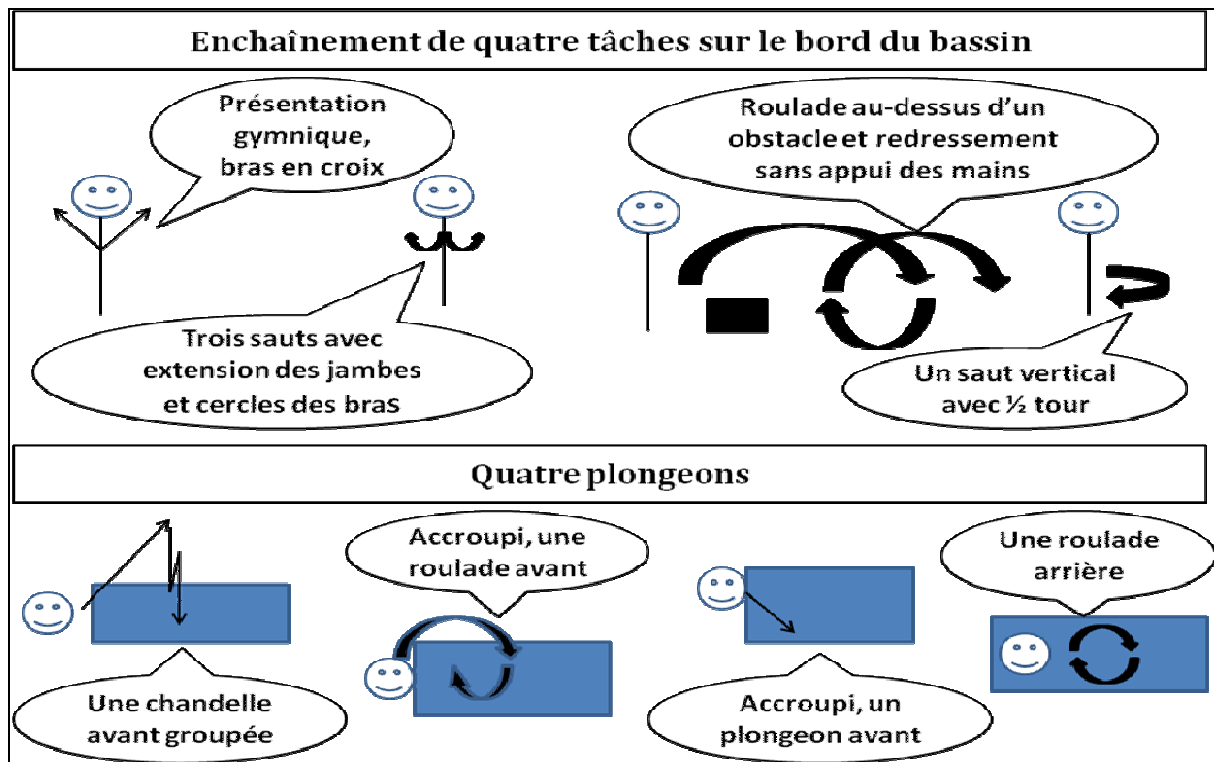


Le pass'sports de l'eau certifie l'acquisition de compétences sportives diversifiées et l'enrichissement des habiletés motrices à travers **la pluridisciplinarité**. Il est composé de cinq disciplines : la natation synchronisée, le water-polo, le plongeon, la nage avec palmes et la natation course. Pour valider le pass'sports de l'eau, le nageur doit réussir 3 tests.

"Plongeon"

Le parcours



Les tâches à réaliser dans l'ordre et dans la continuité.

Les tâches 1 à 4 sont enchaînées et sont réalisées hors de l'eau.

1. Présentation

La présentation se fait de type gymnique, posture correcte (ventre rentré, tête droite, jambes serrées et bras en croix).

Critères de réussite :

- Tête droite, bras en croix, ventre rentré, jambes serrées et tendues.

2. Impulsion verticale sur place

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. Il faut maintenir l'équilibre.

Critères de réussite :

- Succession de 3 impulsions enchaînées avec coordination des bras
- Réception sur place

3. Rotation avant

Effectuer une roulade avant par-dessus un obstacle. L'impulsion est coordonnée à un enroulement de la tête et de la colonne vertébrale afin d'effectuer une roulade en franchissant un obstacle (ex : tas de 3 à 4 planches de natation placé dans le sens de largeur). Utiliser la vitesse de rotation pour se relever sans appui des mains avec extension des bras dans le prolongement du corps.

