



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



Nom et Prénom du nageur: \_\_\_\_\_

**WATER-POLO**

Tâches	Objectifs visés	Critères de réussite	Acquis	Non Acquis
1	<b>Lancer un ballon</b>	Le ballon arrive à portée de bras du partenaire.		
2	<b>Nager en crawl tête hors de l'eau</b>	Le déplacement s'effectue en crawl. Le regard est maintenu hors de l'eau en direction du partenaire.		
3	<b>Changer de direction</b>	Contourner l'obstacle en gardant la tête hors de l'eau. Le passage sur le dos est autorisé.		
4	<b>Nager avec un ballon entre les bras</b>	Le déplacement s'effectue en crawl avec le ballon en direction du 2ème partenaire.		
5	<b>Changer de direction et tirer vite au but</b>	Le ballon entre dans le but* ou est arrêté par le gardien. Il n'y a ni feinte ni temps d'arrêt avant le tir.	But :	O / N
6	<b>Reprendre un déplacement en crawl tête hors de l'eau après un tir</b>	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	<b>Appeler et recevoir un ballon</b>	L'appel de balle est visible. Le ballon est réceptionné en l'air ou rapidement récupéré s'il tombe dans l'eau.		
8	<b>Avancer en position offensive et tirer au but à une distance de 3 mètres</b>	Le coude du bras porteur reste hors de l'eau. Le ballon entre dans le but* ou est arrêté par le gardien.	But :	O / N
		<b>Réussite :</b>		
Evaluateur :				

\* Le fait de marquer au moins un but donne un joker au joueur. Le joker permet de tolérer la mauvaise réalisation d'une tâche.



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



Nom et Prénom du nageur: \_\_\_\_\_

**WATER-POLO**

Tâches	Objectifs visés	Critères de réussite	Acquis	Non Acquis
1	<b>Lancer un ballon</b>	Le ballon arrive à portée de bras du partenaire.		
2	<b>Nager en crawl tête hors de l'eau</b>	Le déplacement s'effectue en crawl. Le regard est maintenu hors de l'eau en direction du partenaire.		
3	<b>Changer de direction</b>	Contourner l'obstacle en gardant la tête hors de l'eau. Le passage sur le dos est autorisé.		
4	<b>Nager avec un ballon entre les bras</b>	Le déplacement s'effectue en crawl avec le ballon en direction du 2ème partenaire.		
5	<b>Changer de direction et tirer vite au but</b>	Le ballon entre dans le but* ou est arrêté par le gardien. Il n'y a ni feinte ni temps d'arrêt avant le tir.	But :	O / N
6	<b>Reprendre un déplacement en crawl tête hors de l'eau après un tir</b>	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	<b>Appeler et recevoir un ballon</b>	L'appel de balle est visible. Le ballon est réceptionné en l'air ou rapidement récupéré s'il tombe dans l'eau.		
8	<b>Avancer en position offensive et tirer au but à une distance de 3 mètres</b>	Le coude du bras porteur reste hors de l'eau. Le ballon entre dans le but* ou est arrêté par le gardien.	But :	O / N
		<b>Réussite :</b>		
Evaluateur :				

\* Le fait de marquer au moins un but donne un joker au joueur. Le joker permet de tolérer la mauvaise réalisation d'une tâche.



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



Nom et Prénom du nageur: \_\_\_\_\_



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



Nom et Prénom du nageur: \_\_\_\_\_

**NATATION SYNCHRONISEE**

Tâches	Objectifs visés	Critères de réussite	Acquis	
			Acquis	Non Acquis
1	<b>Présentation hors de l'eau</b>	Présentation sur la plage d'une durée d'environ 10 secondes.		
2	<b>Entrée à l'eau</b>	Rentrer dans l'eau jusqu'à immersion complète, dans une posture identifiable.		
3	<b>Rotation avant</b>	Effectuer une rotation avant groupée complète, autour de l'axe des hanches, proche de la surface.		
4	<b>Elever un bras le plus haut possible</b>	Elever le corps jusqu'à une hauteur proche de la taille pour sortir le bras réalisant un mouvement expressif.		
5	<b>Lever une jambe le plus haut possible</b>	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.		
6	<b>Déplacement dorsal par la tête</b>	Se déplacer sur le dos par la tête (environ 5mètres). Corps aligné à la surface, jambes serrées et tendues, mains proches des cuisses.		
7	<b>Saluer</b>	Salut d'un bras en se stabilisant pendant minimum 2 secondes. (épaules hors de l'eau)		

