



NATATION COURSE

Lieu de passage _____ Date _____

Nom et prénom du candidat : _____ N° _____

Club : _____

Nom et prénom de la personne validant les étapes : _____

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

25 mètres crawl et 25 dos crawlé

Objectifs visés	Compétences "Être capable de..."	Critères de réussite	Acquis	Non acquis
N°1				
Entrer loin avec une grande vitesse	Coordonner déséquilibre et impulsion vers l'avant pour entrer dans l'eau avec la plus grande vitesse possible	Extension complète du corps		
		Alignement des segments (tête placée sous les bras)		
N°2				
Conserver le plus de vitesse sous la surface de l'eau, par un maintien postural	Limiter les résistances à l'avancement en position ventrale	Déplacements sans actions propulsives		
		Talons au moins à 5 mètres du mur		
N°3				
Enchaîner en crawl, des solutions de propulsion avec un échange ventilatoire adapté	Coordonner des échanges ventilatoires avec les actions propulsives en crawl	nager en crawl avec échanges ventilatoires		
		sans arrêt jusqu'au virage		
N°4				
Changer de sens en un temps réduit en organisant une impulsion pour acquérir une plus grande vitesse	Demi rotation avant rapide pour passer à une position dorsale suivie d'une poussée sur le mur.	rotation déclenchée par la tête		
		culbute suivie d'une poussée sur le mur		
N°5				
Obtenir, au terme de la poussée, une grande vitesse en immersion	Limiter les résistances à l'avancement en position dorsale	Coulée sans anction propulsive		
		Immersion jusqu'au passage des mains à 3 m		
N°6				
Se déplacer en dos crawlé	Se déplacer sur le dos par des mouvements continus et alternés	Nager en dos crawlé sans arrêt jusqu'à l'arrivée		

Pass'sports natation course réussi si le nageur a obtenu tous les acquis

Réussite OUI NON



NATATION SYNCHRONISEE

Date de passage du test : _____ Lieu de passage : _____
Nom et prénom du candidat : _____
Club : _____
Nom et prénom de la personne validant les étapes : _____

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

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

Objectifs visés	Compétences "Être capable de..." N°1	Critères de réussite	Acquis	Non acquis
Se présenter aux spectateurs	Se présenter librement sur la plage de départ, de manière non verbale (a)	Présentation hors de l'eau (environ 10")		
		Entrée en relation avec les spectateurs.		
N°2				
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	Entrée dans l'eau jusqu'à l'immersion complète		
		Dans une posture identifiable		
Transition libre N°3				
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 (b)	Effectuer une rotation avant groupée complète		
		Autour de l'axe des hanches, proche de la surface		
		Départ et fin en position identique identifiée		
Transition libre N°4				
Elever 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) (c.)	Elever le corps jusqu'à une hauteur proche de la taille		
		Sortir le bras en réalisant un mouvement expressif		
Transition libre N°5				
Elever 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		
Transition libre N°6				
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 sur environ 5 mètres		
		Corps aligné, jambes serrées en surface et tendues		
		Mains proches des cuisses		
Transition libre N°7				
Conclure le mini ballet par un salut	Se maintenir en position verticale stabilisée, tête hors de l'eau	Saluer d'un bras épaules hors de l'eau 2" minimum		

Pass'sports natation synchronisée réussi si le nageur a obtenu tous les acquis

Réussite OUI NON



WATER-POLO

Lieu de passage du test _____ Date _____
Nom et prénom du candidat : _____ N° _____
Club : _____
Nom et prénom de la personne validant _____
les étapes : _____

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

Envoyer le ballon à une main à un camarade immobile situé à 5 m	Utiliser ses appuis pour lancer un ballon	Le ballon est lancé à une main		
		Le ballon arrive à portée de bras du partenaire		

N°2

Nager en crawl tête hors de l'eau sur 5 m vers le 1er partenaire	Se déplacer en maintenant une prise d'information visuelle aérienne	Nager en crawl		
		Le regard est maintenu hors de l'eau vers le partenaire		

N°3

Faire le tour d'un partenaire	Utiliser ses appuis pour contourner un obstacle	L'obstacle est contourné		
		La tête reste hors de l'eau		

N°4

Récupérer le ballon et nager en crawl jusqu'au 2ème partenaire	Organiser son déplacement en gardant le contrôle du ballon	Le regard est maintenu en direction du partenaire		
		Déplacement en crawl avec le ballon en direction du second partenaire		

N°5

Contourner le 2ème partenaire et marquer un but	Utiliser ses appuis pour lancer le ballon sans temps d'arrêt	Ni feinte, ni temps d'arrêt avant le tir cadré		
		Le ballon entre dans le but ou est arrêté par le gardien		

N°6

Juste après le tir, nager vers le 3ème partenaire et le contourner	Enchaîner 2 actions de jeu. Se déplacer en maintenant une prise d'information visuelle aérienne	La reprise du déplacement est immédiate en crawl		
		Le regard est maintenu hors de l'eau vers le partenaire		

