

Nom et Prénom de l'Évaluateur : _____

Nom et Prénom de l'Assistant : _____



Nom et Prénom : _____

Club : _____

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	CRITERES DE REUSSITE	Validation (**)	
1	Présentation hors de l'eau			OUI	NON
	Se présenter aux spectateurs.	Entrée en relation avec les spectateurs.	Présentation sur la plage d'une durée d'environ 10 secondes.		
2	Entrée à l'eau			OUI	NON
	Réaliser une entrée dans l'eau maîtrisée.	Position identifiable lors de l'entrée à l'eau.	Rentrer dans l'eau jusqu'à immersion complète, dans une posture identifiable.		
Transition	Libre				
3	Rotation avant			OUI	NON
	Réaliser une rotation complète, avant, corps groupé, rapide.	Identifier une position de départ en surface. Tourner à la surface corps groupé (b) , en avant, autour de l'axe des hanches. Revenir à la position de départ.	Effectuer une rotation avant groupée complète, autour de l'axe des hanches, proche de la surface.		
Transition	Libre				
4	Élever un bras le plus haut possible			OUI	NON
	Élever 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 élever le bras au maximum de la hauteur en effectuant un mouvement expressif jusqu'à l'immersion.	Élever le corps jusqu'à une hauteur proche de la taille pour sortir le bras réalisant un mouvement expressif (c) .		
Transition	Libre				
5	Lever une jambe le plus haut possible			OUI	NON
	Élever une jambe le plus haut possible proche de la verticale et de l'extension depuis une position dorsale.	Corps en extension et bassin proche de la surface jusqu'à ce que la jambe atteigne la verticale.	Position dorsale en extension et proche de la surface. Jambe proche de la verticale et de l'extension. La hauteur est valorisée et non le maintien.		
Transition	Libre				
6	Déplacement dorsal par la tête			OUI	NON
	Se déplacer en position dorsale par la tête en utilisant les appuis des membres supérieurs.	Corps gainé en surface. Membres supérieurs immergés, mains proches des cuisses. Jambes serrées et tendues.	Se déplacer sur le dos par la tête (environ 5 mètres). Corps aligné à la surface, jambes serrées et tendues, mains proches des cuisses.		
Transition	Libre				
7	Saluer			OUI	NON
	Conclure le mini ballet par un salut.	Verticalité du corps, stabilité de la position, un bras levé, orientation du regard vers le public.	Salut d'un bras en se stabilisant pendant minimum 2 secondes (épaules hors de l'eau).		

(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
-----------------------------------	-----	-----

Nom et Prénom de l'Évaluateur : _____

Nom et Prénom de l'Assistant : _____



Nom et Prénom : _____

Club : _____

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	CRITERES DE REUSSITE	Validation (**)	
1	Départ plongé d'un plot départ	Extension complète du corps. Alignement des segments (respect du corps projectile). Tête placée sous les bras à l'entrée dans l'eau.	Les talons au moins à 5 mètres du mur sans mouvement.	OUI	NON
	Entrer loin avec une grande vitesse.				
2	Coulée après le départ	Déplacement sans action propulsive. Existence d'une immersion complète. Alignement du corps et des segments pendant la coulée.	Les talons au moins à 5 mètres du mur sans mouvement.	OUI	NON
	Conserver le plus de vitesse possible sous la surface de l'eau, par un maintien postural.				
3	Déplacement en crawl avec respiration latérale	Existence de plusieurs échanges ventilatoires avec une rotation latérale de la tête. Expiration dans l'eau. Passage alternatif aérien des bras. Gainage et alignement du corps par rapport à l'axe du déplacement.	Nager en crawl sans arrêt jusqu'au virage.	OUI	NON
	Enchaîner en crawl des solutions de propulsion avec un échange ventilatoire adapté.				
4	Virage culbute	Déclenchement de la rotation avant par une bascule de la tête et groupé rapide du corps. Pré-orientation des bras dans le sens du retour pendant la culbute.	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.				
5	Coulée dorsale la plus longue possible	Déplacement dû uniquement à l'impulsion sur le mur. Alignement du tronc et des segments en immersion complète.	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.				
6	Retour en dos crawlé	Gainage du corps dans l'axe de déplacement (bassin proche de la surface). Arrivée sur le dos.	Nager en dos crawlé, sans arrêt, jusqu'à l'arrivée.	OUI	NON
	Se déplacer en dos crawlé.				