Réussite :

Evalueur :

**NATATION SYNCHRONISEE**

Tâches	Objectifs visés	Critères de réussite	Acquis	
			Acquis	Non Acquis
1	<b>Présentation hors de l'eau</b>	Présentation sur la plage d'une durée d'environ 10 secondes.		
2	<b>Entrée à l'eau</b>	Rentrer dans l'eau jusqu'à immersion complète, dans une posture identifiable.		
3	<b>Rotation avant</b>	Effectuer une rotation avant groupée complète, autour de l'axe des hanches, proche de la surface.		
4	<b>Elever un bras le plus haut possible</b>	Elever le corps jusqu'à une hauteur proche de la taille pour sortir le bras réalisant un mouvement expressif.		
5	<b>Lever une jambe le plus haut possible</b>	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.		
6	<b>Déplacement dorsal par la tête</b>	Se déplacer sur le dos par la tête (environ 5mètres). Corps aligné à la surface, jambes serrées et tendues, mains proches des cuisses.		
7	<b>Saluer</b>	Salut d'un bras en se stabilisant pendant minimum 2 secondes. (épaules hors de l'eau)		

Réussite :

Evalueur :



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

Nom et Prénom du nageur: \_\_\_\_\_

**NATATION COURSE**

Tâches	Objectifs visés	Critères de réussite	Acquis	Non Acquis
1	<b>Départ plongé d'un plot de départ</b>	Coulée sans actions propulsives. Les talons au moins à 5 mètres du mur sans mouvement.		
2	<b>Coulée après le départ</b>			
3	<b>Déplacement en crawl avec respiration latérale</b>	Nager en crawl sans arrêt jusqu'au virage.		
4	<b>Virage Culbute</b>	Une culbute suivie d'une poussée sur le mur.		
5	<b>Coulée dorsale la plus longue possible</b>	Coulée sans actions propulsives. Une immersion jusqu'au passage des mains à 3 mètres du mur.		
6	<b>Retour en dos crawlé</b>	Nager en dos crawlé, sans arrêt, jusqu'à l'arrivée.		

Réussite :

Evalueur :



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

Nom et Prénom du nageur: \_\_\_\_\_

**NATATION COURSE**

Tâches	Objectifs visés	Critères de réussite	Acquis	Non Acquis
1	<b>Départ plongé d'un plot de départ</b>	Coulée sans actions propulsives. Les talons au moins à 5 mètres du mur sans mouvement.		
2	<b>Coulée après le départ</b>			
3	<b>Déplacement en crawl avec respiration latérale</b>	Nager en crawl sans arrêt jusqu'au virage.		
4	<b>Virage Culbute</b>	Une culbute suivie d'une poussée sur le mur.		
5	<b>Coulée dorsale la plus longue possible</b>	Coulée sans actions propulsives. Une immersion jusqu'au passage des mains à 3 mètres du mur.		
6	<b>Retour en dos crawlé</b>	Nager en dos crawlé, sans arrêt, jusqu'à l'arrivée.		

