

# TEST NATATION COURSE

## 50 mètres : 25 mètres crawl - 25 mètres dos crawlé

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

TACHES	OBJECTIFS VISES	COMPETENCES "Etre capable de ..."	CRITERES OBSERVABLES	CRITERES DE REUSSITE		
1	Départ plongé d'un plot de départ	Coordonner dans un déséquilibre une impulsion vers l'avant pour entrer dans l'eau avec la plus grande vitesse possible. (a)	Extension complète du corps.  Alignement des segments. (respect du corps projectile)  Tête placée sous les bras à l'entrée dans l'eau.	<p><b>Coulée sans actions propulsives.</b></p> <p>Les talons au moins à 5 mètres du mur sans mouvement.</p>		
	Entrer loin avec une grande vitesse.					
2	Coulée après le départ	Limiter les résistances à l'avancement en position ventrale par une organisation posturale. (b)	Déplacement sans action propulsive.  Existence d'une immersion complète.  Alignement du corps et des segments pendant la coulée.			
	Conserver le plus de vitesse sous la surface de l'eau, par un maintien postural.					
3	Déplacement en crawl avec respiration latérale	Coordonner des échanges ventilatoires avec des actions propulsives en crawl. (c)	Existence de plusieurs échanges ventilatoires avec une rotation latérale de la tête.  Expiration dans l'eau.  Passage alternatif aérien des bras.  Gainage et alignement du corps par rapport à l'axe de déplacement.		<p>Nager en crawl sans arrêt jusqu'au virage.</p>	
	Enchaîner en crawl des solutions de propulsion avec un échange ventilatoire adapté.					
4	Virage culbute	Réaliser une demi-rotation avant rapide pour passer à une position dorsale, suivie d'une poussée complète sur le mur. (d)	Déclenchement de la rotation avant par une bascule de la tête et groupé rapide du corps.  Pré-orientation des bras dans le sens du retour pendant la culbute.	<p>Une culbute suivie d'une poussée sur le mur.</p>		
	Changer de sens en un temps réduit en organisant une impulsion pour acquérir une plus grande vitesse.					
5	Coulée dorsale la plus longue possible	Limiter les résistances à l'avancement en position dorsale par une organisation posturale. (e)	Déplacement dû uniquement à l'impulsion sur le mur.  Alignement du tronc et des segments en immersion complète.			<p><b>Coulée sans actions propulsives.</b></p> <p>Une immersion jusqu'au passage des mains à 3 mètres du mur.</p>
	Obtenir, au terme de la poussée, une grande vitesse en immersion.					
6	Retour en dos crawlé	Se déplacer sur le dos par des mouvements continus et alternés des bras et des jambes. (f)	Gainage et alignement du corps dans l'axe de déplacement. (bassin proche de la surface)  Arrivée sur le dos.		<p>Nager en dos crawlé, sans arrêt, jusqu'à l'arrivée.</p>	
	Se déplacer en dos crawlé.					

**Pour les plus grands handicapés**

- (a) Le départ dans l'eau est autorisé.
- (b) Déplacement avec action propulsive autorisée
- (c) Coordonner les actions respiratoires avec des actions propulsives en nage libre
- (d) Lors du virage il faut qu'une partie quelconque du corps du nageur touche le mur
- (e) Par des mouvements propulsifs possibles
- (f) Se déplacer sur le dos.

## TEST NATATION SYNCHRONISEE

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

**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 inférieur à 15m - arrêt excèsif durant l'exécution du parcours - appui sur le mur, au fond, ligne d'eau - une tâche non réalisée.