Critères de réussite :

- *Enroulement de la nuque.*
- *Roulade avant dans l'axe par-dessus un obstacle.*
- *Redressement sans appui des mains au sol.*

4. Rotation longitudinale

Réaliser une impulsion suivie d'une rotation autour l'axe longitudinal avec ou sans l'aide des bras en maintenant le gainage pendant le saut. Contrôler sa réception par flexion des jambes.

Critères de réussite :

- *Rotation de 180° avec une réception stabilisée en posture correcte.*

5. Impulsion verticale

Réaliser une chandelle avant groupée, main sur le tiers supérieur des tibias sans croiser les bras, en sautant haut et droit et enchaîner une position groupée. Entrer dans l'eau dans cette position, pieds-fesses à une distance d'environ 60 cm du bord.

Critères de réussite :

- *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

A partir d'une position accroupie au bord du bassin, bras verticaux tendus, lancer les bras rapidement pour amorcer une rotation groupée en rentrant la tête. Effectuer une demi rotation ou plus et entrer en position groupée dans l'eau, mains sur le tiers supérieur des tibias.

Critères de réussite :

- *Réaliser une rotation très groupée.*

7. Entrée dans l'eau par la tête

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 en glissant en profondeur jusqu'à l'extension complète du corps.

Critères de réussite :

- *Tout le corps doit passer par le trou formé par les mains.*
- *Tête bloquée entre les bras.*

8. Rotation arrière

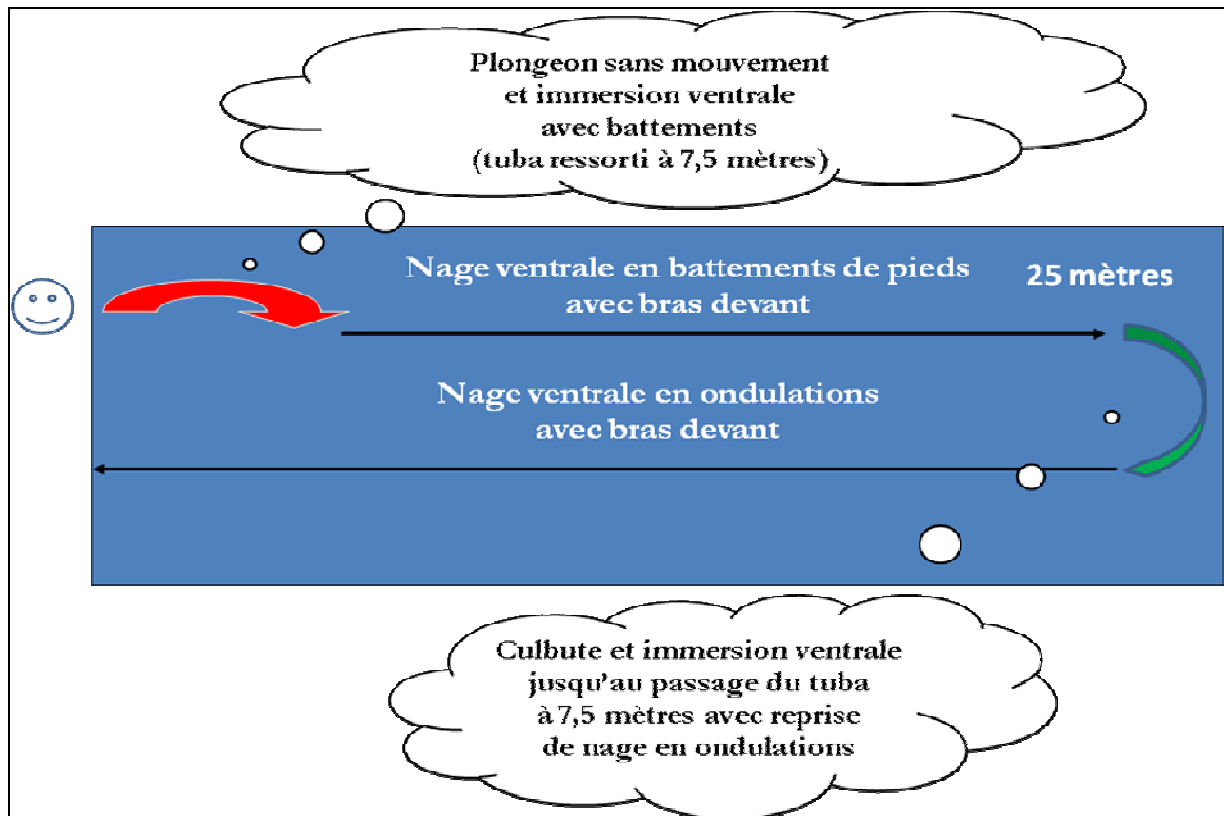
A partir d'une position de départ dans l'eau, main sur la barre de départ ou goulotte, corps en flexion complète, tête et corps, pieds contre le mur, pousser sur les jambes en tirant la tête et en jetant les bras collés contre les oreilles tendus vers l'arrière en attrapant ses mains. Tête et corps en extension complète, regard vers l'arrière sur les mains.

