

## PASS'SPORTS DE L'EAU - TEST NATATION COURSE

### 50 m : 25 m crawl - 25 m dos crawlé

#### Validation du test

L'ensemble des tâches doit être réussi et réalisé dans l'ordre et dans la continuité

Tâches	Objectifs visés	Compétences « Être capable de... »	Critères observables	Critères de réussite
1	<p>■ <b>Départ plongé d'un plot de départ</b> Entrer loin avec une grande vitesse.</p>	Coordonner dans un déséquilibre une impulsion vers l'avant pour entrer dans l'eau avec la plus grande vitesse possible (a).	Extension complète du corps. Alignement des segments (respect du corps projectile) Tête placée sous les bras à l'entrée dans l'eau.	Coulée sans actions propulsives. Les talons au moins à 5 m du mur sans mouvement.
2	<p>■ <b>Coulée après le départ</b> Conserver le plus de vitesse sous la surface de l'eau par un maintien postural.</p>	Limiter les résistances à l'avancement en position ventrale par une organisation posturale (b).	Déplacement sans action propulsive. Existence d'une immersion complète. Alignement du corps et des segments pendant la coulée.	
3	<p>■ <b>Déplacement en crawl, respiration latérale</b> Enchaîner en crawl des solutions de propulsion avec un échange ventilatoire adapté.</p>	Coordonner des échanges ventilatoires avec les actions propulsives en crawl (c).	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 de déplacement.	Nager en crawl sans arrêt jusqu'au virage.
4	<p>■ <b>Virage culbute</b> Changer de sens en un temps réduit en organisant une impulsion pour acquérir une plus grande vitesse.</p>	Réaliser une demi-rotation avant rapide pour passer à une position dorsale, suivie d'une poussée complète sur le mur (d).	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.
5	<p>■ <b>Coulée dorsale la plus longue possible</b> Obtenir, au terme de la poussée, une grande vitesse en immersion.</p>	Limiter les résistances à l'avancement en position dorsale par une organisation posturale (e).	Déplacement dû uniquement à l'impulsion sur le mur. Alignement du tronc et des segments en immersion complète.	Coulée sans actions propulsives. Une immersion jusqu'au passage des mains à 3 m du mur.
6	<p>■ <b>Retour en dos crawlé</b> Se déplacer en dos crawlé.</p>	Se déplacer sur le dos par des mouvements continus et alternés des bras et des jambes (f).	Gainage et alignement 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.

#### Pour les grands handicapés :

- Le départ dans l'eau est autorisé.
- Déplacement avec action propulsive autorisée.
- Coordonner les actions respiratoires avec des actions propulsives en nage libre.
- Lors du virage, il faut qu'une partie quelconque du corps du nageur touche le mur.
- Par des mouvements propulsifs possibles
- Se déplacer sur le dos.

## PASS'SPORTS DE L'EAU - TEST NATATION ARTISTIQUE

### **Validation du test**

L'ensemble des tâches doit être réussi et réalisé dans l'ordre et dans la continuité.

### **Préambule**

Ce mini-ballet est constitué de l'enchaînement des sept 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 15 m.
- Arrêt excessif durant l'exécution du parcours.
- Appui sur le mur, au fond, ligne d'eau.
- Une tâche non réalisée.

Tâches	Objectifs visés	Compétences « Être capable de... »	Critères observables	Critères de réussite
1	<p>■ <b>Présentation hors de l'eau</b> Se présenter aux spectateurs.</p>	Se présenter librement sur la plage de départ, de manière non verbale (a).	Entrer en relation avec les spectateurs.	Présentation sur la plage d'une durée d'environ 10 secondes.
2	<p>■ <b>Entrée à l'eau</b> Réaliser une entrée dans l'eau maîtrisée.</p>	Entrer dans l'eau dans une position libre (par la tête ou par un ou les pieds), sauf départ plongé.	Position identifiable lors de l'entrée à l'eau.	Rentrer dans l'eau jusqu'à immersion complète, dans une posture identifiable.
Transition libre				
3	<p>■ <b>Rotation avant</b> Réaliser une rotation complète, avant, corps groupé, rapide.</p>	Tourner autour de l'axe frontal passant par les hanches depuis une position corps allongé en surface.	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	<p>■ <b>Élever un bras le plus haut possible</b> Élever son corps et dégager un bras verticalement au maximum de la hauteur pour s'exprimer avant de s'immerger.</p>	Utiliser une motricité des jambes et du bras dans l'eau pour libérer le haut du corps (préparation sous l'eau autorisée).	Sortie du 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.
Transition libre				
5	<p>■ <b>Lever une jambe le plus haut possible</b> Élever une jambe le plus haut possible proche de la verticale et de l'extension depuis une position dorsale.</p>	Utiliser l'appui du corps et des bras pour élever la jambe le plus haut possible.	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	<p>■ <b>Déplacement dorsal par la tête</b> Se déplacer en position dorsale par la tête en utilisant les appuis des membres supérieurs.</p>	Se déplacer dans l'espace arrière en utilisant uniquement des appuis des membres supérieurs.	Corps gainé aligné en surface. Membres supérieurs immergés, mains proches des cuisses. Jambes serrées et tendues.	Se déplacer sur le dos par la tête (environ 5 m). Corps aligné à la surface, jambes serrées et tendues, mains proches des cuisses.
Transition libre				
7	<p>■ <b>Saluer</b> Conclure le mini-ballet par un salut.</p>	Se maintenir en position verticale stabilisée, tête hors de l'eau.	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).

