

Nom et Prénom de l'Évaluateur : _____

Nom et Prénom de l'Assistant : _____



Nom et Prénom : _____

Club : _____

PASS'SPORTS DE L'EAU : NAGE AVEC PALMES

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

TACHES	OBJECTIFS VISES	CRITERES OBSERVABLES	Maîtrise des tâches		CRITERES DE REUSSITE	Validation (**)	
1	Départ plongé d'un plot départ (a)	<input type="checkbox"/> Tête placée sous les bras à l'entrée dans l'eau. <input type="checkbox"/> Alignement des segments (respect du corps projectile). <input type="checkbox"/> Corps en extension complète. <input type="checkbox"/> Déplacement en immersion sans action propulsive.	OUI	NON	<input type="checkbox"/> Le tuba ressort à la surface. <input type="checkbox"/> Ressortir au moins à 7,5 mètres du mur avec battements de jambes. <input type="checkbox"/> Vidage efficace du tuba.	OUI	NON
	Réaliser une entrée rapide et lointaine avec une grande vitesse.						
2	Coulée après le départ	<input type="checkbox"/> Existence d'une immersion complète. <input type="checkbox"/> Alignement du corps et des segments pendant la coulée. <input type="checkbox"/> Enchaîner la reprise de nage en immersion par des mouvements de jambes alternatifs en fin de coulée.	OUI	NON		OUI	NON
	Conserver le plus de vitesse possible sous la surface de l'eau, par un maintien postural, puis maintenir sa vitesse par une reprise de nage.						
3	Déplacement en battements avec palmes et respiration avec un tuba	<input type="checkbox"/> Existence de plusieurs échanges ventilatoires avec la face toujours immergée. <input type="checkbox"/> Positionnement des bras en avant, tête rentrée pour rechercher une position hydrodynamique. <input type="checkbox"/> Gainage et alignement du corps par rapport à l'axe de déplacement.	OUI	NON	<input type="checkbox"/> Bras en position avant, <input type="checkbox"/> nager en battements sans arrêt jusqu'au virage.	OUI	NON
	Enchaîner des solutions de propulsion avec un échange ventilatoire adapté par l'intermédiaire d'un tuba frontal.						
4	Virage culbute	<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	<input type="checkbox"/> Réaliser une culbute suivie d'une poussée sur le mur (b) .	OUI	NON
	Changer de sens en un temps réduit en organisant une impulsion pour acquérir une plus grande vitesse.						
5	Coulée ventrale la plus longue possible	<input type="checkbox"/> Retour à une position ventrale au terme de la poussée. <input type="checkbox"/> Un déplacement dû à l'impulsion sur le mur et à la reprise de nage en ondulations et en apnée. <input type="checkbox"/> Alignement du tronc et des membres supérieurs en immersion complète.	OUI	NON	<input type="checkbox"/> Immersion jusqu'au passage du tuba à 7,5 mètres du mur avec, <input type="checkbox"/> reprise de nage en ondulations.	OUI	NON
	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.						
6	Retour en ondulations avec les bras devant	<input type="checkbox"/> Gainage et alignement du corps dans l'axe de déplacement. <input type="checkbox"/> Positionnement des bras en avant, tête rentrée pour rechercher une position hydrodynamique. <input type="checkbox"/> Continuité des ondulations. <input type="checkbox"/> Arrivée en position ventrale.	OUI	NON	<input type="checkbox"/> Bras en position avant, enchaîner la longueur en ondulations avec une arrivée sur le ventre.	OUI	NON
	Se déplacer en ondulations des membres inférieurs.						

(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

(**) : Barrer la mauvaise réponse

Réussite au test Nage avec Palmes	OUI	NON
--	------------	------------