Critères de réussite :

- *Corps et bras en extension complète.*
- *Tête vers l'arrière.*
- *Le corps doit décrire un cercle en arrière sous l'eau.*

"Nage avec palmes"

Le parcours



Les tâches à réaliser dans l'ordre et dans la continuité et sans mouvement de bras.

1. Départ plongé d'un plot de départ

Réaliser une entrée rapide et lointaine, tête placée sous les bras, corps en extension complète à l'entrée de l'eau. avec une grande vitesse.

Critères de réussite :

- *Le tuba ressort à la surface.*
- *R ressortir au moins à 7,5 mètres du mur avec battements de jambes.*
- *Vidage efficace du tuba.*

2. Coulée après le départ

Conserver la plus grande vitesse sous la surface de l'eau, en limitant les résistances à l'avancement en position ventrale (existence d'une immersion complète et alignement du corps et des segments pendant la coulée) Maintenir sa vitesse en enchaînant la reprise de nage en immersion par des mouvements de jambes alternatifs enfin de coulée

Critères de réussite :

- *Le tuba ressort à la surface.*
- *R ressortir au moins à 7,5 mètres du mur avec battements de jambes.*
- *Vidage efficace du tuba.*

3. Déplacement en battements avec palmes et respiration avec un tuba

Ce déplacement nécessite la coordination d'échanges ventilatoires par l'intermédiaire d'un tuba frontal avec des actions propulsives des membres inférieurs. La face est toujours immergée, les bras en avant et la tête rentrée pour rechercher une position hydrodynamique avec gainage et alignement du corps par rapport de l'axe de déplacement.

Critères de réussite :

- *Bras en position avant, nager en battements sans arrêt jusqu'au virage.*

4. Virage culbute

Réaliser une demi-rotation avant rapide pour passer à une position costale en mettant les pieds obliques au mur, suivie d'une poussée complète sur le mur.

Critères de réussite :

- *Réaliser une culbute suivie d'une poussée sur le mur.*

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 bucco nasale par le vidage du tuba et des voies aériennes supérieures.

Critères de réussite :

- *Immersion jusqu'au passage du tuba à 7,5 mètres du mur, avec une reprise de nage en ondulations.*