(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.

**PASS'SPORTS DE L'EAU - TEST DE WATER-POLO**

**Parcours avec 3 partenaires et 1 gardien**

**Validation du test :**

L'ensemble des tâches doit être réussi et réalisé dans l'ordre et dans la continuité.

**Taille du but :**

2m de large et 70 cm 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 mes enfants de plus de 12 ans : MIKASA 6009 (norme FINA), EPSAN 4 (norme LEN) ou équivalent (TURBO...)

# Règlement École de Natation Française 2019/2020

Tâches	Objectifs visés	Compétences « Être capable de... »	Critères observables	Critères de réussite
1	<p>■ <b>Lancer un ballon</b> Envoyer le ballon à une main à un camarade immobile situé à 5 m.</p>	Utiliser ses appuis pour lancer un ballon.	Le ballon est lancé à une main.	Le ballon arrive à portée de bras du partenaire.
2	<p>■ <b>Nager en crawl tête hors de l'eau</b> Nager en crawl tête hors de l'eau sur 5 m vers le premier partenaire.</p>	Se déplacer en maintenant une prise d'information visuelle aérienne.	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.
3	<p>■ <b>Changer de direction</b> Faire le tour d'un partenaire.</p>	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.
4	<p>■ <b>Nager avec un ballon entre les bras</b> Récupérer le ballon et nager en crawl jusqu'au deuxième partenaire.</p>	Organiser son déplacement en gardant le contrôle du ballon.	Maintien de la direction, ballon contrôlé (crawl). Si le contrôle du ballon est perdu, il est possible de le récupérer pour reprendre le déplacement.	Le déplacement s'effectue en crawl avec le ballon en direction du deuxième partenaire.
5	<p>■ <b>Changer de direction et tirer vite au but</b> Contourner le deuxième partenaire et marquer un but.</p>	Utiliser ses appuis pour lancer le ballon sans temps d'arrêt.	Changer de direction sans perdre le contrôle du ballon. Tir cadré.	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.
6	<p>■ <b>Reprendre un déplacement en crawl tête hors de l'eau après un tir</b> Juste après le tir, nager vers le troisième partenaire et le contourner.</p>	Enchaîner deux actions de jeu. Se déplacer en maintenant une prise d'information visuelle aérienne.	Vitesse de reprise du déplacement après le tir. Déplacement en crawl avec maintien de la tête hors de l'eau.	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	<p>■ <b>Appeler et recevoir un ballon</b> Faire un appel de balle et recevoir le ballon sur la main.</p>	Manifester son intention de recevoir le ballon en se rendant disponible.	Le joueur appelle la balle en levant le bras. Il est actif pour tenter de réceptionner le ballon sur la main.	L'appel de balle est visible Le ballon (b) est réceptionné en l'air ou rapidement récupéré s'il tombe dans l'eau.
8	<p>■ <b>Avancer en position offensive et tirer au but à une distance de 3 m</b> Se déplacer avec le ballon hors de l'eau et marquer un but.</p>	Utiliser ses appuis pour transporter le ballon en position offensive et marquer un but.	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 porteur reste hors de l'eau Le ballon entre dans le but (a) ou est arrêté par le gardien.

- (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 troisième partenaire qui le lance au joueur. La distance qui les sépare est d'environ 2 m.

## PASS'SPORTS DE L'EAU - TEST PLONGEON

### Validation du test

L'ensemble des tâches doit être réussi et réalisé dans l'ordre et dans la continuité.

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

Tâches	Objectifs visés	Compétences «Être capable de ...»	Critères observables	Critères de réussite	
Enchaînement	1	<p>■ <b>Présentation</b> Effectuer une présentation de type gymnique.</p>	Se présenter en posture correcte, bras en croix.	Position «corrigée» (ventre rentré, tête droite, ...).	Tête droite, bras en croix, ventre rentré, jambes serrées et tendues.
	2	<p>■ <b>Impulsion verticale sur place</b> Effectuer 3 sauts avec extension de jambes et cercles de bras.</p>	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.	Élévation et gainage du corps. Coordination bras/jambes. Maintien de l'équilibre.	Succession de 3 impulsions enchaînées avec coordination des bras Réceptions sur place.
	3	<p>■ <b>Rotation avant</b> Effectuer une roulade avant par-dessus un obstacle (a).</p>	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 mains.	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.
	4	<p>■ <b>Rotation longitudinale</b> Effectuer un saut vertical avec ½ vrille.</p>	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.	Impulsion et ½ vrille. Maintien du gainage pendant le saut. Réception contrôlée.	Rotation de 180° avec une réception stabilisée en posture correcte.
5	<p>■ <b>Impulsion verticale</b> Réaliser une chandelle avant groupée.</p>	Sauter haut et droit et enchaîner une position groupée. Entrer dans l'eau dans cette position.	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 du bord.	