N°7

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 est réceptionné en l'air ou rapidement contrôlé		

N°8

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 ou est arrêté par le gardien		

Pass'sports water-polo réussi si le nageur a obtenu tous les acquis

Réussite OUI NON



PLONGEON

Date de passage du test : _____ Lieu de passage : _____
Nom et prénom du candidat : _____
Club : _____
Nom et prénom de la personne validant les étapes : _____

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
Partie au sol				
Effectuer une présentation de type gymnique	Se présenter en position correcte, bras en croix.	N°1 Tête droite, bras en croix, ventre rentré		
		jambes serrées et tendues		
N°2				
Effectuer 3 sauts avec extension de jambes et cercles de bras	Enchaîner sur place 3 sauts avec extension complète des genoux et chevilles, corps gainé et équilibré, coordonnées avec les cercles de bras vers l'arrière	Succession de 3 impulsions enchaînées avec coordination des bras		
		Elévation et gainage du corps / maintien de l'équilibre		
		Réception sur place		
N°3				
Effectuer une roulade avant par-dessus un obstacle	Réaliser une impulsion coordonnée avec enroulement de la tête et de la colonne vertébrale pour effectuer une roulade en franchissant un obstacle. Utiliser la vitesse de rotation pour se relever sans appuis des mains	Enroulement nuque avec roulade avant dans l'axe		
		redressement sans appuis des mains au sol		
		extension des bras dans le prolongement du corps		
N°4				
Effectuer un saut vertical avec vrille	Réaliser une impulsion suivie d'une rotation autour de l'axe longitudinal avec ou sans l'aide des bras. Contrôler sa	Rotation 180°		
		Réception stabilisée en posture correcte		
Partie dans l'eau				
Réaliser une chandelle avant groupée	Sauter haut et droit et enchaîner une position groupée. Entrée dans l'eau dans cette position.	N°5 Position groupée correcte		
		Absence de rotation		
		Entrée dans l'eau à environ 60cm		
N°6				
Réaliser une rotation avant	Réaliser une position accroupie au bord du bassin, bras verticaux tendus, lancer les bras pour amorcer une rotation groupée en rentrant la tête. Effectuer	Réaliser une rotation très groupée		
		Rapidité des mouvements de bras		
		Tête rentrée, mains sur le tiers supérieur des tibias		
N°7				
Réaliser un plongeon avant, départ assis ou accroupi	A partir d'une position assise, pieds dans l'eau ou dans la goulotte, jambes pliées, dos droit, bras dans le	Tout le corps passe par le trou formé par les mains		
		Tête bloquée entre les bras		
N°8				
Réaliser un dauphin 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	Corps et bras en extension complète, tête vers l'arrière		
		Corps doit décrire un cercle en arrière sous l'eau		

Pass'sports plongeon réussi si le nageur a obtenu tous les acquis

Réussite OUI NON



NAGE AVEC PALMES

Date de passage du test : _____ Lieu de passage : _____
Nom et prénom du candidat : _____
Club : _____
Nom et prénom de la personne validant les étapes : _____

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

Tuba frontal, palmes et lunettes - 25 mètres battements - 25 mètres en ondulation bi palmes

Objectifs visés	Compétences "Être capable de..."	Critères de réussite	Acquis	Non acquis
N°1				
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	Tête sous bras à l'entrée dans l'eau		
		Alignement des segments		
		Vidange efficace du tuba		
N°2				
Conserver sa vitesse sous la surface de l'eau (maitien postural) puis reprise de nage	Limiter les résistances à l'avancement en position ventrale par une organisation posturale	Ressortir au moins à 7,5 m avec battements		
		Immersion complète		
		Alignement corps et segments		
		Reprise de nage en immersion par mouvements de jambes alternatifs.		
N°3				
Enchaîner des solutions de propulsion avec échange ventilatoire (avec tuba)	Coordonner des échanges ventilatoires avec des actions propulsives des membres inférieurs.	Bras en position avant		
		Echanges ventilatoires / corps gainé		
		Nager en battements		
N°4				
Changer de sens en un temps réduit en organisant une impulsion pour	Réaliser une demi rotation rapide pour passer à une position costale,	Culbute		
		Poussée sur le mur		
Au terme de la poussée N°5				
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. Masitriser sa ventilation par la tenue d'une apnée	Immerion jusqu'au passage du tuba à 7,5 m.		
		Vidange du tuba		
		Reprise de nage en ondulation		
N°6				
Se déplacer en ondulation des membres inférieurs	Se déplacer sur le ventre par des mouvements ondulatoires continus des membres inférieurs.	Bras en position avant		
		Corps gainé/bras en avant		
		Longeur en ondulations et arrivée sur le ventre		

Pass'sports nage avec palmes réussi si le nageur a obtenu tous les acquis

Réussite OUI NON