

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	Entrée 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	Entrée à 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
Transition	Libre						
3	Rotation avant						
	Réaliser une rotation complète, avant, corps groupé, rapide.	<input type="checkbox"/> Identifier une position de départ en surface. <input type="checkbox"/> Tourner à la surface corps groupé (b), en avant, autour de l'axe des hanches. <input type="checkbox"/> Revenir à la position de départ.	OUI	NON	<input type="checkbox"/> Effectuer une rotation avant groupée complète, autour de l'axe des hanches, <input type="checkbox"/> proche de la surface.	OUI	NON
Transition	Libre						
4	Élever un bras le plus haut possible						
	Élever son corps et dégager un bras verticalement au maximum de la hauteur pour s'exprimer avant de s'immerger.	<input type="checkbox"/> Sortir le corps jusqu'à la taille pour élever le bras au maximum de la hauteur en effectuant un mouvement expressif jusqu'à l'immersion.	OUI	NON	<input type="checkbox"/> Élever le corps jusqu'à une hauteur proche de la taille pour sortir le bras réalisant un mouvement expressif (c).	OUI	NON
Transition	Libre						
5	Lever une jambe le plus haut possible						
	Élever une jambe le plus haut possible proche de la verticale et de l'extension depuis une position dorsale.	<input type="checkbox"/> Corps en extension et bassin proche de la surface jusqu'à ce que la jambe atteigne la verticale.	OUI	NON	<input type="checkbox"/> Position dorsale en extension et proche de la surface. <input type="checkbox"/> Jambe proche de la verticale et de l'extension. <input type="checkbox"/> La hauteur est valorisée et non le maintien.	OUI	NON
Transition	Libre						
6	Déplacement dorsal par la tête						
	Se déplacer en position dorsale par la tête en utilisant les appuis des membres supérieurs.	<input type="checkbox"/> Corps gainé en surface. <input type="checkbox"/> Membres supérieurs immergés, <input type="checkbox"/> mains proches des cuisses. <input type="checkbox"/> Jambes serrées et tendues.	OUI	NON	<input type="checkbox"/> Se déplacer sur le dos par la tête (environ 5 mètres). <input type="checkbox"/> Corps aligné à la surface, <input type="checkbox"/> jambes serrées et tendues, <input type="checkbox"/> mains proches des cuisses.	OUI	NON
Transition	Libre						
7	Saluer						
	Conclure le mini ballet par un salut.	<input type="checkbox"/> Verticalité du corps, <input type="checkbox"/> stabilité de la position, <input type="checkbox"/> un bras levé, <input type="checkbox"/> orientation du regard vers le public.	OUI	NON	<input type="checkbox"/> Salut d'un bras en se stabilisant pendant minimum 2 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		CRITERES DE REUSSITE	Validation (**)	
			OUI	NON		OUI	NON
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	<input type="checkbox"/> Les talons au moins à 5 mètres du mur sans mouvement.	OUI	NON
	Entrer loin avec une grande vitesse.					OUI	NON
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
	Conserver le plus de vitesse possible sous la surface de l'eau, par un maintien postural.					OUI	NON
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	<input type="checkbox"/> Nager en crawl sans arrêt jusqu'au virage.	OUI	NON
	Enchaîner en crawl des solutions de propulsion avec un échange ventilatoire adapté					OUI	NON
4	Virage culbute	<input type="checkbox"/> Déclenchement de la rotation avant par une bascule de la tête et groupé rapide du corps. <input type="checkbox"/> Pré-orientation des bras dans le sens du retour pendant la culbute.	OUI	NON	<input type="checkbox"/> Une culbute suivie d'une poussée sur le mur.	OUI	NON
	Changer de sens en un temps réduit en organisant une impulsion pour acquérir une plus grande vitesse.					OUI	NON
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	<input type="checkbox"/> Une immersion jusqu'au passage des mains à 3 mètres du mur.	OUI	NON
	Obtenir, au terme de la poussée, une grande vitesse en immersion.					OUI	NON
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	<input type="checkbox"/> Nager en dos crawlé, sans arrêt, jusqu'à l'arrivée.	OUI	NON
	Se déplacer en dos crawlé.					OUI	NON

