

Nom et Prénom de l'Évaluateur : \_\_\_\_\_

Nom et Prénom de l'Assistant : \_\_\_\_\_



Nom et Prénom : \_\_\_\_\_

Club : \_\_\_\_\_

## PASS'SPORTS DE L'EAU : PLONGEON

**Validation du test : l'ensemble des tâches doit être réussi et réalisé dans l'ordre et dans la continuité (tâches 1 à 4 sur un espace aménagé sur le bord du bassin).**

TACHES	OBJECTIFS VISES	CRITERES OBSERVABLES	Maîtrise des tâches		CRITERES DE REUSSITE	Validation (**)	
1	<b>Présentation</b>	<input type="checkbox"/> Position "corrigée" (ventre rentré, tête droite,...).	OUI	NON	<input type="checkbox"/> Tête droite, <input type="checkbox"/> bras en croix, <input type="checkbox"/> ventre rentré, <input type="checkbox"/> jambes serrées et tendues.	OUI	NON
	Effectuer une présentation de type gymnique.						
2	<b>Impulsion verticale sur place</b>	<input type="checkbox"/> élévation et gainage du corps. <input type="checkbox"/> Coordination bras/jambes. <input type="checkbox"/> Maintien de l'équilibre.	OUI	NON	<input type="checkbox"/> Succession de 3 impulsions enchaînées avec coordination des bras. <input type="checkbox"/> Réception sur place.	OUI	NON
	Effectuer 3 sauts avec extension de jambes et cercles de bras.						
3	<b>Rotation avant</b>	<input type="checkbox"/> Impulsion. <input type="checkbox"/> Enroulement de la nuque. <input type="checkbox"/> Pose des mains pour rouler. <input type="checkbox"/> Redressement sans appui des mains avec extension	OUI	NON	<input type="checkbox"/> Enroulement de la nuque. Roulade avant dans l'axe par-dessus un obstacle. <input type="checkbox"/> Redressement sans appui des mains au sol.	OUI	NON
	Effectuer une roulade avant par-dessus un obstacle (a).						
4	<b>Rotation longitudinale</b>	<input type="checkbox"/> Impulsion et vrille. <input type="checkbox"/> Maintien du gainage pendant le saut. <input type="checkbox"/> Réception contrôlée.	OUI	NON	<input type="checkbox"/> Rotation de 180° avec une réception stabilisée en posture correcte.	OUI	NON
	Effectuer un saut vertical avec vrille.						
5	<b>Impulsion verticale</b>	<input type="checkbox"/> Efficacité des cercles de bras. <input type="checkbox"/> Hauteur de l'impulsion, <input type="checkbox"/> groupé au sommet de la chandelle, <input type="checkbox"/> main sur le tiers supérieur des tibias sans croiser les bras. <input type="checkbox"/> Entrée dans l'eau pieds-fesses à une distance d'environ 60 cm du bord.	OUI	NON	<input type="checkbox"/> Position groupée correcte. <input type="checkbox"/> Absence de rotation et de déviation jusqu'à l'entrée dans l'eau à une distance d'environ 60 cm.	OUI	NON
	Réaliser une chandelle avant groupée.						
6	<b>Rotation avant</b>	<input type="checkbox"/> Rapidité du mouvement des bras. <input type="checkbox"/> Tête rentrée. <input type="checkbox"/> Position la plus groupée possible. <input type="checkbox"/> Mains sur le tiers supérieur des tibias	OUI	NON	<input type="checkbox"/> Réaliser une rotation très groupée.	OUI	NON
	Réaliser une rotation avant.						
7	<b>Entrée dans l'eau par la tête</b>	<input type="checkbox"/> Bascule du corps vers l'avant. <input type="checkbox"/> Glisser en profondeur jusqu'à l'extension complète du corps.	OUI	NON	<input type="checkbox"/> Tout le corps doit passer par le trou formé par les mains. <input type="checkbox"/> Tête bloquée entre les bras.	OUI	NON
	Réaliser un plongeon avant, départ assis ou accroupi.						
8	<b>Rotation arrière</b>	<input type="checkbox"/> Tête et corps en extension complète, <input type="checkbox"/> regard vers l'arrière sur les mains. <input type="checkbox"/> Bras collés contre les oreilles.	OUI	NON	<input type="checkbox"/> Corps et bras en extension complète. <input type="checkbox"/> Tête vers l'arrière. <input type="checkbox"/> Le corps doit décrire un cercle en arrière sous l'eau.	OUI	NON
	Réaliser un dauphin arrière.						

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

(\*\*) : Barrer la mauvaise réponse

<b>Réussite au test du Plongeon</b>	OUI	NON
-------------------------------------	-----	-----