dans l'eau pieds-fesses à une distance d'environ 60 cm du bord.	OUI	NON	<input type="checkbox"/> Position groupée correcte <input type="checkbox"/> 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.	<input type="checkbox"/> Rapidité du mouvement des bras. <input type="checkbox"/> Tête rentrée. <input type="checkbox"/> Position la plus groupée possible. <input type="checkbox"/> Mains sur le tiers supérieur des tibias.	OUI	NON	<input type="checkbox"/> Réaliser une rotation très groupée.	OUI	NON
7	Entree dans l'eau par la tête						
	Réaliser un plongeon avant, départ assis ou accroupi.	<input type="checkbox"/> Bascule du corps vers l'avant. <input type="checkbox"/> Glisser en profondeur jusqu'à l'extension complète du corps.	OUI	NON	<input type="checkbox"/> Tout le corps doit passer par le trou formé par les mains. <input type="checkbox"/> Tête bloquée entre les bras.	OUI	NON
8	Rotation arrière						
	Réaliser un dauphin arrière.	<input type="checkbox"/> Tête et corps en extension complète. <input type="checkbox"/> regard vers l'arrière sur les mains. <input type="checkbox"/> Bras collés contre les oreilles.	OUI	NON	<input type="checkbox"/> Corps et bras en extension complète. <input type="checkbox"/> Tête vers l'arrière. <input type="checkbox"/> 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 Plongeon	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'exécution du parcours-appui sur le mur, au fond, ligne d'eau-une tâche non réalisée.

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		CRITERES DE REUSSITE	Validation (**)	
1	Présentation hors de l'eau						
	Se présenter aux spectateurs.	<input type="checkbox"/> Entrée en relation avec les spectateurs.	OUI	NON	<input type="checkbox"/> Présentation sur la plage d'une durée d'environ 10 secondes.	OUI	NON
2	Entree a l'eau						
	Réaliser une entrée dans l'eau maîtrisée.	<input type="checkbox"/> Position identifiable lors de l'entrée à l'eau.	OUI	NON	<input type="checkbox"/> Rentrer dans l'eau jusqu'à immersion complète, dans une posture identifiable.	OUI	NON
3	Transition Libre						
	Rotation avant						
4	Transition Libre						
	Élever un bras le plus haut possible						
5	Transition Libre						
	Élever une jambe le plus haut possible						
6	Transition Libre						
	Déplacement dorsal par la tête						
7	Transition Libre						
	Saluer						

(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		CRITERES DE REUSSITE	Validation (**)	
1	Depart plongé d'un plot départ	<input type="checkbox"/> Extension complète du corps. <input type="checkbox"/> Alignement des segments (respect du corps projectile). <input type="checkbox"/> Tête placée sous les bras à l'entrée dans l'eau.	OUI	NON		OUI	NON
	Entrer loin avec une grande vitesse.						
2	Coulée après le départ	<input type="checkbox"/> Déplacement sans action propulsive. <input type="checkbox"/> Existence d'une immersion complète. <input type="checkbox"/> Alignement du corps et des segments pendant la coulée.	OUI	NON		OUI	NON
	Conservé le plus de vitesse possible sous la surface de l'eau, par un maintien postural.						
3	Déplacement en crawl avec respiration latérale	<input type="checkbox"/> Existence de plusieurs échanges ventilatoires avec une rotation latérale de la tête. <input type="checkbox"/> Expiration dans l'eau. <input type="checkbox"/> Passage alternatif aérien des bras. <input type="checkbox"/> Gainage et alignement du corps par rapport à l'axe de déplacement.	OUI	NON		OUI	NON
	Enchaîner en crawl des solutions de propulsion avec un échange ventilatoire adapté.						
4	Virage culbute	<input type="checkbox"/> Déclenchement de la rotation avant par une bascule de la tête et groupe rapide du corps. <input type="checkbox"/> Pré-orientation des bras dans le sens du retour pendant la culbute.	OUI	NON		OUI	NON
	Changer de sens en un temps réduit en organisant une impulsion pour acquérir une plus grande vitesse.						
5	Coulée dorsale la plus longue possible	<input type="checkbox"/> Déplacement dû uniquement à l'impulsion sur le mur. <input type="checkbox"/> Alignement du tronc et des segments en immersion complète.	OUI	NON		OUI	NON
	Obtenir, au terme de la poussée, une grande vitesse en immersion.						
6	Retour en dos crawlé	<input type="checkbox"/> Gainage du corps dans l'axe de déplacement (bassin proche de la surface). <input type="checkbox"/> Arrivée sur le dos.	OUI	NON		OUI	NON
	Se déplacer en dos crawlé.						