(**): Barrer la mauvaise réponse

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

Nom et Prénom de l'Évaluateur : _____

Nom et Prénom de l'Assistant : _____



Nom et Prénom : _____

Club : _____

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	CRITERES DE REUSSITE	Validation (**)	
1	Lancer un ballon	Le ballon est lancé à une main.	La ballon arrive à portée de bras du partenaire.	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	Maintien de la tête hors de l'eau.	Le déplacement s'effectue en crawl. 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.				
3	Changer de direction	Maintien de la direction, ballon contrôlé (crawl). Si le contrôle du ballon est perdu, il est possible de le récupérer pour reprendre le déplacement.	Contourner l'obstacle en gardant la tête hors de l'eau. Le passage sur le dos est autorisé.	OUI	NON
	Faire le tour d'un partenaire.				
4	Nager avec un ballon entre les bras	Changer de direction sans perdre le contrôle du ballon. Tir cadré.	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.				
5	Changer de direction et tirer vite au but	Vitesse de reprise du déplacement après le tir. Déplacement en crawl avec maintien de la tête hors de l'eau.	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
	Contourner le 2ème partenaire et marquer un but.				
6	Reprendre un déplacement en crawl tête hors de l'eau après un tir	Le joueur appelle la balle en levant le bras. Il est actif pour tenter de réceptionner le ballon sur une main.	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
	Juste après le tir, nager vers le 3ème partenaire et le contourner.				
7	Appeler et recevoir le ballon	Le ballon est au dessus du niveau de la tête. Déplacement vers l'avant avec un équilibre proche de la verticale. Le joueur manifeste une intention affirmée de marquer un but et effectue un tir cadré.	Le coude du bras reste hors de l'eau. Le ballon entre dans le but (a) ou est arrêté par le gardien.	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	Le ballon est au dessus du niveau de la tête. Déplacement vers l'avant avec un équilibre proche de la verticale. Le joueur manifeste une intention affirmée de marquer un but et effectue un tir cadré.	Le coude du bras reste hors de l'eau. 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.				

(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 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
---------------------------------------	------------	------------

Nom et Prénom de l'Évaluateur : _____

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	CRITERES DE REUSSITE	Validation (**)	
1	Présentation			OUI	NON
	Effectuer une présentation de type gymnique.				
2	Impulsion verticale sur place	Elévation et gainage du corps. Coordination bras/jambes. Maintien de l'équilibre.	Succession de 3 impulsions enchaînées avec coordination des bras. Réception sur place.	OUI	NON
	Effectuer 3 sauts avec extension de jambes et cercles de bras.				
3	Rotation avant	Impulsion. Enroulement de la nuque. Pose des mains pour rouler. Redressement sans appui des mains avec extension des bras dans le prolongement du corps.	Enroulement de la nuque. Roulade avant dans l'axe par-dessus un obstacle. Redressement sans appui des mains au sol.	OUI	NON
	Effectuer une roulade avant par-dessus un obstacle (a).				
4	Rotation longitudinale	Impulsion et vrille. Maintien du gainage pendant le saut. Réception contrôlée.	Rotation de 180° avec une réception stabilisée en posture correcte.	OUI	NON
	Effectuer un saut vertical avec vrille.				
5	Impulsion verticale	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 d'environ 60 cm du bord.	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
	Réaliser une chandelle avant groupée.				
6	Rotation avant	Rapidité du mouvement des bras. Tête rentrée. Position la plus groupée possible. Mains sur le tiers supérieur des tibias.	Réaliser une rotation très groupée.	OUI	NON
	Réaliser une rotation avant.				
7	Entrée dans l'eau par la tête	Bascule du corps vers l'avant. Glisser en profondeur jusqu'à l'extension complète du corps.	Tout le corps doit passer par le trou formé par les mains. Tête bloquée entre les bras.	OUI	NON
	Réaliser un plongeon avant, départ assis ou accroupi.				
8	Rotation arrière	Tête et corps en extension complète, regard vers l'arrière sur les mains. Bras collés contre les oreilles.	Corps et bras en extension complète. Tête vers l'arrière. Le corps doit décrire un cercle en arrière sous l'eau.	OUI	NON
	Réaliser un dauphin arrière.				

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

(**): Barrer la mauvaise réponse

Réussite au test du Plongeon	OUI	NON
-------------------------------------	------------	------------

Nom et Prénom de l'Évaluateur : _____

Nom et Prénom de l'Assistant : _____



Nom et Prénom : _____

Club : _____

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	CRITERES DE REUSSITE	Validation (**)	
1	Départ plongé d'un plot départ (a)	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.	Le tuba ressort à la surface. Ressortir au moins à 7,5 mètres du mur avec battements de jambes. Vidage efficace du tuba.	OUI	NON
	Réaliser une entrée rapide et lointaine avec une grande vitesse.				
2	Coulée après le départ	Existence d'une immersion complète. Alignement du corps et des segments pendant la coulée. Enchaîner la reprise de nage en immersion par des mouvements de jambes alternatifs en fin de coulée.		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.				
3	Déplacement en battements avec palmes et respiration avec un tuba	Existence de plusieurs échanges ventilatoires avec la face toujours immergée. Positionnement des bras en avant, tête rentrée pour rechercher une position hydrodynamique. Gainage et alignement du corps par rapport à l'axe de déplacement.	Bras en position avant, 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.				
4	Virage culbute	Déclenchement de la rotation avant par une bascule de la tête et groupé rapide du corps. Pré-orientation des bras dans le sens du retour pendant la culbute.	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.				
5	Coulée ventrale la plus longue possible	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. En fin de coulée, le tuba est correctement vidé.	Immersion jusqu'au passage du tuba à 7,5 mètres du mur, avec 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.				
6	Retour en ondulations avec les bras devant	Gainage et alignement du corps dans l'axe de déplacement. Positionnement des bras en avant, tête rentrée pour rechercher une position hydrodynamique. Continuité des ondulations. Arrivée en position ventrale.	Bras en position avant, enchaîner la longueur en ondulations avec une arrivée sur le ventre.	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
--	-----	-----