

Nom et Prénom :

Club :

Date

PASS'SPORTS DE L'EAU : NATATION COURSE

Nom et Prénom de l'Évaluateur :

Nom et Prénom de l'Assistant :

TACHES	CRITERES DE REUSSITE	Validation	
		OUI	NON
1	Les talons au moins à 5 mètres du mur sans mouvement.	OUI	NON
2		OUI	NON
3	Nager en crawl sans arrêt jusqu'au virage.	OUI	NON
4	Une culbute suivie d'une poussée sur le mur.	OUI	NON
5	Une immersion jusqu'au passage des mains à 3 mètres du mur.	OUI	NON
6	Nager en dos crawlé, sans arrêt, jusqu'à l'arrivée.	OUI	NON

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

PASS'SPORTS DE L'EAU : NATATION ARTISTIQUE

Nom et Prénom de l'Évaluateur :

Nom et Prénom de l'Assistant :

TACHES	CRITERES DE REUSSITE	Validation	
		OUI	NON
1	Présentation sur la plage d'une durée d'environ 10 secondes.	OUI	NON
2	Rentrer dans l'eau jusqu'à immersion complète, dans une posture identifiable.	OUI	NON
3	Effectuer une rotation avant groupée complète, autour de l'axe des hanches, proche de la surface.	OUI	NON
4	Elever le corps jusqu'à une hauteur proche de la taille pour sortir le bras réalisant un mouvement expressif (c).	OUI	NON
5	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.	OUI	NON
6	Se déplacer sur le dos par la tête (environ 5 mètres). Corps aligné à la surface, jambes serrées et tendues.	OUI	NON
7	Salut d'un bras en se stabilisant pendant minimum 2 secondes (épaules hors de l'eau).	OUI	NON

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

PASS'SPORTS DE L'EAU : PLONGEON

Nom et Prénom de l'Évaluateur :

Nom et Prénom de l'Assistant :

TACHES	CRITERES DE REUSSITE	Validation	
		OUI	NON
1	Tête droite, bras en croix, ventre rentré, jambes serrées et tendues.	OUI	NON
2	Succession de 3 impulsions enchaînées avec coordination des bras. Réception sur place.	OUI	NON
3	Enroulement de la nuque. Roulade avant dans l'axe par-dessus un obstacle. Redressement sans appui des	OUI	NON
4	Rotation de 180° avec une réception stabilisée en posture correcte.	OUI	NON
5	Position groupée correcte. Absence de rotation et de déviation jusqu'à l'entrée dans l'eau à une distance d'environ	OUI	NON
6	Réaliser une rotation très groupée.	OUI	NON
7	Tout le corps doit passer par le trou formé par les mains. Tête bloquée entre les bras.	OUI	NON
8	Corps et bras en extension complète. Tête vers l'arrière. Le corps doit décrire un cercle en arrière sous l'eau.	OUI	NON

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