TACHES	OBJECTIFS VISES	COMPETENCES "Etre capable de ..."	CRITERES OBSERVABLES	CRITERES DE REUSSITE
<b>1</b>	Présentation hors de l'eau	Se présenter librement sur la plage de départ, de manière non verbale. (a)	Entrer en relation avec les spectateurs.	Présentation sur la plage d'une durée d'environ 10 secondes.
	Se présenter aux spectateurs.			
<b>2</b>	Entrée à l'eau	Entrer dans l'eau dans une position libre (par la tête ou par un ou les pieds), sauf départ plongé.	Position identifiable lors de l'entrée à l'eau.	Rentrer dans l'eau jusqu'à immersion complète, dans une posture identifiable.
	Réaliser une entrée dans l'eau maîtrisée.			
<b>Transition libre</b>				
<b>3</b>	Rotation avant	Tourner autour de l'axe frontal passant par les hanches depuis une position corps allongé en surface.	Identifier une position de départ en surface. Tourner à la surface corps groupé (b), en avant, autour de l'axe des hanches. Revenir à la position de départ.	Effectuer une rotation avant groupée complète, autour de l'axe des hanches, proche de la surface.
	Réaliser une rotation complète, avant, corps groupé, rapide.			
<b>Transition libre</b>				
<b>4</b>	Elever un bras le plus haut possible	Utiliser une motricité des jambes et du bras dans l'eau pour libérer le haut du corps. (préparation sous l'eau autorisée)	Sortie du corps jusqu'à la taille pour élever le bras au maximum de la hauteur en effectuant un mouvement expressif jusqu'à l'immersion.	Elever le corps jusqu'à une hauteur proche de la taille pour sortir le bras réalisant un mouvement expressif.
	Elever son corps et dégager un bras verticalement au maximum de la hauteur pour s'exprimer avant de s'immerger.			
<b>Transition libre</b>				
<b>5</b>	Lever une jambe le plus haut possible	Utiliser l'appui du corps et des bras pour élever la jambe le plus haut possible.	Corps en extension et bassin proche de la surface jusqu'à ce que la jambe atteigne la verticale.	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.
	Elever une jambe le plus haut possible proche de la verticale et de l'extension depuis une position dorsale.			
<b>Transition libre</b>				
<b>6</b>	Déplacement dorsal par la tête	Se déplacer dans l'espace arrière en utilisant uniquement des appuis des membres supérieurs.	Corps gainé aligné en surface. Membres supérieurs immergés, mains proches des cuisses. Jambes serrées et tendues.	Se déplacer sur le dos par la tête (environ 5 mètres). Corps aligné à la surface, jambes serrées et tendues, mains proches des cuisses.
	Se déplacer en position dorsale par la tête en utilisant les appuis des membres supérieurs.			
<b>Transition libre</b>				
<b>7</b>	Saluer	Se maintenir en position verticale stabilisée, tête hors de l'eau.	Verticalité du corps, stabilité de la position, un bras levé, orientation du regard vers le public.	Salut d'un bras en se stabilisant pendant minimum 2 secondes. (Epaules hors de l'eau)
	Conclure le mini ballet par un salut.			
<p>(a) Postures et/ou mouvements témoignant d'une attitude présente, d'une relation avec le public. L'importance du regard.</p> <p>(b) Dos arrondi, tête dans les genoux, talons près des fesses.</p> <p>(c) Mouvement expressif : mouvement orienté dans l'espace et dans le temps avec intention.</p>				

# TEST PLONGEON

Validation du test : l'ensemble des tâches doit être réussi et réalisé dans l'ordre et dans la continuité.					
Les tâches 1 à 4 sont enchaînées et sont réalisées dans un espace aménagé (bord de bassin, salle, ...).					
TACHES	OBJECTIFS VISES	COMPETENCES "Etre capable de ..."	CRITERES OBSERVABLES	CRITERES DE REUSSITE	
Enchaînement	1	Présentation  Effectuer une présentation de type gymnique.	Se présenter en posture correcte, bras en croix.	Position "corrigée" (ventre rentré, tête droite, ...)  Tête droite, bras en croix, ventre rentré, jambes serrées et tendues.	
	2	Impulsion verticale sur place  Effectuer 3 sauts avec extension de jambes et cercles de bras.	Enchaîner sur place 3 sauts avec extension complète des genoux et chevilles, corps gainé et équilibré, coordonnés avec les cercles de bras vers l'arrière.	Elévation et gainage du corps. Coordination bras/jambes. Maintien de l'équilibre.  Succession de 3 impulsions enchaînées avec coordination des bras. Réceptions sur place.	
	3	Rotation avant  Effectuer une roulade avant par-dessus un obstacle. (a)	Réaliser une impulsion coordonnée à un enroulement de la tête et de la colonne vertébrale pour effectuer une roulade en franchissant un obstacle (ex : tas de 3 à 4 planches de natation placées dans le sens de la largeur).  Utiliser la vitesse de rotation pour se relever sans appui des mains.	Impulsion. Enroulement de la nuque. Pose des mains pour rouler. Redressement sans appui des mains avec extension des bras dans le prolongement du corps.  Enroulement de la nuque. Roulade avant dans l'axe par-dessus un obstacle. Redressement sans appui des mains au sol.	
	4	Rotation longitudinale  Effectuer un saut vertical avec ½ vrille.	Réaliser une impulsion suivie d'une rotation autour de l'axe longitudinal avec ou sans l'aide des bras. Contrôler sa réception par flexion des jambes.	Impulsion et ½ vrille. Maintien du gainage pendant le saut. Réception contrôlée.  Rotation de 180° avec une réception stabilisée en posture correcte.	
	5	Impulsion verticale  Réaliser une chandelle avant groupée.	Sauter haut et droit et enchaîner une position groupée. Entrer dans l'eau dans cette position.	Efficacité des cercles de bras. Hauteur de l'impulsion, groupé au sommet de la chandelle, main sur le tiers supérieur des tibias sans croiser les bras. Entrée dans l'eau pieds-fesses à une distance d'environ 60 cm du bord.	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	Rotation avant  Réaliser une rotation avant.	A partir d'une position accroupie au bord du bassin, bras verticaux tendus, lancer les bras pour amorcer une rotation groupée en rentrant la tête. Effectuer une demi-rotation ou plus et entrer en position groupée dans l'eau.	Rapidité du mouvement des bras. Tête rentrée. Position la plus groupée possible. Mains sur le tiers supérieur des tibias.	Réaliser une rotation très groupée.
	7	Entrée dans l'eau par la tête  Réaliser un plongeon avant, départ assis ou accroupi.	A partir d'une position assise, pieds dans l'eau ou dans la goulotte, jambes pliées, dos droit, bras dans le prolongement du corps, collés contre les oreilles, une main attrapant l'autre, paumes face au ciel, se pencher le plus possible et se laisser glisser, en s'allongeant, en direction du fond du bassin.	Bascule du corps vers l'avant. Glissée en profondeur jusqu'à l'extension complète du corps.	Tout le corps doit passer par le trou formé par les mains. Tête bloquée entre les bras.
	8	Rotation arrière  Réaliser un dauphin arrière.	A partir d'une position de départ dans l'eau, mains sur la barre de départ ou goulotte, corps en flexion complète, pieds contre le mur, pousser sur les jambes en tirant la tête et en jetant les bras tendus vers l'arrière en attrapant ses mains.	Tête et corps en extension complète, regard vers l'arrière sur les mains. Bras collés contre les oreilles.	Corps et bras en extension complète. Tête vers l'arrière. Le corps doit décrire un cercle en arrière sous l'eau.

