

FICHE PEDAGOGIQUE D'EVALUATION ET DE SUIVI DU PASS'SPORT DE L'EAU

Date et lieu du test : _____

Nom et prénom du candidat : _____

Club du candidat: _____ N° de licence: _____

Club de l'Evaluateur: _____ N° identifiant de l'Evaluateur: _____

Club de l'Assistant Evaluateur: _____ N° identifiant de l'Ass Evaluateur: _____

50 mètres : 25 mètres crawl - 25 mètres dos crawlé

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

Objectifs visés	Compétences "Être capable de..."	Critères de réussite	Acquis	Non acquis
N°1				
Départ plongé d'un plot de départ Entrer loin avec une grande vitesse.	Coordonner dans un déséquilibre une impulsion vers l'avant pour entrer dans l'eau avec la plus grande vitesse possible.(a)	Les talons au moins à 5 mètres du mur		
Coulée après le départ Conserver le plus de vitesse sous la surface de l'eau, par un maintien postural.	Limiter les résistances à l'avancement en position ventrale par une organisation posturale.(b)	sans mouvement.		
N°2				
Déplacement en crawl avec respiration latérale Enchaîner en crawl des solutions de propulsion avec un échange ventilatoire adapté.	Coordonner des échanges ventilatoires avec des actions propulsives en crawl.(c)	Nager en crawl sans arrêt jusqu'au virage.		
N°3				
Virage culbute Changer de sens en un temps réduit en organisant une impulsion pour acquérir une plus grande vitesse.	Réaliser une demi-rotation avant rapide pour passer à une position dorsale, suivie d'une poussée complète sur le mur.(d)	Une culbute suivie d'une poussée sur le mur.		
N°4				
Coulée dorsale la plus longue possible Obtenir, au terme de la poussée, une grande vitesse en immersion.	Limiter les résistances à l'avancement en position dorsale par une organisation posturale. (e)	Une immersion jusqu'au passage des mains à 3 mètres du mur.		
N°5				
Retour en dos crawlé Se déplacer en dos crawlé.	Se déplacer sur le dos par des mouvements continus et alternés des bras et des jambes.(f)	Nager en dos crawlé, sans arrêt, jusqu'à l'arrivée.		

(a) Le départ dans l'eau est autorisé.

(b) Déplacement avec action propulsive autorisée

(c) Coordonner les actions respiratoires avec des actions propulsives en nage libre

(d) Lors du virage il faut qu'une partie quelconque du corps du nageur touche le mur

(e) Par des mouvements propulsifs possibles

(f) Se déplacer sur le dos.

Réussite OUI NON

FICHE PEDAGOGIQUE D'EVALUATION ET DE SUIVI DU PASS'SPORT DE L'EAU

Date et lieu du test : _____

Nom et prénom du candidat : _____

Club du candidat : _____ N° de licence: _____

Club de l'Évaluateur : _____ N° identifiant de l'Évaluateur: _____

Club de l'Assistant Évaluateur: _____ N° identifiant de l'Ass
Évaluateur: _____

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, Conditions entraînant l'élimination = distance parcourue inférieure à 15m - arrêt excèsif 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.

Objectifs visés	Compétences "Être capable de..."	Critères de réussite	Acquis	Non acquis
N°1				
Présentation hors de l'eau Se présenter aux spectateurs.	Se présenter librement sur la plage de départ, de manière non verbale.	Présentation sur la plage d'une durée d'environ 10 secondes.		
N°2				
Entrée à l'eau Réaliser une entrée dans l'eau maîtrisée.	Entrer dans l'eau dans une position libre (par la tête ou par un ou les pieds), sauf départ plongé.	Rentrer dans l'eau jusqu'à immersion complète, dans une posture identifiable.		
N°3				
Rotation avant Réaliser une rotation complète, avant, corps groupé, rapide.	Tourner autour de l'axe frontal passant par les hanches depuis une position corps allongé en surface.	Effectuer une rotation avant groupée complète, autour de l'axe des hanches, proche de la surface.		
N°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.	Utiliser une motricité des jambes et du bras dans l'eau pour libérer le haut du corps. (préparation sous l'eau autorisée)	Élever le corps jusqu'à une hauteur proche de la taille pour sortir le bras réalisant un mouvement expressif.		
N°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.	Utiliser l'appui du corps et des bras pour élever la jambe le plus haut possible.	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.		
N°6				
Déplacement dorsal par la tête Se déplacer en position dorsale par la tête en utilisant les appuis des membres supérieurs.	Se déplacer dans l'espace arrière en utilisant uniquement des appuis des membres supérieurs.	Se déplacer sur le dos par la tête (environ 5 mètres). Corps aligné à la surface, jambes serrées et tendues, mains proches des cuisses.		
N°7				
Saluer Conclure le mini ballet par un salut.	Se maintenir en position verticale stabilisée, tête hors de l'eau.	Salut d'un bras en se stabilisant pendant minimum 2 secondes. (Epaules hors de l'eau)		

- (a) Postures et/ou mouvements témoignant d'une attitude présente, d'une relation avec le public. L'importance du regard.
 (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.

