

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

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



Nom et Prénom : \_\_\_\_\_

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

## PASS'SPORTS DE L'EAU : NATATION COURSE

*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	<b>Départ plongé d'un plot départ</b>	<input type="checkbox"/> Extension complète du corps. <input type="checkbox"/> Alignement des segments (respect du corps projectile). <input type="checkbox"/> Tête placée sous les bras à l'entrée dans l'eau.	OUI	NON		OUI	NON
	Entrer loin avec une grande vitesse.						
2	<b>Coulée après le départ</b>	<input type="checkbox"/> Déplacement sans action propulsive. <input type="checkbox"/> Existence d'une immersion complète. <input type="checkbox"/> Alignement du corps et des segments pendant la coulée.	OUI	NON		OUI	NON
	Conserver le plus de vitesse possible sous la surface de l'eau, par un maintien postural.						
3	<b>Déplacement en crawl avec respiration latérale</b>	<input type="checkbox"/> Existence de plusieurs échanges ventilatoires avec une rotation latérale de la tête. <input type="checkbox"/> Expiration dans l'eau. <input type="checkbox"/> Passage alternatif aérien des bras. <input type="checkbox"/> Gainage et alignement du corps par rapport à l'axe de déplacement.	OUI	NON		OUI	NON
	Enchaîner en crawl des solutions de propulsion avec un échange ventilatoire adapté.						
4	<b>Virage culbute</b>	<input type="checkbox"/> Déclenchement de la rotation avant par une bascule de la tête et groupé rapide du corps. <input type="checkbox"/> Pré-orientation des bras dans le sens du retour pendant la culbute.	OUI	NON		OUI	NON
	Changer de sens en un temps réduit en organisant une impulsion pour acquérir une plus grande vitesse.						
5	<b>Coulée dorsale la plus longue possible</b>	<input type="checkbox"/> Déplacement dû uniquement à l'impulsion sur le mur. <input type="checkbox"/> Alignement du tronc et des segments en immersion complète.	OUI	NON		OUI	NON
	Obtenir, au terme de la poussée, une grande vitesse en immersion.						
6	<b>Retour en dos crawlé</b>	<input type="checkbox"/> Gainage du corps dans l'axe de déplacement ( bassin proche de la surface ). <input type="checkbox"/> Arrivée sur le dos.	OUI	NON		OUI	NON
	Se déplacer en dos crawlé.						

(\*\*): Barrer la mauvaise réponse

<b>Réussite au test Natation Course</b>	OUI	NON
---	-----	-----