6. Retour en ondulations avec les bras devant

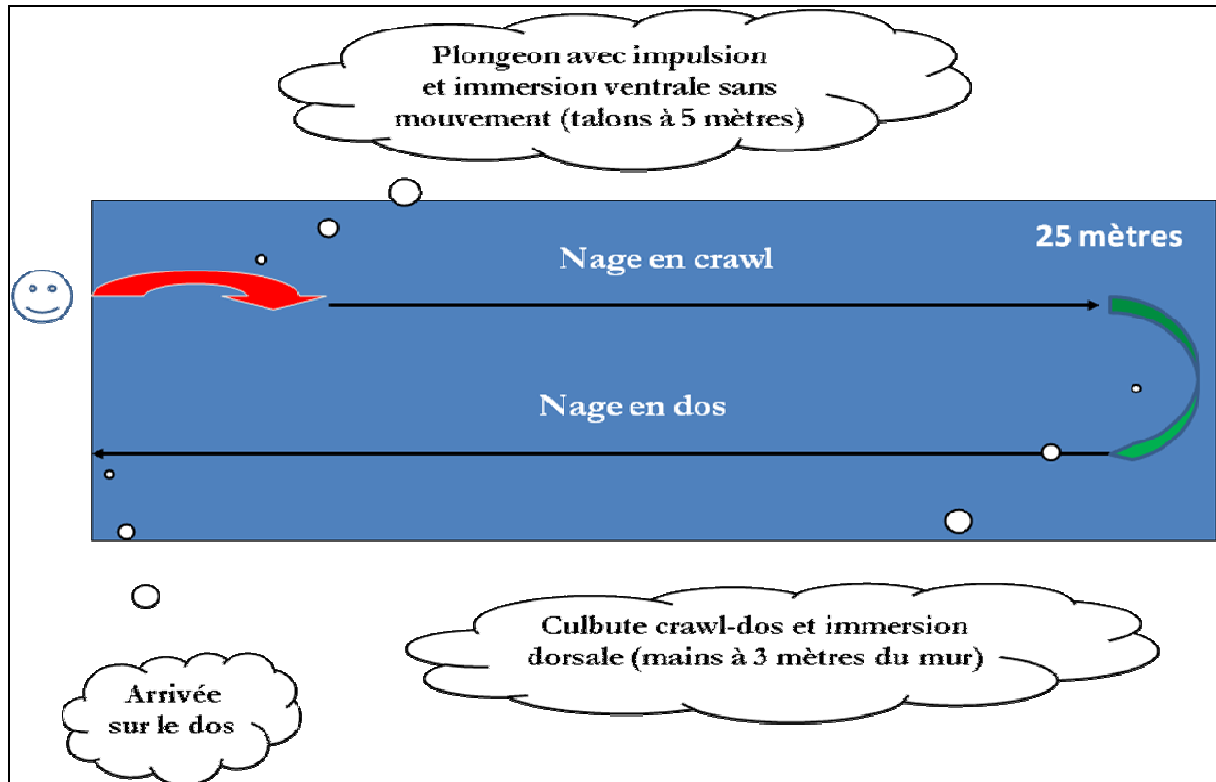
Se déplacer sur le ventre par des mouvements ondulatoires continus des membres inférieurs avec gainage et alignement du corps dans l'axe de déplacement, position des bras en avant, tête rentrée pour rechercher une position hydrodynamique et continuité des ondulations. Arrivée en position ventrale.

Critères de réussite :

- *Bras en position avant, enchaîner la longueur en ondulations avec une arrivée sur le ventre.*

"Natation course"

Le parcours



Les tâches à réaliser dans l'ordre et dans la continuité.

1. Départ plongé d'un plot de départ

Réaliser une entrée rapide et lointaine, tête placée sous les bras, corps en extension complète à l'entrée de l'eau avec une grande vitesse.

Critères de réussite :

- Les talons au moins à 5 mètres du mur sans mouvement.

2. Coulée après le départ

Conserver la plus grande vitesse sous la surface de l'eau, en limitant les résistances à l'avancement en position ventrale (existence d'une immersion complète et alignement du corps et des segments pendant la coulée). Ce déplacement n'est pas propulsif.

Critères de réussite :

- Les talons au moins à 5 mètres du mur sans mouvement.

3. Déplacement en crawl avec respiration latérale

Nager en crawl avec existence de plusieurs échanges ventilatoires par une rotation latérale de la tête, expiration dans l'eau et passage alternatif aérien des bras. Gainage et alignement du corps par rapport à l'axe de déplacement.

Critères de réussite :

- Nager en crawl sans arrêt jusqu'au virage.

4. Virage culbute

Réaliser une demi-rotation avant rapide pour passer à une position dorsale en mettant les pieds parallèles, suivie d'une poussée complète sur le mur.

Critères de réussite :

- *Réaliser une culbute suivie d'une poussée sur le mur.*

5. Coulée dorsale la plus longue possible

Limiter les résistances à l'avancement en position dorsale par l'alignement du tronc et des bras en immersion complète.