Réussite OUI NON

FICHE PEDAGOGIQUE D'EVALUATION ET DE SUIVI DU PASS'SPORT DE L'EAU

Date et lieu du test : _____

Nom et prénom du candidat : _____

Club du candidat: _____ N° de licence: _____

Club de l'Évaluateur: _____ N° identifiant de l'Évaluateur: _____

Club de l'Assistant Évaluateur: _____ N° identifiant de l'Ass
Évaluateur: _____

Parcours avec 3 partenaires et 1 gardien

Taille du but : 2 mètres de large et 70 centimètres de haut,

Types de ballons :

- Pour les enfants de 12 ans et moins : MIKASA 6008 (norme FINA), EPSAN 3 (norme LEN) ou équivalent (TURBO, ...)
- Pour les enfants de plus de 12 ans : MIKASA 6009 (norme FINA), EPSAN 4 (norme LEN) ou équivalent (TURBO, ...)

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

Objectifs visés	Compétences "Être capable de..."	Critères de réussite	Acquis	Non acquis
N°1				
Lancer un ballon Envoyer le ballon à une main à un camarade immobile situé à 5 mètres.	Utiliser ses appuis pour lancer un ballon.	Le ballon arrive à portée de bras du partenaire.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
N°2				
Nager en crawl tête hors de l'eau Nager en crawl tête hors de l'eau sur 5 mètres vers le 1er partenaire.	Se déplacer en maintenant une prise d'information visuelle aérienne.	Le déplacement s'effectue en crawl. Le regard est maintenu hors de l'eau en direction du partenaire	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
N°3				
Changer de direction Faire le tour d'un partenaire.	Utiliser ses appuis pour contourner un obstacle.	Contourner l'obstacle en gardant la tête hors de l'eau. Le passage sur le dos est autorisé.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
N°4				
Nager avec un ballon entre les bras Récupérer le ballon et nager en crawl jusqu'au 2ème partenaire.	Organiser son déplacement en gardant le contrôle du ballon.	Le déplacement s'effectue en crawl avec le ballon en direction du 2ème partenaire.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
N°5				
Changer de direction et tirer vite au but Contourner le 2ème partenaire et marquer un but.	Utiliser ses appuis pour lancer le ballon sans temps d'arrêt.	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.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
N°6				
Reprendre un déplacement en crawl tête hors de l'eau après un tir Juste après le tir, nager vers le 3ème partenaire et le contourner.	Enchaîner deux actions de jeu. Se déplacer en maintenant une prise d'information visuelle aérienne.	La reprise du déplacement est quasi immédiate. Le déplacement s'effectue en crawl. Le regard est maintenu hors de l'eau en direction du partenaire.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
N°7				
Appeler et recevoir un ballon Faire un appel de balle et recevoir le ballon sur la main.	Manifester son intention de recevoir le ballon en se rendant disponible.	L'appel de balle est visible. Le ballon (b) est réceptionné en l'air ou rapidement récupéré s'il tombe dans l'eau.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
N°8				
Avancer en position offensive et tirer au but à une distance de 3 mètres Se déplacer avec le ballon hors de l'eau et marquer un but.	Utiliser ses appuis pour transporter le ballon en position offensive et marquer un but.	Le coude du bras porteur reste hors de l'eau. Le ballon entre dans le but (a) ou est arrêté par le gardien.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

- (a) Le fait de marquer au moins un but donne un joker au joueur. 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.

Réussite OUI NON

FICHE PEDAGOGIQUE D'EVALUATION ET DE SUIVI DU PASS'SPORT DE L'EAU

Date et lieu du test : _____

Nom et prénom du candidat : _____

Club du candidat : _____ N° de licence: _____

Club de l'Évaluateur : _____ N° identifiant de l'Évaluateur: _____

Club de l'Assistant Évaluateur : _____ N° identifiant de l'Ass
Évaluateur: _____

Les tâches 1 à 4 sont enchaînées et réalisées dans un espace aménagé (bord de bassin, salle ...)

