

FICHE D'EVALUATION

Candidat

Nom : _____ **Prénom :** _____ **Licence :** _____ **Club :** _____

Evaluateur **Nom :** _____ **Prénom :** _____ **N° ENF :** _____

Délégué **Nom :** _____ **Prénom :** _____

Lieu du test : _____ **Date du test :** _____

Pass'sports de l'eau - 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	CRITERES DE REUSSITE	Acquis	Non Acquis
1	Départ plongé d'un plot de départ	Les talons au moins à 5 mètres du mur sans mouvement.		
	Entrer loin avec une grande vitesse.			
2	Coulée après le départ			
	Conserver le plus de vitesse sous la surface de l'eau, par un maintien postural.			
3	Déplacement en crawl avec respiration latérale	Nager en crawl sans arrêt jusqu'au virage.		
	Enchaîner en crawl des solutions de propulsion avec un échange ventilatoire adapté.			
4	Virage culbute	Une culbute suivie d'une poussée sur le mur.		
	Changer de sens en un temps réduit en organisant une impulsion pour acquérir une plus grande vitesse.			
5	Coulée dorsale la plus longue possible	Une immersion jusqu'au passage des mains à 3 mètres du mur.		
	Obtenir, au terme de la poussée, une grande vitesse en immersion.			
6	Retour en dos crawlé	Nager en dos crawlé, sans arrêt, jusqu'à l'arrivée.		
	Se déplacer en dos crawlé.			
<i>Résultat du Test</i>				

Pour valider le test, la totalité des tâches doit être acquises