

Nom et Prénom de l'Évaluateur : _____

Nom et Prénom de l'Assistant : _____



Nom et Prénom : _____

Club : _____

PASS'SPORTS DE L'EAU : NATATION SYNCHRONISEE

Préambule : ce mini-ballet est constitué de l'enchaînement des 7 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 15m-arrêt excessif durant l'exécution du parcours-appui sur le mur, au fond, ligne d'eau-une tâche non réalisée.

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

TACHES	OBJECTIFS VISES	CRITERES OBSERVABLES	Maîtrise des tâches		CRITERES DE REUSSITE	Validation (**)	
1	Présentation hors de l'eau Se présenter aux spectateurs.	<input type="checkbox"/> Entrée en relation avec les spectateurs.	OUI	NON	<input type="checkbox"/> Présentation sur la plage d'une durée d'environ 10 secondes.	OUI	NON
2	Entrée à l'eau Réaliser une entrée dans l'eau maîtrisée.	<input type="checkbox"/> Position identifiable lors de l'entrée à l'eau.	OUI	NON	<input type="checkbox"/> Rentrer dans l'eau jusqu'à immersion complète, dans une posture identifiable.	OUI	NON
Transition Libre							
3	Rotation avant Réaliser une rotation complète, avant, corps groupé, rapide.	<input type="checkbox"/> Identifier une position de départ en surface. <input type="checkbox"/> Tourner à la surface corps groupé (b) , en avant, autour de l'axe des hanches. <input type="checkbox"/> Revenir à la position de départ.	OUI	NON	<input type="checkbox"/> Effectuer une rotation avant groupée complète, <input type="checkbox"/> autour de l'axe des hanches, <input type="checkbox"/> proche de la surface.	OUI	NON
Transition Libre							
4	Elever un bras le plus haut possible Elever son corps et dégager un bras verticalement au maximum de la hauteur pour s'exprimer avant de s'immerger.	<input type="checkbox"/> Sortir le corps jusqu'à la taille pour élever le bras au maximum de la hauteur en effectuant un mouvement expressif jusqu'à l'immersion.	OUI	NON	<input type="checkbox"/> Elever le corps jusqu'à une hauteur proche de la taille pour sortir le bras réalisant un mouvement expressif (c) .	OUI	NON
Transition Libre							
5	Lever une jambe le plus haut possible Elever une jambe le plus haut possible proche de la verticale et de l'extension depuis une position dorsale.	<input type="checkbox"/> Corps en extension et bassin proche de la surface jusqu'à ce que la jambe atteigne la verticale.	OUI	NON	<input type="checkbox"/> Position dorsale en extension et <input type="checkbox"/> proche de la surface. <input type="checkbox"/> Jambe proche de la verticale et de l'extension. <input type="checkbox"/> La hauteur est valorisée et non le maintien.	OUI	NON
Transition Libre							
6	Déplacement dorsal par la tête Se déplacer en position dorsale par la tête en utilisant les appuis des membres supérieurs.	<input type="checkbox"/> Corps gainé en surface. <input type="checkbox"/> Membres supérieurs immergés, <input type="checkbox"/> mains proches des cuisses. <input type="checkbox"/> Jambes serrées et tendues.	OUI	NON	<input type="checkbox"/> Se déplacer sur le dos par la tête (environ 5 mètres). <input type="checkbox"/> Corps aligné à la surface, <input type="checkbox"/> jambes serrées et tendues, <input type="checkbox"/> mains proches des cuisses.	OUI	NON
Transition Libre							
7	Saluer Conclure le mini ballet par un salut.	<input type="checkbox"/> Verticalité du corps, <input type="checkbox"/> stabilité de la position, <input type="checkbox"/> un bras levé, <input type="checkbox"/> orientation du regard vers le public.	OUI	NON	<input type="checkbox"/> Salut d'un bras en se stabilisant pendant minimum 2 secondes (épaules hors de l'eau).	OUI	NON

(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.

()** : Barrer la mauvaise réponse

Réussite au test Natation Synchro	OUI	NON
--	-----	-----

□