(**): Barrer la mauvaise réponse

Réussite au test Natation Course	OUI	NON
----------------------------------	-----	-----

PASS'SPORTS DE L'EAU : WATER-POLO

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		CRITERES DE REUSSITE	Validation (**)	
1	Lancer un ballon	<input type="checkbox"/> Le ballon est lancé à une main.	OUI	NON		OUI	NON
	Envoyer le ballon à une main à un camarade immobile situé à 5 mètres.						
2	Nager en crawl tête hors de l'eau	<input type="checkbox"/> Maintien de la tête hors de l'eau.	OUI	NON		OUI	NON
	Nager en crawl tête hors de l'eau sur 5 mètres vers le 1er partenaire.						
3	Changer de direction	<input type="checkbox"/> Changement de direction sans perdre le contrôle du ballon. <input type="checkbox"/> Tir cadré.	OUI	NON		OUI	NON
	Faire le tour d'un partenaire.						
4	Nager avec un ballon entre les bras	<input type="checkbox"/> Maintien de la direction, ballon contrôlé (crawl). Si le contrôle du ballon est perdu, il est possible de le récupérer pour reprendre le déplacement.	OUI	NON		OUI	NON
	Récupérer le ballon et nager en crawl jusqu'au 2ème partenaire.						
5	Changer de direction et tirer vite au but	<input type="checkbox"/> Vitesse de reprise du déplacement après le tir. <input type="checkbox"/> Déplacement en crawl avec maintien de la tête hors de l'eau.	OUI	NON		OUI	NON
	Contourner le 2ème partenaire et marquer un but.						
6	Reprendre un déplacement en crawl tête hors de l'eau après un tir	<input type="checkbox"/> Le joueur appelle la balle en levant le bras. <input type="checkbox"/> Il est actif pour tenter de réceptionner le ballon sur une main.	OUI	NON		OUI	NON
	Juste après le tir, nager vers le 3ème partenaire et le contourner.						
7	Appeler et recevoir le ballon	<input type="checkbox"/> Le ballon est au dessus du niveau de la tête. <input type="checkbox"/> Déplacement vers l'avant avec un équilibre proche de la verticale. <input type="checkbox"/> Le joueur manifeste une intention affirmée de marquer un but et effectue un tir cadré.	OUI	NON		OUI	NON
	Faire un appel de balle et recevoir le ballon sur une main.						
8	Avancer en position offensive et tirer au but à une distance de 3 mètres	<input type="checkbox"/> Le coude du bras reste hors de l'eau. <input type="checkbox"/> Le ballon entre dans le but (a) ou est arrêté par le gardien.	OUI	NON		OUI	NON
	Se déplacer avec le ballon hors de l'eau et marquer un but.						

(a) : Le fait de marquer au moins un but donne un joker. Un joker pourra permettre de tolérer la mauvaise réalisation d'une tâche.

(b) : Un ballon est fourni à 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 tâches 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		CRITERES DE REUSSITE	Validation (**)	
1	Depart plongé d'un plot départ (a)	<input type="checkbox"/> Tête placée sous les bras à l'entrée dans l'eau. <input type="checkbox"/> Alignement des segments (respect du corps projectile). <input type="checkbox"/> Corps en extension complète. <input type="checkbox"/> Déplacement en immersion sans action propulsive.	OUI	NON		OUI	NON
	Réaliser une entrée rapide et lointaine avec une grande vitesse.						
2	Coulée après le départ	<input type="checkbox"/> Existence d'une immersion complète. <input type="checkbox"/> Alignement du corps et des segments pendant la coulée. <input type="checkbox"/> Enchaîner la reprise de nage en immersion par des mouvements de jambes alternatifs en fin de coulée.	OUI	NON		OUI	NON
	Conservé le plus de vitesse possible sous la surface de l'eau, par un maintien postural, puis maintenir sa vitesse par une reprise de nage.						
3	Déplacement en battements avec palmes et respiration avec un tuba	<input type="checkbox"/> Existence de plusieurs échanges ventilatoires avec la face toujours immergée. <input type="checkbox"/> Positionnement des bras en avant, tête rentrée pour rechercher une position hydrodynamique. <input type="checkbox"/> Gainage et alignement du corps par rapport à l'axe de déplacement.	OUI	NON		OUI	NON
	Enchaîner des solutions de propulsion avec un échange ventilatoire adapté par l'intermédiaire d'un tuba frontal.						
4	Virage culbute	<input type="checkbox"/> Déclenchement de la rotation avant par une bascule de la tête et groupe rapide du corps. <input type="checkbox"/> Pré-orientation des bras dans le sens du retour pendant la culbute.	OUI	NON		OUI	NON
	Changer de sens en un temps réduit en organisant une impulsion pour acquérir une plus grande vitesse.						
5	Coulée ventrale la plus longue possible	<input type="checkbox"/> Retour à une position ventrale au terme de la poussée. <input type="checkbox"/> Un déplacement dû à l'impulsion sur le mur et à la reprise de nage en ondulations et en apnée. <input type="checkbox"/> Alignement du tronc et des membres supérieurs en immersion complète.	OUI	NON		OUI	NON
	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.						
6	Retour en ondulations avec les bras devant	<input type="checkbox"/> Gainage et alignement du corps dans l'axe de déplacement. <input type="checkbox"/> Positionnement des bras en avant, tête rentrée pour rechercher une position hydrodynamique. <input type="checkbox"/> Continuité des ondulations. <input type="checkbox"/> Arrivée en position ventrale.	OUI	NON		OUI	NON
	Se déplacer en ondulations des membres inférieurs.						

(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	NON
-----------------------------------	-----	-----