## Règlement École de Natation Française 2019/2020

<b>6</b>	<p>■ <b>Rotation avant</b> Réaliser une rotation avant.</p>	<p>À 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 demi-rotation ou plus et entrer</p>	<p>Rapidité du mouvement des bras. Tête rentrée. Position la plus groupée possible. Mains sur le tiers supérieur des tibias.</p>	<p>Réaliser une rotation très groupée.</p>
<b>7</b>	<p>■ <b>Entrée dans l'eau par la tête</b> Réaliser un plongeon avant, départ assis ou accroupi.</p>	<p>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</p>	<p>Bascule du corps vers l'avant. Glissée en profondeur jusqu'à l'extension complète du corps.</p>	<p>Tout le corps doit passer par le trou formé par les mains. Tête bloquée entre les bras.</p>
<b>8</b>	<p>■ <b>Rotation arrière</b> Réaliser un dauphin arrière.</p>	<p>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</p>	<p>Tête et corps en extension complète, regard vers l'arrière sur les mains. Bras collés contre les oreilles.</p>	<p>Corps et bras en extension complète. Tête vers l'arrière. Le corps doit décrire un cercle en arrière sous l'eau.</p>

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

PASS'SPORTS DE L'EAU – TEST NAGE AVEC PALMES

**50 m : 25 m battements - 25 m ondulations en bi palmes**

**Validation du test**

L'ensemble des tâches doit être réussi et réalisé dans l'ordre, dans la continuité et sans mouvement de bras. Chez les jeunes sujets, utiliser un tuba frontal d'un diamètre de 18 mm.

Tâches	Objectifs visés	Compétences « Être capable de... »	Critères observables	Critères de réussite
1	<p>■ <b>Départ plongé d'un plot de départ (a)</b> Réaliser une entrée rapide et lointaine avec une grande vitesse.</p>	Coordonner dans un déséquilibre une impulsion vers l'avant pour entrer dans l'eau de façon organisée avec la plus grande vitesse possible.	<p>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.</p>	Le tuba frontal ressort à la surface.
2	<p>■ <b>Coulée après le départ</b> Conserver le plus de vitesse sous la surface de l'eau par un maintien postural, puis maintenir sa vitesse par une reprise de nage.</p>	limiter les résistances à l'avancement en position ventrale par une organisation posturale.	<p>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 continus, alternés, en fin de coulée.</p>	<p>R ressortir au moins à 7,5 m du mur avec battements de jambes. Vidage efficace du tuba frontal.</p>
3	<p>■ <b>Déplacement en battements avec palmes et respiration avec un tuba frontal</b> Enchaîner des solutions de propulsion avec un échange ventilatoire adapté par l'intermédiaire d'un tuba frontal.</p>	Coordonner des échanges ventilatoires avec des actions propulsives des membres inférieurs.	<p>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.</p>	Bras en position avant, nager en battements sans arrêt jusqu'au virage.
4	<p>■ <b>Virage culbute</b> Changer de sens en un temps réduit en organisant une impulsion pour acquérir une plus grande vitesse.</p>	Réaliser une demi-rotation avant rapide pour passer à une position costale, suivie d'une poussée complète sur le mur (b).	<p>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.</p>	Réaliser une culbute suivie d'une poussée sur le mur (b).



# Règlement École de Natation Française 2019/2020

5	<p>■ <b>Coulée ventrale la plus longue possible</b> 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 frontal.</p>	<p>Conserver le positionnement de la tête et l'alignement des bras dans le prolongement du tronc.</p> <p>Maîtriser sa ventilation par la tenue d'une apnée et la dissociation bucco-nasale par le vidage du tuba frontal et des voies aériennes supérieures.</p>	<p>Retour à une position ventrale au terme de la poussée.</p> <p>Un déplacement dû à l'impulsion sur le mur et à la reprise de nage en ondulations et en apnée.</p> <p>Alignement du tronc et des membres supérieurs en immersion complète.</p> <p>En fin de coulée, le tuba frontal est correctement vidé.</p>	<p>Immersion jusqu'au passage du tuba frontal à 7,5 mètres du mur, avec une reprise de nage en ondulations.</p>
6	<p>■ <b>Retour en ondulations avec les bras devant</b> Se déplacer en ondulations des membres inférieurs.</p>	<p>Se déplacer sur le ventre par des mouvements ondulatoires continus des membres inférieurs.</p>	<p>Gainage et alignement du corps dans l'axe de déplacement.</p> <p>Positionnement des bras en avant, tête rentrée pour rechercher une position hydrodynamique.</p> <p>Continuité des ondulations</p> <p>Arrivée en position ventrale.</p>	<p>Bras en position avant, enchaîner la longueur en ondulations avec une arrivée sur le ventre.</p>

## Pour les plus grands handicapés :

(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.