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

## TEST DE WATER-POLO

### Parcours avec 3 partenaires et 1 gardien

<b>Validation du test : l'ensemble des tâches doit être réussi et réalisé dans l'ordre et dans la continuité.</b>				
Taille du but : 2 mètres de large et 70 centimètres de haut,				
Types de ballons : - Pour les enfants de 12 ans et moins : MIKASA 6008 (norme FINA), EPSAN 3 (norme LEN) ou équivalent (TURBO, ...) - Pour les enfants de plus de 12 ans : MIKASA 6009 (norme FINA), EPSAN 4 (norme LEN) ou équivalent (TURBO, ...)				
TACHES	OBJECTIFS VISES	COMPETENCES "Etre capable de ..."	CRITERES OBSERVABLES	CRITERES DE REUSSITES
<b>1</b>	Lancer un ballon	Utiliser ses appuis pour lancer un ballon.	Le ballon est lancé à une main.	Le ballon arrive à portée de bras du partenaire.
	<b>Envoyer le ballon à une main à un camarade immobile situé à 5 mètres.</b>			
<b>2</b>	Nager en crawl tête hors de l'eau	Se déplacer en maintenant une prise d'information visuelle aérienne.	Maintien de la tête hors de l'eau.	Le déplacement s'effectue en crawl. Le regard est maintenu hors de l'eau en direction du partenaire.
	<b>Nager en crawl tête hors de l'eau sur 5 mètres vers le 1<sup>er</sup> partenaire.</b>			
<b>3</b>	Changer de direction	Utiliser ses appuis pour contourner un obstacle.		Contourner l'obstacle en gardant la tête hors de l'eau. Le passage sur le dos est autorisé.
	<b>Faire le tour d'un partenaire.</b>			
<b>4</b>	Nager avec un ballon entre les bras	Organiser son déplacement en gardant le contrôle du ballon.	Maintien de la direction, ballon contrôlé (crawl). Si le contrôle du ballon est perdu, il est possible de le récupérer pour reprendre le déplacement.	Le déplacement s'effectue en crawl avec le ballon en direction du 2 <sup>ème</sup> partenaire.
	<b>Récupérer le ballon et nager en crawl jusqu'au 2<sup>ème</sup> partenaire.</b>			
<b>5</b>	Changer de direction et tirer vite au but	Utiliser ses appuis pour lancer le ballon sans temps d'arrêt.	Changer de direction sans perdre le contrôle du ballon.  Tir cadré.	Le ballon entre dans le but (a) ou est arrêté par le gardien. Il n'y a ni feinte ni temps d'arrêt avant le tir.
	<b>Contourner le 2<sup>ème</sup> partenaire et marquer un but.</b>			
<b>6</b>	Reprendre un déplacement en crawl tête hors de l'eau après un tir	Enchaîner deux actions de jeu. Se déplacer en maintenant une prise d'information visuelle aérienne.	Vitesse de reprise du déplacement après le tir. Déplacement en crawl avec maintien de la tête hors de l'eau.	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.
	<b>Juste après le tir, nager vers le 3<sup>ème</sup> partenaire et le contourner.</b>			
<b>7</b>	Appeler et recevoir un ballon	Manifester son intention de recevoir le ballon en se rendant disponible.	Le joueur appelle la balle en levant le bras. Il est actif pour tenter de réceptionner le ballon sur la main.	L'appel de balle est visible. Le ballon (b) est réceptionné en l'air ou rapidement récupéré s'il tombe dans l'eau.
	<b>Faire un appel de balle et recevoir le ballon sur la main.</b>			
<b>8</b>	Avancer en position offensive et tirer au but à une distance de 3 mètres	Utiliser ses appuis pour transporter le ballon en position offensive et marquer un but.	Le ballon est au dessus du niveau de la tête. Déplacement vers l'avant avec un équilibre proche de la verticale. Le joueur manifeste une intention affirmée de marquer un but et effectue un tir cadré.	Le coude du bras porteur reste hors de l'eau. Le ballon entre dans le but (a) ou est arrêté par le gardien.
	<b>Se déplacer avec le ballon hors de l'eau et marquer un but.</b>			