Réussite :

Evalueur :



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

Nom et Prénom du nageur: \_\_\_\_\_



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

Nom et Prénom du nageur: \_\_\_\_\_

**PLONGEON**

Tâches	Objectifs visés	Critères de réussite	Acquis	
			Acquis	Non Acquis
Enchaînement	1 <b>Présentation</b>	Tête droite, bras en croix, ventre rentré, jambes serrées et tendues.		
	2 <b>Impulsion verticale sur place</b>	Succession de 3 impulsions enchaînées avec coordination des bras. Réceptions sur place.		
	3 <b>Rotation avant</b>	Enroulement de la nuque. Roulade avant dans l'axe par-dessus un obstacle. Redressement sans appui des mains au sol.		
	4 <b>Rotation longitudinale</b>	Rotation de 180° avec une réception stabilisée en posture correcte.		
5	<b>Impulsion verticale</b>	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.		
6	<b>Rotation avant</b>	Réaliser une rotation très groupée.		
7	<b>Entrée dans l'eau par la tête</b>	Tout le corps doit passer par le trou formé par les mains. Tête bloquée entre les bras.		
8	<b>Rotation arrière</b>	Corps et bras en extension complète. Tête vers l'arrière. Le corps doit décrire un cercle en arrière sous l'eau.		
			<b>Réussite :</b>	
Evalueur :				

**PLONGEON**

Tâches	Objectifs visés	Critères de réussite	Acquis	
			Acquis	Non Acquis
Enchaînement	1 <b>Présentation</b>	Tête droite, bras en croix, ventre rentré, jambes serrées et tendues.		
	2 <b>Impulsion verticale sur place</b>	Succession de 3 impulsions enchaînées avec coordination des bras. Réceptions sur place.		
	3 <b>Rotation avant</b>	Enroulement de la nuque. Roulade avant dans l'axe par-dessus un obstacle. Redressement sans appui des mains au sol.		
	4 <b>Rotation longitudinale</b>	Rotation de 180° avec une réception stabilisée en posture correcte.		
5	<b>Impulsion verticale</b>	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.		
6	<b>Rotation avant</b>	Réaliser une rotation très groupée.		
7	<b>Entrée dans l'eau par la tête</b>	Tout le corps doit passer par le trou formé par les mains. Tête bloquée entre les bras.		
8	<b>Rotation arrière</b>	Corps et bras en extension complète. Tête vers l'arrière. Le corps doit décrire un cercle en arrière sous l'eau.		
			<b>Réussite :</b>	
Evalueur :				



### NAGE AVEC PALMES

NAGE AVEC PALMES	Tâches	Objectifs visés	Critères de réussite	Acquis	Non Acquis
	1	<b>Départ plongé d'un plot de départ</b>	Le tuba ressort à la surface. Ressortir au moins à 7,5 mètres du mur avec battements de jambes. Vidage efficace du tuba.		
	2	<b>Coulée après le départ</b>			
	3	<b>Déplacement en battements avec palmes et respiration avec un tuba</b>	Bras en position avant, nager en battements sans arrêt jusqu'au virage.		
	4	<b>Virage culbute</b>	Réaliser une culbute suivie d'une poussée sur le mur.		
	5	<b>Coulée ventrale la plus longue possible</b>	Immersion jusqu'au passage du tuba à 7,5 mètres du mur, avec une reprise de nage en ondulations.		
	6	<b>Retour en ondulations avec les bras devant</b>	Bras en position avant, enchaîner la longueur en ondulations avec une arrivée sur le ventre.		
Evaluateur :			Réussite :		
Date et lieu de passage :					



### NAGE AVEC PALMES

NAGE AVEC PALMES	Tâches	Objectifs visés	Critères de réussite	Acquis	Non Acquis
	1	<b>Départ plongé d'un plot de départ</b>	Le tuba ressort à la surface. Ressortir au moins à 7,5 mètres du mur avec battements de jambes. Vidage efficace du tuba.		
	2	<b>Coulée après le départ</b>			
	3	<b>Déplacement en battements avec palmes et respiration avec un tuba</b>	Bras en position avant, nager en battements sans arrêt jusqu'au virage.		
	4	<b>Virage culbute</b>	Réaliser une culbute suivie d'une poussée sur le mur.		
	5	<b>Coulée ventrale la plus longue possible</b>	Immersion jusqu'au passage du tuba à 7,5 mètres du mur, avec une reprise de nage en ondulations.		
	6	<b>Retour en ondulations avec les bras devant</b>	Bras en position avant, enchaîner la longueur en ondulations avec une arrivée sur le ventre.		
Evaluateur :			Réussite :		
Date et lieu de passage :					