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

Objectifs visés	Compétences "Être capable de..."	Critères de réussite	Acquis	Non acquis
N°1				
Présentation	Effectuer une présentation de type gymnique. Se présenter en posture correcte, bras en croix.	Tête droite,		
		bras en croix, ventre rentré, jambes serrées et tendues.		
N°2				
Impulsion verticale sur place	Enchaîner sur place 3 sauts avec extension complète des genoux et chevilles, corps gainé et équilibré, coordonnés avec les cercles de bras vers l'arrière.	Succession de 3 impulsions enchaînées		
Effectuer 3 sauts avec extension de jambes et cercles de bras.		avec coordination des bras. Réceptions sur place.		
N°3				
Rotation avant	Réaliser une impulsion coordonnée à un enroulement de la tête et de la colonne vertébrale pour effectuer une roulade en franchissant un obstacle (ex : tas de 3 à 4 planches de natation placé dans le sens de la largeur). Utiliser la vitesse de rotation pour se relever sans appui des	Enroulement de la nuque.		
Effectuer une roulade avant par-dessus un obstacle. (a)		Roulade avant dans l'axe par-dessus un obstacle Redressement sans appui des mains au sol.		
N°4				
Rotation longitudinale	Réaliser une impulsion suivie d'une rotation autour de l'axe longitudinal avec ou sans l'aide des bras. Contrôler sa réception par flexion des jambes.	Rotation de 180°		
Effectuer un saut vertical avec vrille.		avec une réception stabilisée en posture correcte.		
N°5				
Impulsion verticale	Sauter haut et droit et enchaîner une position groupée. Entrer dans l'eau dans cette position.	Position groupée correcte.		
Réaliser une chandelle avant groupée.		Absence de rotation et de déviation jusqu'à l'entrée dans l'eau à une distance d'environ 60 cm du bord.		
N°6				
Rotation avant	A partir d'une position accroupie au bord du bassin, bras verticaux tendus, lancer les bras pour amorcer une rotation groupée en rentrant la tête. Effectuer une 1/2 rotation ou plus et entrer en position groupée	Réaliser une rotation très groupée		
Réaliser une rotation avant				
N°7				
Entrée dans l'eau par la tête	A partir d'une position assise, pieds dans l'eau ou dans la goulotte, jambes pliées, dos droit, bras dans le prolongement du corps, collés contre les oreilles, une main attrapant l'autre, paumes face au ciel, se pencher le plus possible et se laisser glisser, en s'allongeant, en direction du fond du bassin.	Tout le corps doit passer par le trou formé par les mains.		
Réaliser un plongeon avant, départ assis ou accroupi.		Tête bloquée entre les bras.		
N°8				
Rotation arrière	A partir d'une position de départ dans l'eau, mains sur la barre de départ ou goulotte, corps en flexion complète, pieds contre le mur, pousser sur les jambes en tirant la tête et en jetant les bras tendus vers l'arrière en attrapant ses mains.	Corps et bras en extension complète.		
Réaliser un dauphin arrière.		Tête vers l'arrière. Le corps doit décrire un cercle en arrière sous l'eau.		

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

Réussite OUI NON

FICHE PEDAGOGIQUE D'EVALUATION ET DE SUIVI DU PASS'SPORT DE L'EAU

Date et lieu du test : _____

Nom et prénom du candidat : _____

Club du candidat: _____ N° de licence: _____

Club de l'Évaluateur: _____ N° identifiant de l'Évaluateur: _____

Club de l'Assistant Évaluateur: _____ N° identifiant de l'Ass
Évaluateur: _____

50 mètres : 25 mètres battements - 25 mètres ondulations en bi palmes

Chez les jeunes sujets, utiliser un tuba d'un diamètre de 18 mm.

Validation du test : l'ensemble des tâches doit être réussi et réalisé dans l'ordre, dans la continuité et sans mouvement de br

Objectifs visés	Compétences "Être capable de..." N°1	Critères de réussite	Acquis	Non acquis
Départ plongé d'un plot de départ (a) Réaliser une entrée rapide et lointaine avec une grande vitesse.	Coordonner dans un déséquilibre une impulsion vers l'avant pour entrer dans l'eau de façon organisée avec la plus grande vitesse possible.	Corps en extension complète. Déplacement en immersion sans action propulsive.		
N°2				
Coulée après le départ Conserver le plus de vitesse sous la surface de l'eau, par un maintien postural, puis maintenir sa vitesse par une reprise de nage.	Limiter les résistances à l'avancement en position ventrale par une organisation posturale.	La tuba ressort à la surface. Ressortir au moins à 7,5 mètres du mur avec battements de jambes. Vidage efficace du tuba.		
N°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.	Coordonner des échanges ventilatoires avec des actions propulsives des membres inférieurs.	Bras en position avant, nager en battements sans arrêt jusqu'au virage.		
N°4				
Virage culbute Changer de sens en un temps réduit en organisant une impulsion pour acquérir une plus grande vitesse.	Réaliser une demi-rotation avant rapide pour passer à une position costale, suivie d'une poussée complète sur le mur. (b)	Réaliser une culbute suivie d'une poussée sur le mur. (b)		
N°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.	Conserver le positionnement de la tête et l'alignement des bras dans le prolongement du tronc. Maîtriser sa ventilation par la tenue d'une apnée et la dissociation bucconasale par le vidage du tuba et des voies aériennes supérieures.	Immersion jusqu'au passage du tuba à 7,5 mètres du mur, avec une reprise de nage en ondulations Vidage du tuba		
N°6				
Retour en ondulations avec les bras devant Se déplacer en ondulations des membres inférieurs.	Se déplacer sur le ventre par des mouvements ondulatoires continus des membres inférieurs.	Bras en position avant, enchaîner la longueur en ondulations avec une arrivée sur le ventre.		

(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

Réussite OUI NON