(a) Le fait de marquer au moins un but donne un joker au joueur. Un joker pourra permettre de tolérer la mauvaise réalisation d'une tâche.

(b) Un ballon est fourni au 3<sup>ème</sup> partenaire qui le lance au joueur. La distance qui les sépare est d'environ 2 mètres.

# TEST NAGE AVEC PALMES

## 50 mètres : 25 mètres battements - 25 mètres ondulations en bi palmes

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

Chez les jeunes sujets, utiliser un tuba d'un diamètre de 18 mm.

TACHES	OBJECTIFS VISES	COMPETENCES "Etre capable de ..."	CRITERES OBSERVABLES	CRITERES DE REUSSITE	
1	Départ plongé d'un plot de départ (a)	Coordonner dans un déséquilibre une impulsion vers l'avant pour entrer dans l'eau de façon organisée avec la plus grande vitesse possible.	Tête placée sous les bras à l'entrée dans l'eau. Alignement des segments. (respect du corps projectile) Corps en extension complète. Déplacement en immersion sans action propulsive.	La tuba ressort à la surface. Ressortir au moins à 7,5 mètres du mur avec battements de jambes. Vidage efficace du tuba.	
	Réaliser une entrée rapide et lointaine avec une grande vitesse.				
2	Coulée après le départ	Limiter les résistances à l'avancement en position ventrale par une organisation posturale.	Existence d'une immersion complète Alignement du corps et des segments pendant la coulée. Enchaîner la reprise de nage en immersion par des mouvements de jambes continus alternés en fin de coulée.		
	Conserver le plus de vitesse 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	Coordonner des échanges ventilatoires avec des actions propulsives des membres inférieurs.	Existence de plusieurs échanges ventilatoires avec la face toujours immergée. Positionnement des bras en avant, tête rentrée pour rechercher une position hydrodynamique. Gainage et alignement du corps par rapport à l'axe de déplacement.		Bras en position avant, nager en battements sans arrêt jusqu'au virage.
	Enchaîner des solutions de propulsion avec un échange ventilatoire adapté par l'intermédiaire d'un tuba frontal.				
4	Virage culbute	Réaliser une demi-rotation avant rapide pour passer à une position costale, suivie d'une poussée complète sur le mur. (b)	Déclenchement de la rotation avant par une bascule de la tête et groupé rapide du corps. Pré-orientation des bras dans le sens du retour pendant la culbute.		
	Changer de sens en un temps réduit en organisant une impulsion pour acquérir une plus grande vitesse.				
5	Coulée ventrale la plus longue possible	Conserver le positionnement de la tête et l'alignement des bras dans le prolongement du tronc. Maîtriser sa ventilation par la tenue d'une apnée et la dissociation bucconasale par le vidage du tuba et des voies aériennes supérieures.	Retour à une position ventrale au terme de la poussée. Un déplacement dû à l'impulsion sur le mur et à la reprise de nage en ondulations et en apnée. Alignement du tronc et des membres supérieurs en immersion complète. En fin de coulée, le tuba est correctement vidé.	Immersion jusqu'au passage du tuba à 7,5 mètres du mur, avec une reprise de nage en ondulations.	
	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	Se déplacer sur le ventre par des mouvements ondulatoires continus des membres inférieurs.	Gainage et alignement du corps dans l'axe de déplacement. Positionnement des bras en avant, tête rentrée pour rechercher une position hydrodynamique. Continuité des ondulations. Arrivée en position ventrale.	Bras en position avant, enchaîner la longueur en ondulations avec une arrivée sur le ventre.	
	Se déplacer en ondulations des membres inférieurs.				

Pour les plus grands handicapés

- (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