Critères de réussite :

- *Une immersion jusqu'au passage des mains à 3 mètres du mur.*

6. Retour en dos crawlé

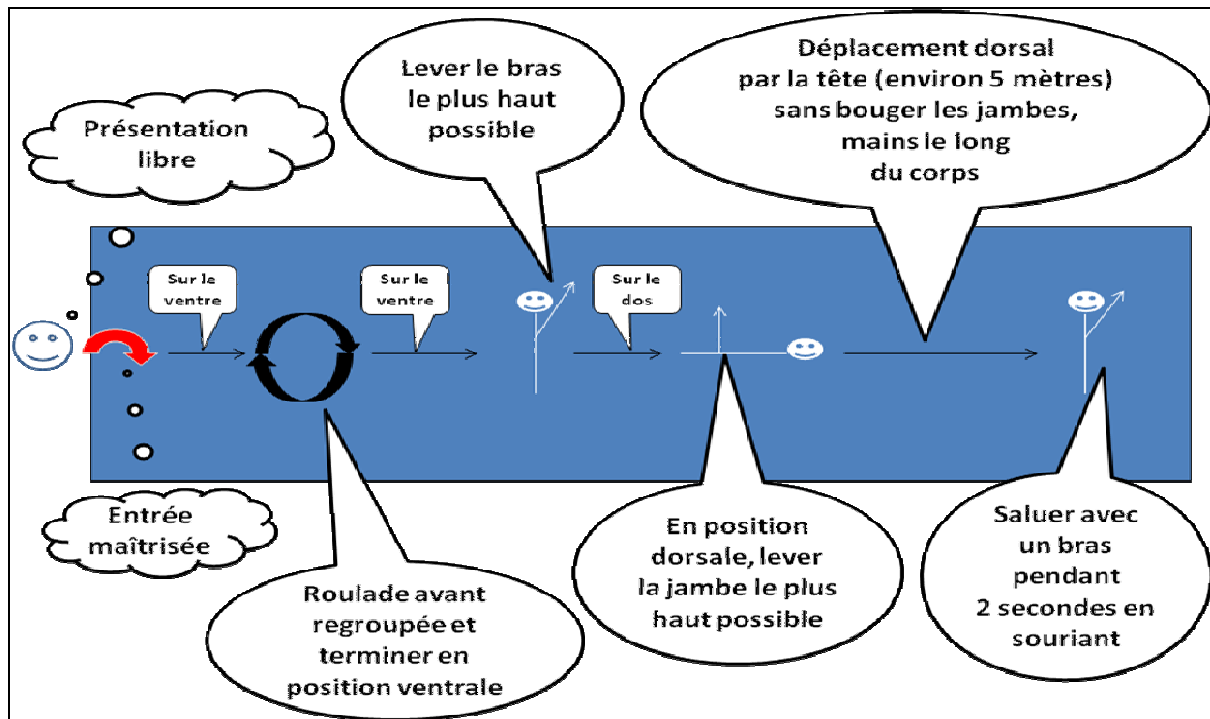
Se déplacer sur le dos par des mouvements continus et alternés des bras et des jambes avec gainage et alignement du corps dans l'axe de déplacement (bassin proche de la surface). Arrivée sur le dos.

Critères de réussite :

- *Nager en dos crawlé, sans arrêt, jusqu'à l'arrivée.*

"Natation synchronisée"

Le parcours



Les tâches à réaliser dans l'ordre et dans la continuité.

1. Présentation hors de l'eau

Le nageur dispose d'environ 10 secondes pour se présenter librement sur la plage. Le regard, la précision des mouvements, les postures et l'énergie seront autant d'atouts pour réussir cette tâche ; ainsi, les départs assis ne seront pas préconisés.

Critères de réussite :

- *Présentation hors de l'eau.*
- *Durée environ 10 secondes.*

2. Entrée dans l'eau

L'entrée dans l'eau est libre, cependant, une position doit être identifiable. Le plongeon "départ" n'est pas autorisé. Plusieurs possibilités sont proposées : les entrées du test "plongeon" constituent des acquis utilisables.

Critères de réussite :

- *Entrée dans l'eau jusqu'à immersion complète.*
- *Dans une posture identifiable.*

3. Rotation avant

La rotation rapide vers l'avant doit être réalisée le corps le plus groupé possible et le plus en surface possible. Une position ventrale, corps étiré, permet de marquer le début et la fin de la tâche. Le nageur effectue une rotation complète.