(**): Barre 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 (**)	
			OUI	NON		OUI	NON
1	Lancer un ballon	<input type="checkbox"/> Le ballon est lancé à une main.	OUI	NON	<input type="checkbox"/> Le ballon arrive à portée de bras du partenaire.	OUI	NON
	Envoyer le ballon à une main à un camarade immobile situé à 5 mètres.					OUI	NON
2	Nager en crawl tête hors de l'eau	<input type="checkbox"/> Maintien de la tête hors de l'eau.	OUI	NON	<input type="checkbox"/> Le déplacement s'effectue en crawl. <input type="checkbox"/> Le regard est maintenu hors de l'eau en direction du partenaire.	OUI	NON
	Nager en crawl tête hors de l'eau sur 5 mètres vers le 1er partenaire.					OUI	NON
3	Changer de direction	<input type="checkbox"/> Contourner l'obstacle en gardant la tête hors de l'eau. <input type="checkbox"/> Le passage sur le dos est autorisé.	OUI	NON		OUI	NON
	Faire le tour d'un partenaire.					OUI	NON
4	Nager avec un ballon entre les bras	<input type="checkbox"/> Maintien de la direction, ballon coté (crawl). Si le contrôle du ballon est perdu, il est possible de le récupérer pour reprendre le déplacement.	OUI	NON	<input type="checkbox"/> Le déplacement s'effectue en crawl avec le ballon en direction du 2ème partenaire.	OUI	NON
	Récupérer le ballon et nager en crawl jusqu'au 2ème partenaire.					OUI	NON
5	Changer de direction et tirer vite au but	<input type="checkbox"/> Changer de direction sans perdre le contrôle du ballon. <input type="checkbox"/> Tir cadré.	OUI	NON	<input type="checkbox"/> Le ballon entre dans le but (a) ou est arrêté par le gardien. <input type="checkbox"/> Il n'y a ni faute ni temps d'arrêt avant le tir.	OUI	NON
	Contourner le 2ème partenaire et marquer un but.					OUI	NON
6	Reprendre un déplacement en crawl tête hors de l'eau après un tir	<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	<input type="checkbox"/> La reprise du déplacement est quasi immédiate. <input type="checkbox"/> Le déplacement s'effectue en crawl. <input type="checkbox"/> Le regard est maintenu hors de l'eau en direction du partenaire.	OUI	NON
	Juste après le tir, nager vers le 3ème partenaire et le contourner.					OUI	NON
7	Appeler et recevoir le ballon	<input type="checkbox"/> Le joueur appelle la balle en levant les bras <input type="checkbox"/> Il est actif pour tenter de réceptionner le ballon sur une main.	OUI	NON	<input type="checkbox"/> L'appel de balle est visible. <input type="checkbox"/> Le ballon (b) est réceptionné en l'air ou rapidement récupéré s'il tombe dans l'eau.	OUI	NON
	Faire un appel de balle et recevoir le ballon sur une main.					OUI	NON
8	Avancer en position offensive et tirer au but à une distance de 3 mètres	<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	<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
	Se déplacer avec le ballon hors de l'eau et marquer un but.					OUI	NON

(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.

(**): Barre 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 (**)	
			OUI	NON		OUI	NON
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	<input type="checkbox"/> Le tuba ressort à la surface. <input type="checkbox"/> Ressortir au moins à 7,5 mètres du mur avec battements de jambes. <input type="checkbox"/> Vidage efficace du tuba.	OUI	NON
	Réaliser une entrée rapide et lointaine avec une grande vitesse.					OUI	NON
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
	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.					OUI	NON
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	<input type="checkbox"/> Bras en position avant. <input type="checkbox"/> Nager en battements sans arrêt jusqu'au virage.	OUI	NON
	Enchaîner des solutions de propulsion avec un échange ventilatoire adapté par l'intermédiaire d'un tuba frontal.					OUI	NON
4	Virage culbute	<input type="checkbox"/> Déclenchement de la rotation avant par une bascule de la tête et groupé rapide du corps. <input type="checkbox"/> Pré-orientation des bras dans le sens du retour pendant la culbute.	OUI	NON	<input type="checkbox"/> Réaliser une culbute suivie d'une poussée sur le mur (b).	OUI	NON
	Changer de sens en un temps réduit en organisant une impulsion pour acquérir une plus grande vitesse.					OUI	NON
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	<input type="checkbox"/> Immersion jusqu'au passage du tuba à 7,5 mètres du mur avec. <input type="checkbox"/> Reprise de nage en ondulations.	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.					OUI	NON
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	<input type="checkbox"/> Bras en position avant, enchaîner la longueur en ondulations avec une arrivée sur le ventre.	OUI	NON
	Se déplacer en ondulations des membres inférieurs.					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

(**): Barre la mauvaise réponse

Réussite au test Nage avec Palmes	OUI	NON
-----------------------------------	-----	-----