

NOM:	Prénom:	Date de naissance	N° licence (IUF)

Club

RAC NATATION

200493901

Date

Lieu:

Personne validant le test:			
----------------------------	--	--	--

NATATION COURSE	Tâches	Objectifs visés	Critères de réussite	Acquis	Non Acquis
	1	Départ plongé d'un plot de départ	Coulées sans actions propulsives. Les talons au moins à 5 mètres du mur sans mouvement.		
	2	Coulée après le départ			
	3	Déplacement en crawl avec respiratoire latérale	Nager en crawl sans arrêt jus qu'au virage.		
	4	Virage Culbute	Une culbute suivie d'une poussée sur le mur.		
	5	Coulée dorsale la plus longue possible	Coulées sans actions propulsives. Une immersion jus qu'au passage des mains à 3 mètres du mur.		
	6	Retour en dos crawlé	Nager en dos crawlé, sans arrêt, jus qu'à l'arrivée.		
Evaluateur :			Réussite :		
Date et lieu de passage :					

NATATION SYNCHRONISEE	Tâches	Objectifs visés	Critères de réussite	Acquis	Non Acquis
	1	Présentation hors de l'eau	Présentation sur la plage d'une durée d'environ 10 secondes.		
	2	Entrée à l'eau	Rentrer dans l'eau jus qu'à immersion complète, dans une posture identifiable.		
	3	Rotation avant	Effectuer une rotation avant groupée complète, autour de l'axe des hanches, proche de la surface.		
	4	Elever un bras le plus haut possible	Elever le corps jus qu'à une hauteur proche de la taille pour sortir le bras réalisant un mouvement expressif.		
	5	Lever une 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 maintenue.		
	6	Déplacement dorsal par la tête	Se déplacer sur le dos par la tête (environ 5 mètres). Corps aligné à la surface, jambes serrées et tendues, mains proches des cuisses.		
7	Saluer	Salut d'un bras en se stabilisant pendant minimum 2 secondes (épaules hors de l'eau)			
Evaluateur :			Réussite :		
Date et lieu de passage :					

NAGE AVEC PALMES	Tâches	Objectifs visés	Critères de réussite	Acquis	Non Acquis
	1	Départ plongé d'un plot de départ	Le tuba ressort à la surface. Ressortir au moins à 7,5 mètres du mur avec battements de jambes.		
	2	Coulée après le départ	Vidage efficace du tuba.		
	3	Déplacement en battements avec palmes et respiratoire avec un tuba	Bras en position avant, nager en battements sans arrêt jus qu'au virage.		
	4	Virage culbute	Réaliser une culbute suivie d'une poussée sur le mur.		
	5	Coulée ventrale la plus longue possible	Immersion jus qu'au passage du tuba à 7,5 mètres du mur, avec une reprise de nage en ondulations.		
	6	Retour en ondulations avec les bras devant	Bras en position avant, enchaîner la longueur en ondulations avec une arrivée sur le ventre.		
Evaluateur :			Réussite :		
Date et lieu de passage :					

WATER-POLO	Tâches	Objectifs visés	Critères de réussite	Acquis	Non Acquis
	1	Lancer un ballon	Le ballon arrive à portée de bras du partenaire.		
	2	Nager en crawl tête hors de l'eau	Le déplacement s'effectue en crawl. Le regard est maintenu hors de l'eau en direction du partenaire.		
	3	Changer de direction	Contourner l'obstacle en gardant la tête hors de l'eau. Le passage sur le dos est autorisé.		
	4	Nager avec un ballon entre les bras	Le déplacement s'effectue en crawl avec le ballon en direction du 2ème partenaire.		
	5	Changer de direction et tirer vite au but	Le ballon entre dans le but* ou est arrêté par le gardien. Il n'y a ni feinte ni temps d'arrêt avant le tir.	But :	0 / N
	6	Reprendre un déplacement en crawl tête hors de l'eau après un tir	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.		
	7	Appeler et recevoir un ballon	L'appel de balle est visible. Le ballon est réceptionné en l'air ou rapidement récupérés il tombe dans l'eau.		
8	Avancer en position offensive et tirer au but à une distance de 3 mètres	Le coude du bras porteur reste hors de l'eau. Le ballon entre dans le but* ou est arrêté par le gardien.	But :	0 / N	
Evaluateur :			Réussite :		
Date et lieu de passage :					

* Le fait de marquer au moins un but donne un joker au joueur. Le joker permet de tolérer la mauvaise réalisation d'une tâche.

PLONGEON	Tâches	Objectifs visés	Critères de réussite	Acquis	Non Acquis	
	Enchaînement	1	Présentation	Tête droite, bras en croix, ventre rentré, jambes serrées et tendues.		
		2	Impulsion verticale sur place	Succession de 3 impulsions enchaînées avec coordination des bras. Réceptions sur place.		
		3	Rotation avant	Enroulement de la nuque. Roulade avant dans l'axe par-dessus un obstacle. Redressement sans appui des mains au sol.		
		4	Rotation longitudinale	Rotation de 180° avec une réception stabilisée en posture correcte.		
	5	Impulsion verticale	Position groupée correcte. Absence de rotation et de déviation jus qu'à l'entrée dans l'eau à une distance d'environ 60 cm du bord.			
	6	Rotation avant	Réaliser une rotation très groupée.			
	7	Entrée dans l'eau par la tête	Tout le corps doit passer par le trou formé par les mains. Tête bloquée entre les bras.			
8	Rotation arrière	Corps et bras en extension complète. Tête vers l'arrière. Le corps doit décrire un cercle en arrière sous l'eau.				
Evaluateur :			Réussite :			
Date et lieu de passage :						

Validati on du Pass'sports de l'eau :

OUI

NON

Date de réussite

Réfèrent ENF 2