Critères de réussite :

- *Effectuer une rotation avant groupée complète.*
- *Autour de l'axe des hanches proche de la surface.*

4. Elever un bras

L'immersion pour se préparer à cette tâche est tolérée. Le nageur peut sortir de l'eau comme il le souhaite. Elever son corps permet de dégager un bras verticalement avec l'objectif de s'élever le plus haut possible pour être vu. La taille doit être presque hors de l'eau. Le bras doit s'élever de façon intentionnelle, le nageur dirige et contrôle ses mouvements.

Critères de réussite :

- *Elever le corps jusqu'à une hauteur proche de la taille.*
- *Sortir le bras en réalisant un mouvement expressif.*

5. Lever une jambe

Une extension maximale du corps ainsi qu'une poussée vers le haut du bassin, sont recherchés. Ce mouvement dynamique privilégie la hauteur et non le maintien de la jambe à la verticale.

Critères de réussite :

- *Extension du corps en surface.*
- *Jambe proche de la verticale et de l'extension.*
- *La hauteur est valorisée, non le maintien.*

6. Déplacement dorsal par la tête

Se déplacer par l'arrière par la tête sur une distance de 5m environ en utilisant uniquement les membres supérieurs comme appui. Le corps est aligné à la surface de l'eau, jambes serrées et tendues, mains proches des cuisses.

Critères de réussite :

- *Se déplacer sur le dos par la tête.*
- *Corps aligné jambes serrées en surface.*
- *Sur une distance de 5m environ.*

7. Salut

Le parcours se termine par un salut, les épaules sont hors de l'eau, les appuis sont libre. Le salut s'effectue d'un bras, le regard tourné vers le public. Le nageur conclut ainsi dans une position stabilisée pendant 2 secondes minimum, la joie peut alors s'exprimer sur le visage.

Critères de réussite :

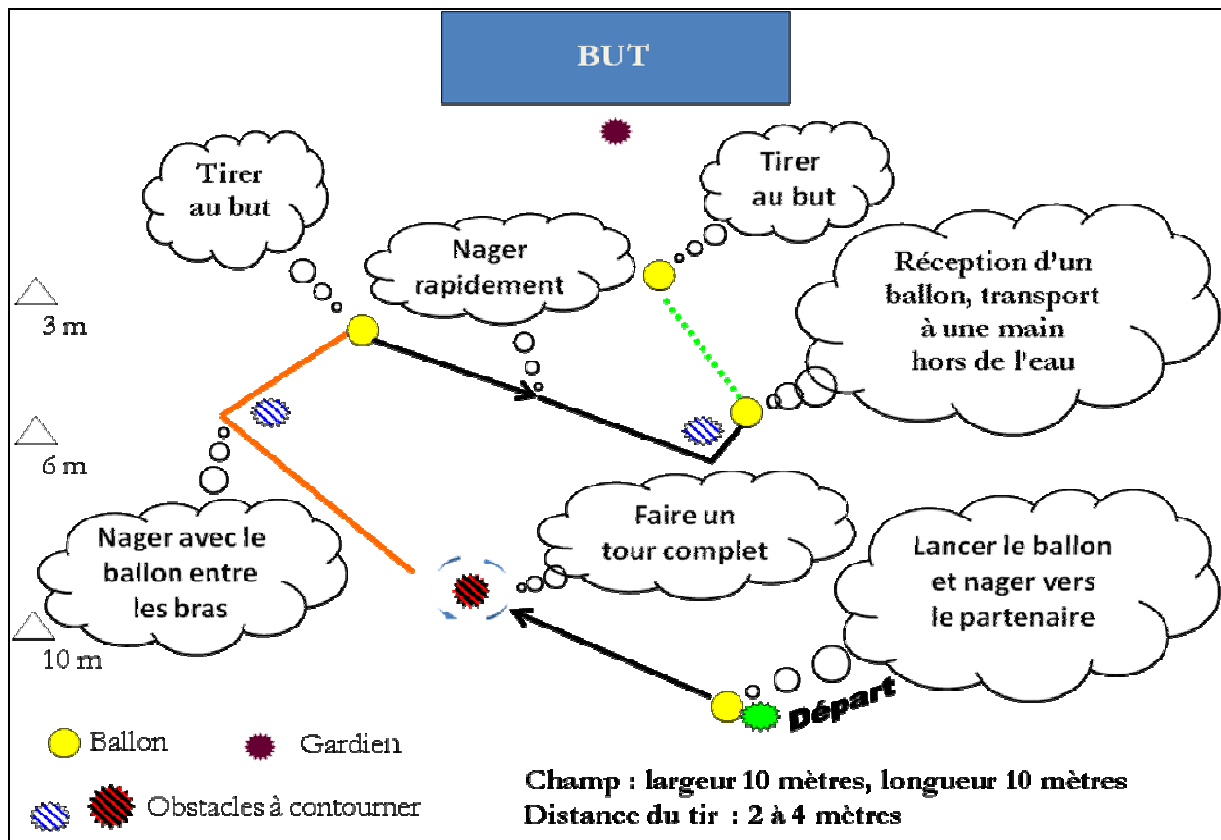
- *Saluer d'un bras épaules hors de l'eau.*

