

NOM : \_\_\_\_\_ Prénom : \_\_\_\_\_ Date de naissance : \_\_\_ / \_\_\_ / \_\_\_\_\_

Club : \_\_\_\_\_ N° licence (IUF) : \_\_\_\_\_

NATATION COURSE	Tâches	Objectifs visés	Critères de réussite	Acquis	Non Acquis
	1	<b>Départ plongé d'un plot de départ</b>	Impulsion avec extension complète du corps		
	2	<b>Coulée après le départ</b>	Coulée sans actions propulsives. Les talons au moins à 5 mètres du mur sans mouvement.		
	3	<b>Déplacement en crawl avec respiration latéral</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 mètre du mur.		
	6	<b>Retour en dos crawlé</b>	Nager en dos crawlé, sans arrêt, jusqu'à l'arrivée.		
Evaluateur :			Réussite :		
Date et lieu de passage:					

NATATION SYNCHRONISEE	Tâches	Objectifs visés	Critères de réussite	Acquis	Non Acquis
	1	<b>Présentation hors de l'eau</b>	Présentation sur la plage d'une durée d'environ 10 secondes.		
	2	<b>Entée 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 en réalisant une sortie de bras expressive.		
	5	<b>Lever une jambe le plus haut possible</b>	Position dorsal en extension et proche de la surface. Levé de jambe proche de la verticale et de l'extension. La bassin en surface est valorisé prioritairement.		
	6	<b>Déplacement dorsal par la tête</b>	Se déplacer sur le dos par la tête (environ 5 mètres). Corps aligné, bassin en surface, jambes serrées et tendues.		
7	<b>Saluer</b>	Salut d'un bras en se stabilisant minimum 2 secondes. (épaules hors de l'eau)			
Evaluateur :			Réussite :		
Date et lieu de passage:					

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 mètre du mur avec battements de jambes.		
	2	<b>Coulée après le départ</b>	Vidage efficace du tuba.		
	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 culbut</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 ondulation avec les bras devant</b>	Bras en position avant, enchaîner la longueur en ondulations avec une arrivé sur le ventre.			
Evaluateur :			Réussite :		
Date et lieu de passage:					

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 à l'eau.		
8	<b>Avancer en position offensive et tirer au but à distance de 3 mètres</b>	Le coude du bras porteur reste dehors de l'eau. Le ballon entre dans le but* ou il est arrêté par le gardien.	But:	O/N	
Evaluateur :			Réussite :		
Date et lieu de passage:					

\* Le fait de marquer au moins un but donne joker au jouer.

Le joker permet de tolérer la mauvaise réalisation d'une tâche.

PLONGEON	Tâches	Objectifs visés	Critères de réussite	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 et extension complète. Réceptions sur place et contrôlées.		
		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>	Impulsion verticale, haute, corps droit avant de grouper. La position groupée est maintenue jusque dans l'eau.			
	6	<b>Rotation avant</b>	Réaliser au moins une demi-rotation avant l'arrivée dans l'eau.			
	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 aux oreilles. Corps aligné.			
8	<b>Rotation arrière</b>	Pousser sur les jambes en tirant la tête et en jetant les bras vers l'arrière. Corps et bras en extension complète, tête vers l'arrière. Le corps décrit un cercle en arrière sous l'eau.				
Evaluateur :			Réussite :			
Date et lieu de passage:						

Date de réussite : \_\_\_\_\_

Référent ENF 2 : \_\_\_\_\_