



## Passage du test en Natation Sportive

date:

lieu:

### Candidat

Nom:

née le:

Licenciée au club

sous le n°

Série n°

- Couloir n°

### Personne validant les étapes

Identifiant E.N.F.

Evaluateur / Assistant

### Validation du test

**L'ensemble des tâches doit être réussi et réalisé dans l'ordre et dans la continuité**

#### 1. Entrer loin avec une grande vitesse

Coordonner dans un déséquilibre une impulsion vers l'avant pour entrer dans l'eau avec la plus grande vitesse possible (a)

Recherche d'une extension complète du corps

Acquis ☐ Non acquis ☐

Alignement des segments tête placée sous les bras

Acquis ☐ Non acquis ☐

#### 2. Conserver le plus de vitesse possible sous la surface de l'eau, par un maintien postural

Limiter les résistances à l'avancement en position ventrale par une organisation posturale (b)

Coulée sans action propulsive

Acquis ☐ Non acquis ☐

Passage des talons à 5 m du mur

Acquis ☐ Non acquis ☐

#### 3. Enchaîner en crawl des solutions de propulsion avec un échange ventilatoire adapté

Coordonner des échanges ventilatoires avec des actions propulsives en crawl (c.)

Nager en crawl

Acquis ☐ Non acquis ☐

Sans arrêt jusqu'au virage

Acquis ☐ Non acquis ☐

#### 4. Changer de sens en un temps réduit en organisant une impulsion pour acquérir une plus grande vitesse

Réaliser une demi rotation avant rapide pour passer à une position dorsale, suivie d'une poussée complète sur le mur (d)

Existence d'une culbute

Acquis ☐ Non acquis ☐

Suivie d'une poussée au mur

Acquis ☐ Non acquis ☐

#### 5. Obtenir, au terme de la poussée, une grande vitesse en immersion

Limiter les résistances à l'avancement en position dorsale par une organisation posturale (e.)

Coulée sans action propulsive

Acquis ☐ Non acquis ☐

Passage des mains à 3 m du mur

Acquis ☐ Non acquis ☐

#### 6. Se déplacer en dos crawlé

Se déplacer sur le dos par des mouvements continus et alternés des bras et des jambes (f)

Nager en dos crawlé

Acquis ☐ Non acquis ☐

Sans arrêt jusqu'à l'arrivée

Acquis ☐ Non acquis ☐

### Remarques

- (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 m  
 (e.) Par des mouvements propulsifs possibles  
 (f) Se déplacer sur le dos

*Pass' Sports réussit si le nageur a obtenu TOUS les acquis***RESULTATS**Admis ☐Recalé ☐