Transitions :

Les transitions entre les tâches sont libres et doivent être en cohérence avec la spécificité de la discipline. Elles permettent une meilleure exécution et facilitent l'enchaînement d'une tâche à l'autre.

"Water-Polo"

Le parcours



Les tâches à réaliser dans l'ordre et dans la continuité.

1. Lancer le ballon

Le nageur doit envoyer le ballon à une main à un camarade immobile situé à 5 mètres. Il doit être capable d'utiliser ses appuis pour lancer le ballon.

Critères de réussite :

- Arrivée du ballon à portée du bras du partenaire.

2. Nager en crawl tête hors de l'eau

Se déplacer en crawl avec la tête hors de l'eau (crawl-polo) sur 5 mètres vers le 1^{er} partenaire en maintenant une prise d'information visuelle aérienne.

Critères de réussite :

- Déplacement en crawl.
- Regard maintenu hors de l'eau en direction du partenaire.

3. Changer de direction

Faire le tour du 1^{er} partenaire en utilisant ses appuis pour contourner un obstacle et en maintenant la tête hors de l'eau.

Critères de réussite :

- Contourner l'obstacle avec la tête hors de l'eau.
- Autorisation d'être sur le dos.

4. Nager avec un ballon entre les bras

Récupérer le ballon et nager en crawl jusqu'au 2^{ème} partenaire en gardant le ballon entre les bras et en maintenant la direction. Si le nager perd le ballon, il peut le récupérer et continuer son déplacement.

Critères de réussite :

- *Se déplacer en crawl avec le ballon vers le 2^{ème} partenaire.*

5. Changer de direction et tirer vite au but

Le nageur contourne le 2^{ème} partenaire et doit marquer un but sans arrêt en utilisant ses appuis. Il doit changer de direction sans perdre le contrôle du ballon et son tir doit être cadré.

Critères de réussite :

- *Entrée du ballon dans le but ou blocage du gardien.*
- *Pas de feinte ou de temps d'arrêt avant le tir.*

6. Reprendre un déplacement en crawl tête hors de l'eau juste après le tir

Juste après le tir, le nageur se déplace de nouveau en crawl tête hors de l'eau vers un 3^{ème} partenaire et le contourne. Il doit enchaîner deux actions de jeu précipitamment.

Critères de réussite :

- *Reprise du déplacement en crawl quasi-immédiate.*
- *Regard maintenu hors de l'eau en direction du partenaire.*

7. Appeler et recevoir un ballon

Le nageur fait un appel pour recevoir le ballon sur la main en levant le bras. Il est actif pour tenter de réceptionner le ballon sur la main.

Critères de réussite :

- *Appel de balle visible.*
- *Réception du ballon en l'air ou rapidité de récupération si le ballon tombe dans l'eau.*

8. Avancer en position offensive et tirer au but à une distance de 3 mètres

Se déplacer avec le ballon hors de l'eau et marquer un but. En position offensive, le nageur utilise ses appuis pour transporter le ballon au-dessus de sa tête en s'équilibrant presque verticalement. Il affirme son intention de marquer un but et effectue un tir cadré.

Critères de réussite :

- *Position hors de l'eau du coude du bras porteur.*
- *Entrée du ballon dans le but ou blocage du gardien.*